

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065538



V7:355412
KX 004369410

50786

Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

XII.

KÓŁKA.



PRAKTYCZNE LEKCYE

UŁOŻYŁ

Dr. TEOFIL TYSZECKI.



LWÓW.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

1897.



119175

Łódzka Drukarnia w Łowiczu

Phc. 1967 nr 1400

796141

A) Ćwiczenia w miejscu.

Zwieszenia i zmiany.

1. Postawa zwieszona przodem na rękach (ramiona prost) 2 rącz, 1 rącz.
2. Postawa zw. przodem na przedbarkach 2 rącz, 1 rącz.
3. Postawa zw. przodem pod pachami 2 rącz, 1 rącz.
4. Postawa zwieszona bokiem w l. (pr.) na rękach (ram. prost.) 2 rącz, 1 rącz.
5. Postawa zw. bokiem na przedbarkach 2 rącz, 1 rącz.
6. Postawa zw. bokiem pod pachami 2 rącz, 1 rącz.
7. Postawa zw. przodem na rękach (ram. ugięt.) 2 rącz, 1 rącz.
8. Postawa zw. bokiem na rękach (ram. ugięt.) 2 rącz, 1 rącz.

2.

1. Postawa zw. łukiem na rękach (ram. prost.) 2 rącz 1 rącz.
2. " " " " " (ram. ugięt.) 2 rącz 1 rącz.
3. " " " na przedbarkach 2 rącz, 1 rącz.
4. " " " pod pachami 2 rącz, 1 rącz.
5. " " tyłem na rękach 2 rącz, 1 rącz.
6. " " " na przedbarkach 2 rącz, 1 rącz.
7. " " " pod pachami 2 rącz, 1 rącz.
8. W postawach zwieszonych ruchy nóg.

3.

1. Zwieszenie postawne przodem na rękach o ram. prost. 2 rącz.
2. " " " na przedbarkach.
3. " " " na 1 przedbarku i 1 ręce.
4. " " " pod pachami.

5. Zw. postawne przodem 1 rącz $\left\{ \begin{array}{l} 2 \text{ nóż} \\ 1 \text{ nóż} \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} \text{równnoimien.} \\ \text{różnoimien.} \end{array} \right.$

6. W zwiesz. postawnem przodem ruchy nóg.
7. Zwiesz. postawne przodem na rękach o ram. ugięt.
8. " " " 1 rącz o ram. ugięt.

4.

1. Zw. postawne łukiem o ram. prost. 2 rącz, 1 rącz.
2. " " " " ugięt. 2 rącz, 1 rącz.
3. " " bokiem " prost. w l. (pr.)
4. " " " " ugięt. w l. (pr.)
5. " " tyłem " prost. 2 rącz.
6. " " " " ugięt. 2 rącz.
7. Ze zwiesz. post. przodem do zwiesz. łukiem i na odwrot.
8. Ze zw. post. łukiem (przodem) do zw. tyłem i na odwrot.

5.

1. Ze zwieszenia post. łukiem na przedbark. do zwieszenia tyłem na przedbark.
2. Ze zwieszenia post. łukiem za pomocą $\frac{1}{2}$ obrotu do zwieszenia post. przodem.
3. W zwieszeniach postawnych ruchy nóg.
4. Ze zwiesz. post. przodem na przebarkach do zwiesz. post. łukiem na przebarkach.
5. Ze zwieszenia post. przodem na przedbark. — zwieszenie postawne tyłem na przedbark.
6. Ze zwieszenia post. przodem na rękach — zwieszenie postawne bokiem i na odwrot.
7. Ze zwieszenia post. bokiem na rękach — zwieszenie postawne tyłem i na odwrot.
8. W zwieszeniach postawnych ramiona ugnij.

6.

1. Zwiesz. o ram. prost. 2 rącz (kółka dosiężnie).
2. " " " " ruchy nóg.
3. " " " " 1 rącz.
4. " " " " 2 rącz — do ram. ugięt.
5. " " " " 2 rącz — zwieszenie przewrotne przodem (tyłem).

6. Zwiesz. o ram. prost. — zwiesz. przerzutne, nogi z oparciem o sznury lub spojone.
7. Zwiesz. o 1 ram. prost. a drugim ugięt. (ramię wyprostowane wprzód, w bok).
8. Gniazdo, stopy w kółkach, na sznurach 2 nóż.

7.

1. Gniazdo, stopy na przedbarkach.
2. " 2 rącz — 1 nóż,
3. " 1 rącz — 1 nóż (różnoimiennie).
4. Zwiesz. na przedbarkach naprzemianrącz.
5. " na przedbarku 1 rącz.
6. " pod pachami naprzemianrącz.
7. " pod 1 pachą.
8. " 1 przedudziem na 1 ramię { równoimiennie.
różnoimiennie.

8.

1. Zwieszenie o ram. prost — zwieszenie 2 przedudami rozkrocznie na ramionach.
2. Zwiesz. o ram. prost — zw. 2 przedudami na 1 ramieniu.
3. Zw. o ram prost — zw. 1 przedudem w kółku { równoimien.
różnoimien.
4. " " " — " 2 przedudami w kółkach z chwytem 2 rącz, 1 rącz, wolne
5. Zwiesz. przodem — zwiesz. tyłem o ram. prost.
6. " " — " " " ugięt.
7. Zwieszenie na 1 przedbarku i 1 pachą.
8. Ze zwieszenia na 2 przedb. przodem — zwieszenie na przedb. tyłem wykrętem i naodwrot.

9.

1. Zwiesz. na 1 przedudziu i 1 podbiciu wolne.
2. " " " 2. noga przewieszona lub wolno.
3. " leżąc przodem 2 rącz, 2 nóż.
4. " " " 2 rącz, 1 nóż.
5. " " " 1 rącz, 2 nóż.

6. Zw. leżąc przodem 1 rącz, 1 nóż { różnoimiennie.
różnoimiennie.
7. „ „ łukiem 2 rącz, 2 nóż (2 rącz, 1 nóż).
8. „ „ tyłem 2 rącz, 2 nóż (1 rącz, 2 nóż).

10.

1. Ze zw. o 1 ram. prost. — zw. 1 rącz o ram. ugięt.
2. Gniazdo 1 rącz i 1 nóż różnoim. z naskoku.
3. Ze zw. leżąc przodem 2 rącz i 2 nóż — zw. leżąc łukiem i naodwrot 2 rącz i 2 nóż.
4. Ze zw. leżąc przodem 1 rącz i 1 nóż różnoim. — zw. leżąc łukiem 1 rącz i 1 nóż.
5. W zw. o ram. ugiętych ruchy nóg.
6. „ „ „ poziomka nóg.
7. Gniazdo na 1 kółku.
8. Zw. tyłem o ram. ugiętych 1 rącz.

Podpory i zmiany.

1.

1. Podpór postawny przodem o ram. prostych.
2. Podp. post. przodem 1 ram. ugięt. 2 prost. w bok wprzód.
3. Podpór postawny przodem o ram. ugiętych.
4. Podp. post. przodem o ram. prost. — do ugięt. 3 kroć.
5. Podpór postawny tyłem o ram. prostych.
6. „ „ „ „ ugiętych.
7. Z podp. post. przodem do podp. post. tyłem o ram. prost. i na odwrot.
8. Z podporu post. tyłem do podp. post. przodem o ram. ugiętych i na odwrot.

2.

1. Podp. o ram. prost. — podp. o ram. ugiętych.
2. „ „ „ — „ o 1 ram. ugięt., drugie ram. w bok, wprzód.
3. W podporze o ram. ugięt. ruchy nóg.

4. Podpór na przedbarkach 2 rącz.
5. " " barkach rozpięty.
6. " leżąc przodem 2 rącz — 2 nóż, 2 rącz — 1 nóż,
1 rącz — 2 nóż.
7. Podpór leżąc przodem 1 rącz, 1 nóż różnoim.
8. " o ram. prostych rozpięty.

3.

1. Podpór o ram. prost. 1 rącz.
2. " " ugięt. "
3. Z podp. leżąc przodem o ram. prostych — podp. leżąc
przodem o ram. ugiętych.
4. Z podp. o ram. prostych przodem — do podp. o ram.
prostych tyłem.
5. Z podp. o ram. ugiętych przodem — do podp. o ram.
ugiętych tyłem.
6. Podp. na przedbarku 1 rącz, 2. ręka za sznur lub kółko.
7. Podp. leżąc przodem ręce na kółku — podpór leżąc
przodem przedbarki w kółku.
8. Z podporu o ram. prost. 1 rącz — do podporu o ram.
ugięt. 1 rącz.

Wywijania.

1.

1. Wywij. w postawie zw. na rękach wprzód i wstecz.
2. " " " " " " wlewo i w prawo.
3. " " " " " przedbark. wprzód i wstecz.
4. " " " " " " w lewo i w pr.
5. " " " " " pod pachami wprzód i wstecz.
6. " " " " " " w lewo i prawo.
7. " " " " " 1 rącz i 1 przedbarku wprzód
i wstecz.
8. Wywijanie w postawie zwiesz. 1 rącz i 1 przedbarku
w lewo i w prawo.

2.

1. Wywij. w post. zw. na rękach okrężnie w lewo.
2. " " " " " w prawo.
3. " " " na przedbark. " w lewo.
4. " " " " " " w prawo.
5. " " " pod pachami okrężnie w lewo.
6. " " " " " " w prawo.
7. " " " na rękach o ram. ugięt. okręż. w l.
8. " " " " " " " " w pr.

3.

1. Wywij. w post. zw. 1 rącz wprzód i wstecz.
2. " " " " w lewo i w prawo.
3. " " " " okrężnie w lewo.
4. " " " " w prawo.
5. " " " na przedbarku wprzód i wstecz.
6. " " " " w lewo i w prawo.
7. " " " na 1 przedbarku okrężnie w lewo.
8. " " " " w prawo.

4.

1. Wywijanie w zw. o ram. prost. wprzód i wstecz.
2. Wywij. w zw. o ram. prost. wprzód i wstecz w przednim zamachu nogi w rozkrok.
3. Wywijanie w zw. o ram. prost. w tylnym zamachu nogi w rozkrok.
4. Wywijanie w zw. o ram. prost. w przednim i tylnym zamachu nogi w rozkrok.
5. Wywijanie o ram. prost. w przednim zam. nogi skrzyżuj.
6. " " " " w tylnym " " "
7. " " " " w obu zamach. " "
8. W wywijaniu o ramionach prostych w przednim zamachu skrzyżuj, w tylnym rozkrok i na odwrót.

5.

1. W wywij. wytrzymuj rozkrok w obu zamachach.
2. " " skrzyżnie nogi w obu zamachach.

3. W wywij. wytrzymuj nogi w wykroku.
4. Wywij. o ram. prostych w lewo i prawo.
5. " na przedbarkach wprzód i wstecz.
6. " " " w lewo i prawo.
7. " " 1 przedbarku i 1 ręce wprzód i wstecz.
8. " " " " w lewo i w prawo.

6.

1. Wywijanie w zw. pod pachami wprzód i wstecz.
2. " " " " w lewo i w prawo.
3. " " " 1 pachą i 1 rącz wprzód i wstecz.
4. " " " " " w lewo i w prawo.
5. " " o ram. prost. okrężnie w lewo (pr.).
6. " " na przedbarkach przodem " "
7. " " pod pachami w lewo (prawo).
8. " " " 1 pachą i 1 rącz.

7.

1. Wywij. w zw. na przedbarkach tyłem, wprzód i wstecz.
2. " " " " " w lewo i w prawo.
3. " " " " " okrężnie w lewo.
4. " " " " " " w prawo.
5. " " o ram. ugiętych, wprzód i wstecz.
6. " " " " w lewo i w prawo.
7. " " " " okrężnie w lewo.
8. " " " " " w prawo.

8.

1. Wywij. w zw. tyłem wprzód i wstecz.
2. " " wolnem na przedudach.
3. " " 1 rącz o ram. prost. } wprzód i wstecz.
4. " " " " ugięt. }
5. " " na 1 przedudziu.
6. " " 1 rącz o ram. ugięt } wprzód i wstecz.
7. " " w podp. przodem o ram. ugięt. }
8. " " " " " w lewo i w prawo.

6. Ze zw. post. łukiem, skokiem wprzód $\frac{1}{2}$ obrotu do zw. łukiem w l. (pr.).
7. Ze zw. post. bokiem, skokiem w bok $\frac{1}{2}$ obrotu do zw. bokiem w l. (pr.).
8. Ze zw. post. bokiem, $\frac{1}{4}$ obrobu puszczeniem kółka do zwiesz. łukiem 1 rącz.

2.

1. $\frac{1}{2}$ obr. z postawy (tyłem do kółek) do zwieszenia o ram. prost. w lewo (prawo).
2. $\frac{1}{2}$ obr. z postawy (przodem do kółek) do zwiesz o ram. prost. w lewo (prawo).
3. $\frac{1}{4}$ obr. (w l., pr.) ze zw. na 2 kólk. do zw. na 1 kółku.
4. $\frac{1}{2}$ " w zw. (skrzyżowanie sznurów w l. (pr.).)
5. $\frac{1}{2}$ obrotu z postawy poskokiem do podporu w l. (pr.).
6. $\frac{1}{2}$ obr. w zw. leżąc przodem do zw. leżąc łuk. w l. (pr.).
7. Cały obrót w zwieszeniu 1 rącz.
8. " " w zw. tyłem do zw. przodem 1 rącz.

W y m y k i.

1.

- | | | |
|----|--|--|
| 1. | Wymyk przodem z naskoku do podp. o ram. ugięt. | } o krzy-
żach
prost.
skulo-
nych. |
| 2. | " " ze zwiesz. " " " " | |
| 3. | " " zamachem " " " " | |
| 4. | " " z naskok. " " " " | |
| 5. | " " ze zwiesz. " " " " | |
| 6. | " " zamachem " " " " | |
| 7. | " przedudem l. do siadu na ramię l. | |
| 8. | " " pr. " " " pr. | |

2.

- | | | |
|----|--|--|
| 1. | Wymyk przodem z naskoku do podp. o ram. ugięt. | } o krzy-
żach
prost.
wygię-
tych. |
| 2. | " " ze zwiesz. " " " " | |
| 3. | " " zamachem " " " " | |
| 4. | " " z naskoku " " " " | |
| 5. | " " ze zwiesz. " " " " | |
| 6. | " " zamachem " " " " | |

7. Wymyk do stania na rękach o ram. ugięt. (stopy o sznury).

8. " " " " " " prost. " "

3.

1. Wydzwig do podporu o ram. ugięt. } o krzyżach

2. " " " " prost. } skulonych

3. " " " " ugięt. } o krzyżach

4. " " " " prost. } wygiętych

5. " przedudem l. do siadu na ramię l.

6. " " pr. " " " " pr.

7. " do stania na rękach o ram. ugięt.

8. " " " " " " prost.

Wspierania.

1.

1. Wsp. zamachem przedudem l. w kółku, pr. rącz na prawem kółku l. rącz za l. sznur.

2. Wsp. zamachem przedudem pr. w kółku, leworącz na l. kółku pr. rącz za pr. sznur.

3. Wsp. ciągiem przedudem l. w kółku, pr. rącz na pr. kółku l. rącz za sznur.

4. Wsp. ciągiem przedudem pr. w kółku, l. rącz na l. kółku pr. rącz za sznur.

5. Wsp. zam. przedudem l. w kółku l. rącz na pr. kółku.

6. Wsp. zam. przedudem pr. w kółku l. rącz na l. kółku.

7. Wsp. ciągiem przedudem l. w kółku l. rącz na pr. kółku.

8. Wsp. ciągiem przedudem pr. w kółku l. rącz na l. kółku.

2.

1. Wspieranie zamachem przedudem l. na l. ramieniu.

2. " " " pr. na pr. "

3. " ciągiem przedudem l. na l. ramieniu.

4. " " " pr. na pr. ramieniu.

5. " " naprzemianrącz, lewa zaczyna do podporu o ram. ugięt.

6. Wspieranie ciągiem naprzemianrącz, prawa zaczyna do podporu o ram. ugięt.

7. Wspieranie ciągiem równorącz przechwytną.
8. " " ze zw. na przedbarkach.

3.

1. Wsp. ciągiem ze zw. l. ręka na kółku pr. r. na sznurze.
2. Wsp. ciągiem ze zw. pr. ręka na kółku l. r. na sznurze.
3. Wspieranie ciągiem ze zwieszenia leżąc łukiem do podporu leżąc przodem, na przemianrącz.
4. Wspieranie ciągiem naprzemianrącz do podp. tyłem.
5. Wspieranie wychwytem z naskoku, nogi spojone.
6. Wspieranie wychwytem z naskoku, nogi rozkrocznie.
7. Wspieranie wychwytem z cichego zwieszenia.
8. Wspieranie wychwytem ze zwieszenia przewrotnego przodem (kopnięciem).

4.

1. Wspieranie rzutem ze zwieszenia przodem.
2. Wsp. ciągiem ze zw. leżąc przodem do podp. leżąc przodem.
3. Wspieranie zamachem ze zwieszenia przodem.
4. Wspieranie wychwytem ze zw. przewrotnego tyłem.
5. Wsp. ciągiem ze zw. przodem równorącz bez przechw.
6. Wsp. ciągiem ze zw. tyłem naprzemianrącz.
7. Wsp. ciągiem ze zw. tyłem równorącz o krzyżach skul.
8. Wsp. ciągiem ze zw. tyłem równorącz o krzyż. wygięt.

5.

1. Wspieranie wychwytem ze zwieszenia tyłem.
2. Wsp. ciągiem ze zw. leżąc łukiem 2rącz, 2 nóż równorącz.
3. Wsp. ciągiem ze zw. leżąc łukiem l. rącz, pr. nóż.
4. Wsp. ciągiem ze zw. leżąc łukiem pr. rącz, l. nóż.
5. Wsp. ciągiem, ramiona statecznie wyprostowane.
6. Wspieranie ciągiem z wagi bokiem naprzemianrącz.
7. Wychw. z naskoku — spąd do zw. — wsp. ciągiem równorącz.
8. Wsp. ciągiem, — opust do zw. — wspier. wychwytem.

6.

1. Wspier. rzutem — spąd do zw. tyłem — wspier. ciągiem naprzemianrącz.

2. Wspieranie ciągiem — odmyk — wspier. wychwytem.
3. Wsp. wychwytem — spad do zw. przewr. — wychw. 2krotnie.
4. Wymyk — spad do zw. przewr. — wsp. ciągiem równorącz.
5. Wymyk do stania na rękach — odmyk opustem —
wspieranie ciągiem.
6. Wymyk do stania na rękach — spad — wspier. rzutem.
7. Wymyk lewem przedudem — odmyk — wychwyt.
8. Wymyk pr. przedudem — odmyk — wychw. rozkrocznie.

W o l t y ż e.

1.

1. Przewrot wstecz z postawy o ram. i nogach skurczonych do postawy.
2. Przewrot wstecz z postawy o ram. i nogach skurczonych do zwieszenia.
3. Przewrot wstecz z postawy o ram. skurczonych i nogach prostych do postawy.
4. Przewrot wstecz z postawy o ram. skurczonych i nogach prostych do zwieszenia.
5. Przewrot wstecz ze zwieszenia zamachem.
6. Przewrot wprzód z postawy do postawy.
7. Przewrot wprzód z postawy do zwieszenia.
8. Przewrot wstecz — przewrot wprzód ze zw. do zw.

2.

1. Przewrot wstecz ze zw. o ram. prost. i nogach skurcz. —
przewrot wprzód.
2. Przewrot wstecz ze zw. o ram. prost. i nogach prost. --
przewrot wprzód.
3. Przewrot wstecz rozkrokiem ponad l. ramię z postawy.
4. Przewrot wstecz rozkrokiem ponad l. ramię ze zwiesz.
5. Przewrot wstecz rozkr. ponad prawe ramię z postawy.
6. Przewrot wstecz rozkr. ponad prawe ramię ze zwiesz.
7. Przewrot wstecz ze zw. na przedbarkach zamachem.
8. Przewrot wstecz ze zw. na przedbarkach ciągiem.

3.

1. Przewrot wprzód ze zw. na przedbarkach zamachem.
2. Przewrot wprzód ze zw. na przedbarkach ciągiem.
3. Wychwyt — przewrot wprzód z podporu o ram. ugięt.
4. Wychwyt — przewrot wstecz z podporu o ram. ugięt.
5. Wymyk — przewrot wprzód z podporu o ram. prost.
6. Wymyk — przewrot wstecz z podporu o ram. prostych.
7. Półkole 1 nóż ze środka równoimien. } do postawy,
8. " " " różnoimien. } do zwieszenia.

4.

1. Półkole 1 nóż z zewnątrz w lewo.
2. " " " w prawo,
3. " 2 nóż ze środka spojone w lewo.
4. " " " " w prawo.
5. Wykręt wprzód z postawy.
6. " wstecz z postawy.
7. Wykręt w zwieszeniu na przedbarkach wprzód.
8. " " " " wstecz.

5.

1. Wykręt wstecz ze zw. przodem.
2. " " " l. rącz i pr. przedbarku.
3. " " " pr. rącz i l. "
4. " wprzód ze zw. l. rącz i pr. przedbarku.
5. " " " pr. rącz i l. "
6. " wstecz przerzutem (o krzyżach wygiętych).
7. " wprzód przerzutem.
8. " wstecz przerzutem 2 kroć.

6.

1. Przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 ręce, 2 rącz za 1 kółko.
2. Przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 ręce 2 rącz za 2 kółka.
3. Przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 ręką, 1 rącz.

4. Przerzut wstecz z postawy.
5. " wprzód ze zw. tyłem zamachem pośrednim.
6. " wstecz ze zw. tyłem zamachem pośrednim.
7. " wprzód o ram. prostych z podporu.
8. " " " ugięt. z podp. zamachem pośr.

7.

1. Przerzut wstecz z podporu o ram. ugiętych.
2. Przewrot wprzód z podporu o ramionach ugiętych —
rozkroczka po nad lewe kółko.
3. Przewrot wprzód z podporu o ramionach ugiętych —
rozkroczka ponad pr. kółko.
4. Rozkroczka ze środka kółek do postawy.
5. " " " do zw. (kółko).
6. Wychwył — opustem — rozkroczka do postawy.
7. Wymyk — opustem — rozkroczka do postawy.
8. Wspieranie rzutem — przewrot wprzód do zwiesz. —
przewrót wstecz rozkrokiem.

K o ł o w r o t y.

1.

1. Kołowrot na przedud. 2nóż wstecz (przeduda w kółkach, ręce na sznurach.
2. Kołowrot na przedud. 2nóż wprzód (przeduda w kółkach, ręce na sznurach.
3. Kołowrot wprzód na l. przedudziu w kółku, praworącz za kółko.
4. Kołowrot wprzód na pr. przedudziu w kółku, l. rącz za kółko.
5. " wstecz na l. " " pr. rącz za kółko.
6. " " na pr. " " l. rącz za kółko.
7. " w zwiesz leżąc łukiem, w lewo.
8. " " " " w prawo.

2.

1. Kołowrot w zwieszeniu na przedbarkach wstecz
2. " " " " wprzód.

3. Kołowrot pod pachami wstecz z chwytem rąk za kółka.
4. " " " " wolno.
5. " wykrętem wstecz.
6. " " wprzód.
7. " w podporze leżąc, w lewo.
8. " " " " w prawo.

3.

1. Kołowrot w podporze wstecz, zamachem.
2. " " " " ciągiem.
3. " wykrętem wstecz, przerzutnie.
4. " wykrętem wprzód, przerzutnie.
5. " w podporze wstecz, przerzutnie zamachem.
6. " w podporze wstecz, przerzutnie ciągiem.
7. " w podporze wprzód, przerzutnie zamachem.
8. " w podporze wprzód, przerzutnie ciągiem.

4.

1. Wymyk — kołowrot w podporze wprzód.
2. " — " " wstecz.
3. Wychwył — kołowrot wykrętem przerzutnie wstecz.
4. " — " " " wprzód.
5. Wspier. rzutem — kołowrot w podp. wprzód ciągiem — kołowrot w podporze wstecz.
6. Wspier. rzutem — kołowrot w podp. wprzód ciągiem — spad do zwiesz. — kołowrot wykrętem wst. przerzutnie.
7. Wsp. ciągiem — kołowrot w podp. wst. przerzutnie — spad do zwiesz. — kołowrot wykrętem wprzód.
8. Wychwył — kołowrot w podp. wprzód ciągiem — spad do zwiesz. — kołowrot wykrętem wstecz.

W y t r z y m a n i a.

1.

1. Poziomka 1 nóż w zwiesz. o ram. ugięt.
2. " 2 nóż spojona " " "
3. " " rozkrocznie.
4. " " 1 noga skrócona 2-ga wyprostowana.

5. Poziomka 2 nóż w zwiesz. na przedbarkach 2 (1) rącz.
6. " " " pod pachami.
7. " " " o ram prost.
8. " " " w podporze.

2.

1. Poziomka 2 nóż w zwiesz. o l. ram. ugięt. 2-gie w bok.
2. " " " o ram. ugięt. 1 rącz.
3. " " " o ram. ugięt. 2 r. ze zwrotem tułowia jedno ramię wprzód.
4. Poziomka 2 nóż w zwieszeniu o ram. prost. 1 rącz
5. Stanie o ram. ugięt. ciągiem stopy o 2 sznury lub 1 sznur.
6. Waga w zwiesz. na l. przedudziu w kółku.
7. " " " pr. " "
8. Stanie o ram. prost. ciągiem stopy o 2 lub 1 sznur.

3.

1. Waga w zwiesz. na l. przedudziu i za pr. ramię.
2. " " " pr. " " 1. "
3. " " " tyłem na przedbarkach.
4. " bokiem (chorągiewka) na lewym ramieniu.
5. " " " " prawem "
6. " o ramionach rozpiętych przedbarki w kółkach.
7. " bokiem (chorągiewka) 1 rącz w lewo.
8. " " " 1 rącz w prawo.

4.

1. Waga z wiesz. tyłem, 1 nóż skurcz.
2. " " " rozkrocznie.
3. " " " spojona.
4. " " " przodem, 1 nóż skurcz.
5. " " " rozkroczna.
6. " " " spojona.
7. Poziomka nóg w podporze 1 rącz.
8. Waga w leżeniu (ręce z kółkami pod krzyże).

5.

1. Waga w zwiesz. przodem 2 rącz za 1 kółko.
2. " " " 1 rącz 2-ga ręka na przegubie.

3. Waga w podporze.
4. Stanie na rękach 1 rącz, 1 nóż różnostronnie
5. Waga tyłem 1 rącz.
6. Waga z podporu leżąc, nogi w 1 kółku, ręce w 2 kółku.
7. Podpór rozpięty — wytrzymaj (poziomka ramion).
8. Wychwyt — waga w podporze.

6.

1. Stanie o ram. ugięt. wolne.
2. „ na rękach zamachem.
3. „ „ „ o ramionach rozpiętych, stopy o sznury.
4. „ 1 rącz.
5. Poziomka nóg wzw. — wychwyt — poziomka nóg w podp.
6. „ „ „ — waga tyłem.
7. Waga przodem — wspier. ciągiem — waga w podporze.
8. Wymyk do wagi w podporze — odmyk — poziomka nóg.

Przykłady ćwiczeń złożonych.

Zwieszania — zwieszania.

1.

1. Zwiesz. o ram. prost. — zwiesz. przewrotne przodem — zwiesz. o ram. prost.
2. Zwiesz. o ram. prost. — w zwiesz. przewrot. przodem nogi skurcz — prostuj.
3. Zwiesz. o ram. prost. — w zwiesz. przewrot. przodem — ramiona skurcz — prostuj.
4. Zwiesz. o ram. prostych — zwiesz. pr. przedudem na prawe ramię od wewnątrz — zwieszenie przewrotne tyłem — zwiesz o ramionach prostych.
5. = 4. Zwiesz. lewem przedudem na lewe ramię.
6. Zwiesz. o ram. ugięt. — zwiesz. pr. przedudem na pr. ramię — zwiesz. l. przedud. na l. ramię — zwiesz. przewrotne przodem — zeskok.
7. Zwiesz. o ram. ugiętych — zwiesz. pr. przedudem na k. ramię — zwiesz. przewrotne przodem — zeskok.
8. = 7. Zwiesz. lewem przedudem na prawe ramię.

2.

1. Zwiesz. o ram. prost. — zw. przerzutne nogi o sznury — ram. ugnij — prostuj — zw. o ram. ugięt. — zeskok.
2. = 1. nogi wolno.
3. = 1. nogi spojone o sznur.
4. Zwiesz. o ram. prost. — zwiesz. l. przedudem na lewe ramię od zewnątrz — zwiesz. o ram. ugięt. — zeskok.
5. = 4. Zwiesz. pr. przedudem na pr. ramię od zewnątrz.
6. Zwiesz. o ram. prost. — zwiesz. przedudami 2nóż spoj. na pr. ram. — zwiesz. przedudami 2nóż spoj. na l. ramieniu — zwiesz. o ram. prost. — zeskok.
7. Zwiesz. o ram. ugięt. — zwiesz. przedudami 2 nóż spoj. na pr. ram. — zwiesz. rozkrocznie przedudami na ram. — zwiesz. o ram. prost. — zeskok.
8. Zwiesz. o ram. prost. — zwiesz. na przegubach naprzemianrącz — zwiesz. o ram. ugięt. — zeskok.

3.

1. Zwiesz. o ram. prost. przodem 2 rącz za 2 kółka — 2rącz za l. kółko — 2rącz za pr. kółko — zeskok.
2. Zwiesz. o ram. prost. 2 rącz za 2 kółka — 1 rącz za 1 kółko druga ręka na przegubie.
3. Zwiesz. o ram. prost. przodem — zw. tyłem — zwiesz. przerzutne nogi o sznury — zwiesz. przodem o ramionach prostych — zeskok.
4. = 3. Zwiesz. przerzutne nogi wolno.
5. Zwiesz. o ram. prost. — zwiesz. przerzutne — gniazdo 2 nóż w 2 kółkach.
6. = 5. gniazdo 2 nóż na sznurach.
7. = 6. gniazdo 2 rącz — 1 nóż.
8. = 7. gniazdo 1 rącz 1 nóż.

4.

1. Zwiesz. przerzutne nogi wolno — zwiesz. przedudami na pr. ram. — zwiesz. tyłem — zeskok
2. = 1. Zwiesz. przedudami na l. ram.

3. Zwiesz. przerzutne — zwiesz. tyłem o ram. prost. — gniazdo 2 rącz — 2 nóż, — zwiesz. przodem.
4. Zwiesz. przerzutne — gniazdo — zwiesz. tyłem o ramionach ugiętych — zeskok.
5. Zwiesz. przedudami spoj. na pr. ram. — gniazdo 1 rącz 1 nóż różnoim. — zwieszenie o ram. prost. 1 rącz przodem — zeskok.
6. = 5. przeciwnie.
7. Zwiesz. o ram. ugięt. przodem — zwiesz. o ram. ugięt. tyłem — zeskok.
8. Zwiesz. o ram. ugięt. przodem, — zamachem pośrednim zwiesz. przerzutne o ram. prost. — zwiesz. o ram. ugięt. — zeskok.

5.

1. Zwiesz. o ram. ugięt. przodem, — zamachem pośrednim zwiesz. przerzutne — zwiesz. przewrotne przodem — zwiesz. o ram. ugięt. — zeskok.
2. Zwiesz. o ram. ugięt. — zam. pośredn. do zwieszenia przewrot. — zwiesz. przerzutne — zw. tyłem — zeskok.
3. Zwiesz. o ram. ugięt. — zam. pośrednim do zwiesz. przedud. 2nóż na l. ram. — zwiesz tyłem — zeskok.
4. Zwiesz. przerzutne (nogi wolno) o ram. prost. — o ram. ugięt. — zwiesz. przewrotn. przodem o ram. prost. — gniazdo 2 rącz 1 nóż — zwiesz. tyłem — zeskok.
5. Zwiesz. przerzutne (nogi wolno) o ram. prost. — o ram. ugięt — zwiesz. przedud. 2nóż na pr. ram. — zwiesz. o ram. ugięt. — zeskok.
6. Zwiesz. przewrotne przodem nogi rozkrocznie — ram. ugnij — zwiesz. o ram. ugięt. przodem — zeskok.
7. Zwiesz. przerzutne (nogi oparte sznury) o ram. prost. — o ram. ugięt. — o ram. prost. i krzyżach w łuk do zwiesz. tyłem — zeskok.
8. Zwiesz. przerzutne (nogi oparte sznury) o ram. prost. — o ram. ugięt. — do zwiesz. tyłem o ram. ugięt. — zeskok.

6.

1. Zwiesz. o ram. ugięt. 2 rącz — 1 rącz — 2 rącz — zeskok.
2. Zwiesz. o ram. ugięt. 2 rącz — do zwiesz. na przedbarkach w kółku naprzemianrącz.
3. = 2. przeciwnie.
4. Zwiesz. o ram. ugięt. 2 rącz — 2 rącz za 1 kółko.
5. = 4. przeciwnie
6. Zwiesz. o ram. ugięt. — zwiesz. tyłem o ram prost. — zwiesz. przodem o ram. ugięt
7. Zwiesz. o ram. ugięt. — zwiesz. tyłem o ram. prost. — zwiesz. przodem o ram. ugięt. 2 rącz za 1 kółko.
8. Zwiesz. o ram. ugięt. — zw. przerzutne o ram. prost. — zwiesz. przewrotne o ram. ugięt. — zeskok.

7.

1. Zwiesz. o ram. ugięt. — zwiesz. przewrotne przodem o ram. prost. 2 rącz za 1 kółko.
2. = 1. zwiesz. przewrotne praworącz.
3. = 1. " " leworącz.
4. Zwiesz. o ram. ugięt. — zwiesz. przewrotne przodem o ram. ugięt. 2 rącz za 1 kółko.
5. = 4. zw. przewrot. praworącz o ram. ugięt.
6. = 4. " " leworącz " "
7. Zwiesz. o ram. ugięt. — zwiesz. przewrotne przodem o ram. ugięt. 2 rącz za 1 kółko — zwiesz. przewrot. 2 rącz o ram. prost. — zeskok.
8. Zwiesz. o ram. ugięt. — zwiesz. przewrotne przodem o ram. ugięt. 1 rącz — zwiesz. przewrotne o ram. prost. 1 rącz.

8.

1. Zwiesz. o ram. ugięt. 2 rącz — spad do zwiesz. przewrot. o ram. prost. leworącz.
2. Zwiesz. o ram. ugięt. 2 rącz — spad do zwiesz. przewrotnego o ram. prost. praworącz.
3. Zw. o ram. ugięt. 2r. — zamachem pośredn. (nóg) zwiesz. przerzutne — zwracanie tułowia w zwiesz. przerzut.

4. Zwiesz. na przedbarkach przodem — wykrętem w barkach zwiesz. na przedb. tyłem — zw. tyłem o ram. prost. — zeskok.
5. Zwieszenie przewrotne przodem 2 rącz — zwiesz. leżąc przodem 2 rącz, 2 nóż.
6. Zwieszenie przewrotne przodem 2 rącz — zwiesz. leżąc przodem 1 rącz, 2 nóż.
7. Zwieszenie przewrotne przodem 2 rącz — zwiesz. leżąc przodem 2 rącz, 1 nóż.
8. Zwieszenie przewrotne przodem 2 rącz — zwiesz. przewrotne przodem 1 rącz — zeskok.

9.

1. Zwiesz. przewrotne przodem — zwiesz. leżąc przodem 2 rącz, 2 nóż — $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.) do zwieszenia leżąc łukiem.
2. Zwiesz. przewrotne przodem — zwiesz. leżąc przodem 2 rącz, 2 nóż — $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo (pr.) do zwiesz. leżąc łukiem — nogi opuść do zwieszenia przewrotnego na 1 kółku.
3. Zwiesz. pr. przedudem w lewym kółku, chwyt 2rącz za pr. kółko — $\frac{1}{2}$ obr. w l. do zw. leżąc łukiem 1 nóż na podbiciu, druga noga przewieszona lub wolno.
4. = 3. przeciwnie, $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo.
5. Zwiesz. pr. przedudem w l. kółku, chwyt praworącz za pr. kółko — $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo do zwieszenia leżąc łukiem 1 nóż, 1 rącz.
6. = 5. przeciwnie, $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo.
7. Zwiesz. l. przedud. w l. kółku, chwyt leworącz za pr. kółko — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. do zwiesz. leżąc łukiem lewonóż, leworącz, pr. noga przewiesz. lub wolno.
8. = 7. przeciwnie.

10.

1. Zwiesz. leżąc przodem praworącz, 2nóż — $\frac{1}{2}$ obr. w lewo wykrętem w pr. barku a puszczaniem lewej ręki do zw. leżąc tyłem praworącz, 2 nóż.
2. = 1. przeciwnie.

3. Zwiesz. przodem o ram. ugięt. — zwiesz. na przedb. przodem równorącz — zwiesz. na przedbark. tyłem naprzemianrącz — zwiesz. na przedbark. przodem naprzemianrącz — zeskok.
4. = 3. Zwiesz. na przedbark. tyłem równorącz — zwiesz. na przedbark. przodem równorącz — zeskok.
5. Zwiesz. na przedbark. przodem — zwiesz. na przedbark. przewrotne — opustem nóg i wykrętem w barkach zwiesz. na przedbark. tyłem — opust do zwieszenia tyłem na rękach — zeskok.
6. Zwiesz. na przedbark. przodem — zwiesz. na przedbark. przerzutne (stopy o sznury) — opustem nóg (po sznurach) i wykrętem w barkach, zwiesz. na przedbark. tyłem — zwiesz. na przedbark. przodem — zeskok.
7. Zwiesz. na przedbark. przodem — rozkładem naprzemianrącz ramion w bok i wykrętem do zwieszenia na rękach tyłem — zeskok.
8. = 7. rozkład ramion równorącz.

11.

1. Zwiesz. o ram. prost. przodem — do ram. ugięt. — wykrętem w barkach do zwiesz. tyłem o ram. prost. — do ram. ugięt. — zeskok.
2. Zwiesz. o ram. prost. przodem — z wytrzymaniem ram. i nóg prost. do zwiesz. przewrot. tyłem i z nawrotem do zwiesz. o ram. ugięt. przodem — zeskok.
3. Zwiesz. o ram. prost. przodem — zwiesz. o ram. ugięt. praworącz z równoczesnem podnoszeniem l. ramienia w bok, wprzód, w pion.
4. = 3. przeciwnie.
5. Zwiesz. na przedbark. przodem — wykrętem w barkach zwiesz. na przedbark. tyłem i z nawrotem.
6. Zwiesz. przewrot. — do zw. tyłem o ram. ugięt. 2rącz.
7. Zwiesz. przodem praworącz o ram. prost. — zwieszenie przewrotne praworącz — zwiesz. przodem praworącz.
8. = 7. przeciwnie.

12.

1. Gniazdo 2rącz — 2nóż na przegubach — zw. o ram. ugięt.
2. Gniazdo 2 rącz — 2 nóż na 1 kółku — zw. przewrot. rozkrocznie na 1 kółku — zwiesz. o ram. ugięt.
3. Zwiesz. o ram. ugięt. chwyt za kółka — naprzemianrącz (równorącz) chwyt za sznury — gniazdo 2 rącz na sznurach, 2 nóż w kółkach.
4. Zwiesz. przewrot. pr. rącz, l.-nóż w kółku (podbiciem) — zamachem prawej nogi — gniazdo 2 kroć — zeskok.
5. = 4. przeciwnie.
6. Zwiesz. przodem na przegubach — zw. tyłem na przegubach.
7. Zwiesz. na przegubach — gniazdo — zwiesz. na przegubach o ram. ugięt.
8. W zwiesz. o ram. prost. poziomka nóg — z wytrzymaniem poziomki zwiesz. o ram. ugięt. — zeskok.

13.

1. Ze zwiesz. przodem — wagą do zw. tyłem i z nawrotem-
2. Ze zwiesz. przodem — do choregiówki na prawem ramieniu — zwiesz. przodem.
3. = 2. przeciwnie.
4. Zwiesz. przewrot. o ram. ugięt. 2rącz — zwiesz. tyłem 1rącz.
5. Zwiesz. 1 rącz za kółko o ram. prost. — 1rącz o ram. ugięt. — 1 rącz o ram. prost.
6. Zwiesz. prawem przedudem na pr. ram. — zamachem lewonóż, gniazdo lewonóż — praworącz.
7. = 6. przeciwnie.
8. Z postawy tyłem do kółek — $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.) naskokiem gniazdo — 2 rącz 2 nóż.

Obroty — wspierania. — Obroty — wymyki.
 Obroty — woltyże.

1.

(tyłem do kółek).

1. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do zwiesz. przodem (tyłem do kółek) — wspier. l. przedud. na l. r.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy przodem poskokiem do zwiesz. przodem (tyłem do kółek) — wsp. pr. przedudem na pr. r.

3. $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.) z postawy poskokiem do zwiesz. —
wspier. ciągiem równorącz.
4. $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.) z postawy poskokiem do zwiesz. —
wspieranie rzutem.
5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.) z postawy poskokiem do zwiesz. —
wspier. wychwytem.
6. $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.) z postawy poskokiem do zwiesz. —
wspieranie zamachem.
7. $\frac{4}{4}$ obr. ze zwiesz. tyłem (puszczeniem 1 rącz) do zwiesz.
przodem 2 rącz — wspier. l. przedudem na l. r.
8. $\frac{4}{4}$ obr. ze zwiesz. tyłem (puszczeniem 1 rącz) do zwiesz.
przodem 2 rącz. — wspier. pr. przedud. na pr. r.

2.

1. $\frac{4}{4}$ obr. ze zwiesz. tyłem (puszczeniem 1 rącz) do zw.
przodem 2 rącz — wspier. rzutem.
2. $\frac{4}{4}$ obr. ze zwiesz. tyłem (puszczeniem 1 rącz) do zw.
przodem 2 rącz — wspier. wychwytem.
3. $\frac{4}{4}$ obr. ze zwiesz. tyłem (puszczeniem 1 rącz) do zw.
przodem 2 rącz — wspier. ciągiem naprzemianrącz.
4. $\frac{4}{4}$ obr. ze zwiesz. tyłem (puszczeniem 1 rącz) do zw.
przodem 2 rącz — wspier. ciągiem równorącz.
5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem — wym. przodem.
6. $\frac{1}{2}$ " w pr. " " — " "
7. $\frac{1}{2}$ " w l. " " — " przedud pr.
8. $\frac{1}{2}$ " w pr. " " — " " l.

3.

1. $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo z postawy poskokiem do zwiesz. —
wydźwig przodem.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w prawo z postawy poskokiem do zwiesz. —
wydźwig przodem.
3. $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo z postawy poskokiem do zwiesz. —
wydźwig przedudem pr.
4. $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo z postawy poskokiem do zwiesz. —
wydźwig przedudem l.

5. $\frac{1}{2}$ obr. w lewo z postawy poskokiem do zwiesz. — wymyk do stania o ram. ugięt.
6. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy poskokiem do zwiesz. — wymyk do stania o ram. prost.
7. $\frac{4}{4}$ obr. w lewo ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wymyk przodem.
8. $\frac{4}{4}$ obr. w prawo ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wymyk przodem.

4.

1. $\frac{4}{4}$ obr. w lewo ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wymyk przedud. pr.
2. $\frac{4}{4}$ obr. w prawo ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wymyk przedud. l.
3. $\frac{4}{4}$ obr. w lewo ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wydzwig przodem.
4. $\frac{4}{4}$ obr. w prawo ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wydzwig przedudem l.
5. $\frac{4}{4}$ obr. w lewo ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wydzwig przedud. pr.
6. $\frac{4}{4}$ obr. w l. ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wymyk do stania o ram. ugięt.
7. $\frac{4}{4}$ obr. w pr. ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wymyk do stania o ram. prostych.
8. $\frac{4}{4}$ obr. w l. ze zw. tyłem do zw. przodem 1 rącz — dochwyt 2 rącz — wymyk zamachem o krzyżach wygiętych.

5.

1. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do zwiesz. — $\frac{1}{2}$ kole lewonóż ponad l. r. ze środka.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z post. poskokiem do zwiesz. — $\frac{1}{2}$ kole prawonóż ponad pr. r. ze środka
3. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do zwiesz. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. ze środka.
4. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy poskokiem do zw. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. ram. ze środka.

5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do zwiesz. — przewrot wstecz do postawy.
6. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy poskokiem do zwiesz. — przewrot wprzód wykrętem.
7. $\frac{1}{2}$ obr. w l. postawy poskokiem do zwiesz. — przewrot wstecz wykrętem.
8. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy poskokiem do zwiesz. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad l. ramię.

6.

1. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do zwiesz. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. r.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy poskokiem do zwiesz. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. r.
3. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do zwiesz. — przerzut wstecz 2 rącz.
4. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy poskokiem do zwiesz. — przerzut wstecz wykrętem.
5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do zwiesz. — koło rozkrokiem.
6. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do podporu — przewrot wprzód z podporu o ram. ugięt.
7. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy poskokiem do podporu — przewrot wstecz z podporu o ram. ugięt.
8. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z postawy poskokiem do podporu — przerzut wprzód z podporu o ram. ugięt.

7.

1. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. z postawy poskokiem do podp. — przerzut wprzód o ram. prost.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z post. poskokiem do podp. — przewrot wprzód o ram. prost
3. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z post. poskokiem do podp. — spąd do zwiesz — łącznie $\frac{1}{2}$ kole spoj. 2 nóż ponad pr. r.
4. = 3. $\frac{1}{2}$ kcle 2 nóż spoj. ponad l. r.
5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. z post. poskokiem do podp. — spąd do zwiesz. łącznie przewrot rozkrokiem ponad l. kółko.
6. = 5. przewrot rozkrokiem ponad pr. kółko.

7. = 5. przewrot rozkrokiem ponad 2 kółka.
 8. = 5. spąd w tył łącznie koło rozkrok do post lub do zwiesz.

Wspierania — kołowroty.

1.

1. Wspier. ciągiem ze zwiesz. na przedud. 2nóż w kółkach — kołowrot wprzód.
2. Wspier. zamachem ze zwiesz. na przedud. 2 nóż w kółkach — kołowrot wprzód.
3. = 1. kołowrot wstecz.
4. = 2. kołowrot wstecz.
5. Wspier. zamachem przedud. lewonóż w 1 kółku, chwytem praworącz za drugie kółko — kołowrot wprzód.
6. = 5. przeciwnie.
7. = 5. wspieranie ciągiem itd.
8. = 6. " " itd.

2.

1. Wspier. ciągiem równorącz ze zwiesz. leżąc łukiem — kołowrot w lewo.
2. Wspier. ciągiem równorącz ze zwiesz. leżąc łukiem — kołowrot w prawo.
3. Wspier. ciągiem praworącz za prawe kółko, 2nóż w l. kółku do podp. leż. bokiem — kołowrot 1r. wprzód.
4. = 3. wspier. ciągiem leworącz.
5. Wspier. ciągiem l.-rącz ze zwiesz. leżąc łukiem, pr.-rącz chw. za l. przegub — kołowrot 1 rącz w l. (pr.).
6. = 5. wspier. praworącz.
7. Wspier. wychwytem — kołowrot wprzód o ramionach i krzyżach skulonych.
8. Wspier. rzutem — kołowrot wprzód o ramion. i krzyżach wygiętych (szybko).

3.

1. Wspier. ciągiem — kołowrot wprzód o ram. i krzyżach skul.
2. " " — " wstecz " " "

3. Wspier. rzutem — kołowrot wstecz o ram. i krzyżach wygięt.
4. " wychw.— " " " " skul.
5. " zamach. — " wprzód " " "
6. " ciągiem — " " — kołowrot wstecz.
7. " wychw.— " wstecz — " wprzód.
8. " wychw.— " wprzód — spad do zwieszenia
przewrot. — wychwyt — kołowrot wprzód.

4.

1. Wspier. ciągiem — kołowrot wstecz — spad do zwiesz.
przewrot. wychwyt — kołowrot wprzód.
2. Wspier. rzutem — kołowrot wprzód — spad do zwiesz.
przewrot. — wychwyt — kołowrot wstecz.
3. Wspier. wychwytem ze zwiesz. przewrotnego tyłem —
kołowrot wstecz.
4. Wspier. wychwytem ze zwiesz. przewrotnego tyłem —
kołowrot wprzód.
5. Wspier. rzutem — kołowrot wprzód — spad do zw. przodem —
wspier. ciągiem równorącz — kołowrot wstecz.
6. Wspier. ciągiem naprzemianrącz — kołowrot wstecz ciągiem.
7. Wspier. rzutem — kołowrot wstecz — spad do zwiesz.
przodem — wspier. ciągiem — kołowrot wprzód.
8. Wspier. wychwytem — kołowrot wprzód 2 razy — spad
do zw. na przedudziu lewym — kołowrot wprzód.

Wymyki — kołowroty.

1.

1. Wym. przodem o krzyżach skulonych, o ram. ugięt. —
kołowrot wstecz o ram. ugięt.
2. Wym. przodem o krzyżach skulonych, o ram. ugięt. —
kołowrot wprzód o ram. ugięt.
3. Wym. przodem o krzyżach wygiętych, o ram. prostych —
kołowrot wstecz o ram. ugięt.
4. Wym. przodem o krzyżach wygiętych, o ram. prostych —
kołowrot wprzód o ram. ugięt.

5. Wym. przodem o krzyżach wygiętych, o ram. prost. — kołowrot wstecz o ram. prost.
6. Wymyk przodem o krzyżach wygiętych, o ram. prost. — kołowrot wprzód o ram. prost.
7. Wym. przedudem lewem — kołowrot wprzód.
8. " " prawem — " "

2.

1. Wydźwig przodem — kołowrot wprzód.
2. " " — " wstecz.
3. Wymyk przodem — kołowrot wprzód—kołowrot wstecz.
4. Wydźwig " — " " — " "
5. " przedudem lewem — kołowrot wprzód.
6. " przedudem pr. — kołowrot wprzód.
7. " " l. — odmyk— wymyk przodem— kołowrot wstecz.
8. Wydźwig przedudem pr. — odmyk — wymyk przodem — kołowrot wprzód.

3.

1. Wymyk do stania— opust do podp.— kołowrot wprzód.
2. " " " — " " " — " wstecz.
3. " " " — odmyk — wymyk przodem — kołowrot wprzód.
4. = 3. kołowrot wstecz.
5. Wydźwig do stania— opust do podp.— kołowrot wprzód.
6. " " " — " " " — " wstecz.
7. " " " — odmyk — wymyk przodem — kołowrot wprzód.
8. Wydźwig do stania — odmyk — wymyk przedudem lewem (pr) — kołowrot wprzód.

Woltyże — wspierania.

Kółka po piersi.

1.

1. Z postawy zwieszanej tyłem, przewrót wprzód— łącznie wspier. przedudem l. w kółku, chwyt l.-rącz za sznur.

2. = 1. wspier. przedudem pr., chwyt pr.-rącz za sznur.
3. = 1. wspier. przedudem 2 nóż w kółkach do siadu, chwyt 2 rącz za sznury.
4. = 1. wspier. przedud. l. na l. ramieniu.
5. = 1. wspier. przedudem pr. na pr. ramieniu.
6. = 1. wspier. ciągiem naprzemianrącz do podp. przodem.
7. = 1. wsp. ciągiem przedudem lewem.
8. = 7. " " " prawem.

2.

1. Z postawy zwieszanej tyłem, przewrot wprzód do zwiesz. przodem — wsp. ciągiem równorącz do podp. przodem
2. Z postawy zwiesz. przodem, przewrot wstecz do zwiesz. post. tyłem — przewrot wprzód — (łącznie) wspier. przedudem. lew. na lewym ramieniu.
3. = 1. wspier. przedud. pr. na pr. ram.
4. = 1. przerzut wstecz. do zwiesz. post. tyłem — wsp. ciągiem naprzemianrącz do podp. przodem.
5. = 1. przewrot wprzód do zwiesz. przewrot. przodem — wychwyty — zeskok.
6. Z post. zwiesz. przodem, przewrot wstecz do zwiesz. post. tyłem — wspier. ciągiem naprzemianrącz.
7. Z post. zwiesz. przodem, przerzut wstecz do zwiesz. post. tyłem — wspier. ciągiem naprzemianrącz.
8. Z postawy zwieszanej tyłem, przerzut wprzód do zwiesz. przewrotn. — podmyk przodem — wychwyty.

Kółka doskocznie.

3.

1. Półkole lewonóż ze środka równoim. do zwiesz. przewrotnego przodem — wspier. zamachem przedudem pr. do siadu na ramię.
2. Półkole prawonóż ze środka równoim. do zwiesz. przewrotnego przodem — wspier. zamachem przedudem lewem do siadu na ramię.
3. Półkole lewonóż ze środka różnoim. do zwiesz. przewrot. przodem — wspier. przedud. pr. do siadu na ramię.

4. Półkole prawonóż ze środka różnoim. do zwiesz. przewrotn. przodem — wsp. przedud. l. do siadu na ramię.
5. Półkole 2 nóż ze środka ponad l. ram. — wsp. ciągiem naprzemianrącz.
6. Półkole 2 nóż ze środka ponad pr. ramię — wspieranie ciągiem naprzemianrącz.
7. Półkole l.-nóż ze środka równoim. — półkole pr.-nóż ze środka równoim. — wychwyt — podmyk.
8. Półkole l.-nóż ze środka różnoim. — półkole pr.-nóż ze środka różnoim. — wychwyt — odmyk.

4.

1. Półkole l.-nóż ze środka ponad l. r. — półkole 2nóż ze środka ponad pr. r. — wspier. rzutem — zeskok odmachem.
2. = 1. przeciwnie.
3. Półkole l.-nóż ze środka ponad l. ram. — półkole lewonóż ze środka ponad pr. ramię — wspier. ciągiem równorącz — opust.
4. = 3. przeciwnie.
5. Półkole 2 nóż ze środka ponad l. r. — półkole pr.-nóż ze środka ponad pr. ramię — wspier. wychw. — zeskok.
6. Półkole 2 nóż. ze środka ponad pr. r. — półkole l.-nóż ze środka ponad l. r. — wspier. rzutem — podmyk.
7. Półkole 2nóż ze środka ponad l. ramię — półkole 2nóż ze środka ponad pr. r. — wspier. ciągiem równorącz.
8. Półkole l.-nóż z zewnątrz ponad l. r. — półkole pr. nóż. ze środka ponad pr. ram. — wspier. wychwytem.

5.

1. Półkole l.-nóż ze środka ponad l. r. — półkole pr.-nóż z zewn. ponad pr. r. — wspier. ciągiem naprzemianrącz.
2. Półkole l.-nóż z zewnątrz ponad l. r. — półkole pr.-nóż z zewnątrz ponad pr. ramię — wspier. lew. przodem.
3. Półkole l.-nóż z zewnątrz ponad l. r. — półkole 2nóż ze środka ponad pr. r. — wspier. pr. przodem.
4. Półkole pr.-nóż z zewnątrz ponad pr. — półkole 2 nóż ze środka ponad l. r. — wspier. ciągiem równorącz.

5. Półkole l.-nóż z zewnątrz ponad l. r. — półkole 2nóż ze środka ponad l. r. — wychwyty — odmyk.
6. Półkole pr.-nóż z zewnątrz ponad pr. ram. — półkole 2 nóż ze środka ponad pr. r. — wspier. rzutem — zeskok odmachem.
7. Półkole 2 nóż ponad l. r. — zwiesz. tyłem — wspier. ciągiem naprzemianrącz do podporu tyłem.
8. Półkole 2 nóż ponad pr. r. — zwiesz. tyłem — wspier. chorągiewkę w l. (pr.) do podp. przodem.

6.

1. Przewrot wprzód ze zwiesz. tyłem do zwiesz. przewrotn. przodem — wychwyty — podmyk.
2. Przewrot wprzód wykrętem ze zwiesz. przodem — wychwyty — zeskok w tył odmachem.
3. Przewrot wstecz wykrętem ze zwiesz. przodem — wychwyty — odmyk.
4. Przewrot wstecz wykrętem ze zwiesz. przodem — wsp. przedudem lewem.
5. Przewrot wstecz wykrętem ze zwiesz. przodem — wsp. przedudem prawem.
6. Przewrot wstecz ze zwiesz. na przedbark. przodem do zw. na przedbarkach przodem — zwiesz. na rękach przodem — wspier. ciągiem naprzemianrącz.
7. Przewrot wprzód wykrętem ze zwiesz. przodem do zw. przodem — wspier. przedud. l.
8. = 7. wsp. przedud. pr.

7.

1. Przewrot wprzód wykrętem ze zwiesz. przodem do zw. przewrotn. przodem — (łącznie) wsp. przedudem l.
2. = 1. wspieranie przedudem pr.
3. Przewrot wprzód wykrętem ze zwiesz. przodem — wychwyty — podmyk.
4. Przewrot wstecz wykrętem ze zwiesz. przodem — wspier. rzutem — zeskok odmachem.
5. Przewrot wstecz wykrętem — wspier. przedud. l.

6. Przewrot wprzód o ram. ugięt. z podporu do zwieszenia o ram. prost. — wychwyty.
7. Przewrot wprzód o ram. ugięt. z podporu — wspieranie zamachem do podporu o ramionach ugiętych.
8. Przewrot wprzód o ram. ugięt. z podporu wspieranie ciągiem naprzemianrącz.

8.

1. Przewrot wprzód z podporu o ram. prostych do zwiesz. — (łącznie) wspier. rzutem.
2. Przewrot wprzód z podporu o ram. prost. do zwiesz. — wspier. ciągiem równorącz.
3. Przewrot wstecz z podp. do zwiesz. tyłem — przewrot wprzód łącznie $\frac{1}{2}$ kole lewonóż ponad l. ramię do zwiesz. przodem — wychwyty — podmyk.
4. = 3. $\frac{1}{2}$ kole prawonóż ponad pr. ramię do zwieszenia przodem — wychwyty — odmyk.
5. Przewrot wstecz wykrętem z podporu do zw. przodem — wspier. przedudem l. na l. ramię — odmyk.
6. = 5. wspier. pr. przedudem na pr. ram. — odmyk.
7. Przerzut wprzód z podp. o ram. ugięt. zamachem — do zw. o ram. ugięt. wspier. zamachem (łącznie) — podmyk.
8. Przewrot wprzód z podporu. o ram. prost. zamachem — wspieranie rzutem — odmyk.

9.

1. Przerzut wstecz wykrętem ze zwieszenia przodem — wychwyty — podmyk.
2. Przerzut wstecz wykrętem ze zwiesz. przodem — wspieranie rzutem.
3. Przerzut wprzód wykrętem ze zwieszenia przodem — wychwyty — opust.
4. = 3. wspier. zamachem pośrednim — zeskok odmachem.
5. Przerzut wstecz wykrętem z wytrzymania zwieszenia przewrotnego przodem — wychwyty — odmyk.
6. Przewrot wprzód wykrętem do zwiesz. tyłem — wsp. chorągiewkę w l. do podporu przodem.

7. = 6. wspieranie chorągiewką w pr.
 8. Przewrot wprzód wykretem do zwiesz. przodem — przerzut wykretem wstecz — wychwyty — odmyk.

10.

1. Przerzut wagą wprzód z podporu przodem do zwiesz. — wychwyty — odmyk.
2. Przerzut wagą wprzód z podporu przodem do zwiesz. — wspieranie rzutem — zeskok odmachem.
3. Przewrot wagą wprzód z podporu przodem do zwiesz. — wspier. zamachem pośrednim — podmyk.
4. Przerzut wagą wprzód z podporu przodem do zwiesz. — wspier. przedudem pr. — odmyk.
5. = 4. wspier. przedud. l. — odmyk.
6. Koło rozkrokiem ze środka kólek do zwiesz. — wspier. rzutem — zeskok odmachem.
7. = 6. wspier. wychwytem — opust do zwiesz. — zeskok.
8. = 7. wspier. przedudem l. (pr.) — odmyk.

11.

1. Przewrot wstecz wykretem — przewrot wprzód wykretem — wychwyty — odmyk.
2. Przewrot wprzód wykretem — wychwyty — (łącznie) przewrot wprzód z podporu do postawy.
3. Przewrot wprzód wykretem — przewrot wstecz wykretem — wspier. przedudem l. — odmyk.
4. Przewrot wstecz wykretem — koło rozkrokiem do zwiesz. — wychwyty — zeskok.
5. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kólek ponad l. ram. — przewrot wstecz wykretem — wsp. ciągiem naprzemianrącz.
6. = 5. toż samo w pr.
7. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż spojone w l. ze środka kólek — przerzut wstecz — wychwyty — podmyk.
8. = 7. toż samo w pr.

12.

1. Przewrot wstecz wykretem — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka ponad l. r. — wychwyty — podmyk.

2. Przewrot wstecz wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka ponad pr. r. — wspier. rzutem — odmyk.
3. Przewrot wprzód wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka ponad pr. r. — wspier. ciągiem równorącz.
4. Przewrot wprzód wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka ponad l. ram. — wspier. ciągiem równorącz.
5. Przerzut wstecz wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka ponad l. r. — wspier. ciągiem równorącz.
6. Przerzut wstecz wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole pr. nóż ze środka ponad pr. r. — wspier. ciągiem naprzemianrącz.
7. Wychwył — przewrot z podporu wprzód do zwiesz. — przewrot wstecz wykrętem — wspier. l. przedudem na lewym ramieniu.
8. = 7. wspieranie pr. przedudem na pr. ramieniu.

- 13.

1. Półkole 2nóż w lewo ze środka — wspier. rzutem — przewrot wprzód z podp. — wspier. rzutem — podmyk.
2. Półkole 2nóż w pr. ze środka — wychwył — przewrot wprzód z podporu — wsp. zamachem — odmyk.
3. Półkole 2nóż w lewo ze środka — wspier. ciągiem — przewrot wstecz wykrętem — wychwył — zeskok odmachem.
4. = 3. półkole w pr. ze środka.
5. Koło rozkrokiem do zwiesz. — wychwył — przewrot wstecz wykrętem — wspier. l. przedudem — zeskok opustem l. ręki.
6. Koło rozkrokiem do zwiesz. — wychwył — przerzut wprzód — wspier. ciągiem — odmyk.
7. Koło rozkrokiem do zwiesz. — wspier. ciągiem — opust — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. — wspier. rzutem — odmyk.
8. Koło rozkrokiem do zwiesz. — wychwył — przerzut wagą — wspier. ciągiem — zeskok odmachem.

Woltyże — wymyki.

1.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. ramię (okroczenie) — wymyk przodem — odmyk.

2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. — wymyk przodem — odmyk.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. (odwrotnie) — wymyk przodem — odmyk.
4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. (odwrotnie) — wymyk przodem — odmyk.
5. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. — wymyk przodem — odmyk.
6. $\frac{1}{2}$ kole " " pr. r. — " " — "
7. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż " l. r. — " przedud. l. — opust.
8. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. — " przedud. pr. — opust.

2.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. (okrocznie) — wymyk przedudem pr. — odmyk.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. (okrocznie) — wymyk przedudem l. — odmyk.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. — wymyk przedud. l. — podmyk.
4. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż " pr. r. — " " pr. — "
5. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż " l. r. — " " " — "
6. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż " pr. r. — " " l. — "
7. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż " l. r. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. —
wymyk przodem — odmyk.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. —
wymyk przodem — opust.

3.

1. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. — wymyk przodem — odmyk.
2. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. ramię — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. — wymyk przodem — opust.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. — wymyk przodem — odmyk.
4. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. — wydźwig przodem — odmyk.
5. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. — wydźwig przodem — zeskok odmachem.
6. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. (pr.) ramię — wydźwig przodem — opust.
7. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. — wydźwig przedud. pr. — odmyk.
8. $\frac{1}{2}$ kole pr. nóż " pr. r. — " " l. — "

4.

1. Przewrot wprzód wykretem — wymyk przodem — odm.
2. " " " — " przedud. l. — "
3. " " " — " " pr. — "
4. " " " — wydźwig przodem — "
5. " " " — " przedud. l. — "
6. " " " — " " pr. — "
7. " " " — wymyk do stania na rękach o ram. ugięt. — odmyk.
8. Przewrot wprzód wykretem — wymyk do stania na rękach o ram. prost. — opust.

5.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. ramię (okrocznie) — wymyk do stania na rękach o ram. ugiętych — odmyk.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. (okrocznie) — wymyk do stania na rękach o ram. prost. — odmyk.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. (odwrotnie) — wymyk do stania na rękach o ram. ugięt. — odmyk.
4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. (odwrotnie) — wymyk do stania na rękach o ram. ugięt. — odmyk.
5. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. — wymyk do stania na rękach o ram. prost. — odmyk.
6. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. — wymyk do stania na rękach o ram. ugięt. — odmyk.
7. Przewrot wstecz wykretem — wymyk przodem — podmyk.
8. Przewrot wstecz wykretem — wydźwig przodem — zeskok odmachem.

6.

1. Przewrot wstecz wykretem — wymyk przedud. l. — odmyk.
2. " " " — " " pr. — "
3. " " " — wymyk do stania o ram. ugiętych — odmyk.
4. Przewrot wstecz wykretem — wymyk do stania o ram. prostych — odmyk.

5. Przerzut wstecz wykrętem — wymyk przodem — podmyk.
 6. " " " — " przedudem l. - - odmyk.
 7. " " " — " " pr. — "
 8. " " " — wydźwig — opust.

7

1. Przerzut wstecz wykrętem — wymyk przodem do stania o ram. ugięt. — odmyk.
 2. Przerzut wstecz wykrętem — wymyk przodem do stania o ram. prostych — odmyk.
 3. Przewrot wprzód o ram. ugięt. z podporu — wymyk przodem — odmyk.
 4. Przewrot wprzód o ram. ugięt. z podporu — wymyk przedudem lewym — odmyk.
 5. Przewrot wprzód o ram. ugięt. z podporu — wymyk przedudem prawym — odmyk.
 6. 7. 8. = 3. 4. 5. przewrot o ramionach prostych.

8.

1. Przewrot wprzód z podp. o ram. ugięt. — wydźwig — odmyk.
 2. Przewrot wprzód z podporu o ram. prostych — wymyk do stania o ram. ugięt. — wymyk — zeskok.
 3. Przewrot wprzód z podporu o ram. ugięt. — wymyk do stania o ram. prostych — wymyk — podmyk.
 4. Przewrot wstecz z podporu wykrętem — wymyk przodem — podmyk.
 5. Przewrot wstecz z podp. wykrętem — wymyk przedudem lewym — odmyk.
 6. Przewrot wstecz z podporu wykrętem — wymyk przedudem prawym — odmyk
 7. Przewrot wstecz z podp. wykrętem — wydźwig — podmyk.
 8. Przewrot wstecz z podp. wykrętem — wymyk do stania o ram. ugiętych (pr.) — wymyk — opust.

9.

1. Przerzut wprzód o ram. ugiętych z podporu — wymyk przodem — zeskok odmachem.

2. Przerzut wprzód o ram. ugięt. z podp. — wymyk przedudem lewym — podmyk.
3. Przerzut wprzód o ram. ugięt. z podp. — wymyk przedudem prawem — odmyk.
4. Przerzut wprzód o ram. ugięt. z podp. -- wydźwig przodem — odmyk.
5. Przerzut wprzód o ram. ugięt. z podp. -- wydźwig przedudem l. — odmyk.
6. Przerzut wprzód o ram. ugięt. z podp. — wydźwig przedudem pr. — podmyk.
7. Przerzut wprzód o ram. ugięt. z podp. — wymyk do stania o ramionach ugiętych — odmyk.
8. Przerzut wprzód o ramionach ugięt. z podp. — wymyk do stania o ram. prostych — odmyk.

10.

Jak 9. przerzut wprzód o ram. prost.

11.

1. Koło rozkrokiem do zwiesz. — wymyk przodem — podmyk.
2. Koło rozkrokiem " " — " przedud. l. — odmyk.
3. Koło rozkrokiem " " — " przedud. pr. — odmyk.
4. Koło rozkrokiem " zwieszenia — wydźwig przodem — zeskok odmachem.
5. Koło rozkrokiem do zwiesz. -- wymyk do stania o ram. ugięt. — odmyk.
6. Koło rozkrokiem do zwiesz. — wymyk do stania o ramionach prost. — odmyk.
7. Przewrot wstecz wykrętem — koło rozkrokiem do zwiesz. — wymyk przodem — odmyk.
8. Przewrot wprzód wykrętem — koło rozkrokiem do zwiesz. — wymyk przodem — podmyk.

12.

1. Przewrot wstecz wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole 2łóż ponad lewe ramię — wymyk pr. przedudem — odmyk.
2. Przewrot wstecz wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole 2nóż ponad prawe ramię — wymyk l. przedudem — odmyk.

3. Przewrot wprzód wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole (łącznie) 2 nóż ponad l. r. — wymyk do stania o ram. ugięt. — podmyk.
4. Przewrot wprzód wykrętem — $\frac{1}{2}$ kole (łącznie) 2 nóż ponad pr. r. — wymyk do stania o ramionach prostych — zeskok odmachem.
5. Przewrot wstecz wykrętem — koło rozkrokiem do zwiesz. — wymyk do stania o ram. ugiętych — odmyk.
6. Przewrot wstecz wykrętem — koło rozkrokiem do zwiesz. — wymyk do stania o ram. prostych — odmyk.
7. Przewrot wprzód wykrętem — koło rozkrokiem do zwiesz. — wydźwиг do stania o ram. ugiętych — odmyk.
8. Przewrot wprzód wykrętem — koło rozkrokiem do zwiesz. — wydźwиг do stania o ram. prostych — odmyk.

Woltyże — woltyże.

1.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka.
2. $\frac{1}{3}$ kole l.-nóż ze środka k. ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. ze środka.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze śr. k. ponad pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. ze środka.
4. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż od zewnątrz ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. ze środka.
5. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż od zewnątrz ponad pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. ze środka.
6. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole ponad pr. od zewnątrz.
7. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. ze środka.
8. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. ze środka.

2.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż od zewnątrz kółek ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. ze środka.

2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż od zewnątrz kółek ponad pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. ze środka.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż od zewnątrz kółek ponad l. ramię — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. ze środka.
4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż od zewnątrz kółek ponad pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka.
5. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. ze środka.
6. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. ze środka.
7. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ze środka kółek ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. ze środka.
8. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. ramię — przewrot wstecz do postawy.

3.

1. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przewrot wstecz do postawy.
2. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. ze środka kółek — przewrot wstecz do postawy.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przewrot wstecz do postawy.
4. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przewrot wstecz do postawy.
5. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. ze środka kółek — przewrot wstecz do postawy.
6. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przewrot wprzód wykretem.
7. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. ze środka kółek — przewrot wprzód wykretem.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. ze środka kółek — przewrot wprzód wykretem.

4.

1. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przewrot wprzód wykretem.
2. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. ze środka kółek — przewrot wstecz wykretem.

3. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przewrot wstecz wykrętem.
4. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przewrot wstecz wykrętem.
5. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. ze środka kółek — przewrot wstecz wykrętem.
6. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. ze środka kółek — przerzut wstecz wykrętem.
7. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przerzut wstecz wykrętem.
8. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przerzut wstecz wykrętem.

5.

1. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. ze środka kółek — przerzut wstecz wykrętem.
2. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. ze środka kółek — przerzut wstecz wykrętem.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. ze środka kółek — przerzut wstecz wykrętem.
4. Koło rozkrokiem — przewrot wprzód wykrętem.
5. Koło rozkrok. — przewrot wstecz wykrętem.
6. Koło rozkrok. — przerzut wstecz wykrętem.
7. Przewrot wprzód wykrętem — przewrot wstecz wykrętem.
8. Przewrot wstecz wykrętem — przewrot wprzód wykrętem.

6.

1. Przewrot wprzód wykrętem — przerzut wstecz wykrętem.
2. Przerzut wstecz wykrętem — przewrot wprzód wykrętem.
3. Przewrot wprzód wykrętem — koło rozkrokiem.
4. Przewrot wstecz — koło rozkrokiem.
5. Przerzut wstecz wykrętem — koło rozkrokiem.
6. Przewrot wprzód wykrętem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 kółko.
7. Przewrot wprzód wykrętem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.

8. Przewrot wstecz wykretem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 kółko.

7.

1. Przewrot wstecz wykretem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
2. Przerzut wstecz wykretem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 kółko.
3. Przerzut wstecz wykretem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
4. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
5. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 kółko.
6. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
7. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
8. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż (pr.-nóż) ponad pr. (l.) r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 i 2 kółka.

8.

1. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
2. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 kółko.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 kółko.
4. $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
5. Koło rozkrokiem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 kółko.
6. Koło rozkrokiem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
7. Koło rozkrokiem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
8. $\frac{1}{2}$ kole lewonóż ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole prawonóż ponad pr. r. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1, pr. i 2 kółka.

9.

Jak 3. zamieniając drugi element na pierwszy.

10.

Jak 4. zamieniając drugi element na pierwszy.

Wspierania — wołtyże — wołtyże. — Wy-
myki — wołtyże — wołtyże.

1.

1. Wychwył — przewrót wprzód z podporu o ram. ugięł.
do zwiesz — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r.
2. Wychwył — przewrót wprzód z podp. o ram. ugięł.
do zwiesz. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r.
3. Wymyk — przewrót wprzód z podp. o ram. ugięł do
do zwiesz. — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r.
4. Wspier. rzutem — przewrót wprzód z podp. o ram. ugięł.
do zwiesz. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r.
5. Wspier. ciągiem równorącz — przewrót wprzód z podp.
o ram. ugięł. do zwiesz. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r.
6. Wspier. ciągiem równorącz — przewrót wprzód z podp. o ram.
ugięł. do zwiesz. — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r.
7. Wymyk — przewrót wprzód z podp. o ram. ugięł. do
do zwiesz. — przewrót wprzód wykrętem.
8. Wychwył — przewrót wprzód z podp. o ram. ugiętych
do zwiesz. — przewrót wstecz wykrętem.

2.

Jak 11. lecz przewrót wprzód z podp. o ram. prost. do zwiesz. itd.

3.

1. Wymyk — przewrót wstecz z podp. do zwiesz. tyłem —
 $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r.
2. Wymyk — przewrót wstecz z podp. do zwiesz. tyłem —
 $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r.
3. Wymyk — przewrót wstecz z podp. do zwiesz. tyłem —
 $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r.

4. Wychwyty — przewrót wstecz z podp. do zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r.
5. Wspier. rzutem — przewrót wstecz z podp. do zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r.
6. Wsp. ciągiem równorącz — przewrót wstecz z podp. do zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole 2nóż ponad pr. r.
7. Wsp. ciągiem równorącz — przewrót wstecz z podp. do zwiesz. tyłem — przewrót wprzód wykrętem.
8. Wspier. zamachem wstecz z podp. wykrętem do zwiesz. przodem — przewrót wprzód wykrętem.

4.

1. Wychwyty — przewrót wstecz wykrętem do zwieszenia przodem — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r.
2. Wychwyty — przewrót wstecz wykrętem do zwieszenia przodem — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r.
3. Wymyk — przewrót wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r.
4. Wymyk — przewrót wstecz wykrętem do zwieszenia przodem — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r.
5. Wspier. rzutem — przewrót wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad l. r.
6. Wspier. rzutem — przewrót wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r.
7. Wspier. ciągiem naprzemianrącz — przewrót wstecz wykrętem do zwiesz. przodem. — przewrót wstecz wykrętem.
8. Wsp. rzutem — przewrót wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — przewrót wprzód wykrętem (łącznie) — $\frac{1}{2}$ kole l.-onóż (pr.-nóż) ponad l. (pr.) ramię.

5.

1. Wychwyty — przewrót z podp. o ram. ugięt. wprzód — przewrót wstecz rozkrokiem ponad l. kółko.
2. Wymyk — przewrót z podp. o ram. ugięt. wprzód — przewrót wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.

3. Wspier. rzutem — przewrot z podp. o ram. ugięt. wprzód —
przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
4. Wspier. ciągiem — przewrot z podp. o ram. ugięt.
wprzód — koło rozkrokiem do postawy.
5. Wspier. ciągiem — przewrot z podp. o ram. ugięt.
wprzód — koło rozkrokiem do zwieszenia.
6. Wspier. wychwytem — przewrot z podporu o ramionach
prostych wprzód — przerzut wstecz wykrętem.
7. Wymyk — przewrot z podporu o ram. prost. wprzód —
przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1. kółko.
8. Wymyk — przewrot z podporu o ram. prost. wprzód —
przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.

6.

1. Wychwyty — przewrot z podp. o ram. prost. wprzód —
przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
2. Wspier. rzutem — przewrot z podp. o ram. prostych
wprzód — koło rozkrokiem do postawy.
3. Wspier. rzutem — przewrot z podp. o ram. prostych
wprzód — koło rozkrokiem do zwieszenia.
4. Wymyk — przewrot z podp. o ram. ugięt. wstecz
do zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad 1. r.
5. Wymyk — przewrot z podp. o ram. ugięt. wstecz —
 $\frac{1}{2}$ kole 2 nóż ponad pr. r.
6. Wsp. ciągiem równorącz — przewrot z podp. o ram. ugięt.
wstecz — koło rozkrokiem do postawy.
7. = 6. koło rozkrokiem do zwieszenia.
8. Wychwyty — przerzut z podp. o ram. ugięt. wprzód do
zwiesz. — przewrot wprzód wykrętem.

7.

1. Wymyk — przerzut z podp. o ram. ugięt. wprzód do
zwiesz. — przewrot wstecz wykrętem.
2. Wymyk — przerzut z podp. o ram. ugięt. wprzód
do zwiesz. — przerzut wstecz wykrętem.
3. Wychwyty — przerzut z podp. o ram. ugięt. wprzód do
zwiesz. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1. kółko.

4. Wychwył — przerzut z podp. o ram. ugiętych wprzód do zwiesz. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
5. Wspier. rzutem — przerzut z podp. o ram. ugiętych, wprzód do zwiesz. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
6. Wymyk — przerzut z podp. o ram. prostych wprzód do zwiesz. — przewrot wstecz wykrętem.
7. Wymyk — przerzut z podp. o ram. prostych wprzód do zwiesz. — przerzut wstecz wykrętem.
8. Wymyk — przerzut z podp. o ram. prostych wprzód do zwiesz. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1. kółko.

8.

1. Wychwył — przerzut z podp. o ram. prostych wprzód — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
2. Wspier. rzutem — przerzut z podp. o ram. prostych wprzód — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
3. Wymyk — przewrot z podp. wykrętem wstecz — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1. kółko.
4. Wspier. ciągiem — przewrot z podp. wykrętem wstecz — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
5. Wspier. rzutem — przewrot z podp. wykrętem wstecz — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
6. Wspier. wychwył. — przerzut z podp. wprzód wagą — przewrot wprzód wykrętem.
7. Wspier. rzutem — przerzut z podp. wprzód wagą — przewrot (przerzut) wstecz wykrętem.
8. Wspier. rzutem — przerzut z podp. wprzód wagą — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1 i 2 kółka.

Woltyże — wytrzymania.

1.

1. $\frac{1}{2}$ kole 1-nóż ponad 1. r. ze środka kółek — poziomka pr.-nóż w zwiesz. o ram. ugiętych.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka kółek — poziomka 1-nóż w zwiesz. o ram. ugiętych.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad 1. r. ze środka kółek — poziomka 2-nóż spojona o ram. ugiętych.

4. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. ze środka kólek — poziomka 2 nóż o ram. prostych w zwiesz.
5. $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ponad l. r. ze środka kólek — poziomka 2-nóż o ram. prost.
6. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka kólek — poziomka 2-nóż o ram. ugięt. 1 ramię w bok.
7. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. ze środka kólek — poziomka nóg pr.-rącz.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. ze środka kólek — poziomka nóg leworącz.

2.

1. Przewrot wykrętem wprzód do zwiesz. przodem łącznie — poziomka nóg o ramionach ugiętych.
2. Przewrot wykrętem wprzód do zwiesz. przodem, łącznie $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ponad l. r. — poziomka nóg o ram. ugięt.
3. Przewrot wykrętem wprzód do zwieszenia przodem, łącznie $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. — poziomka nóg o ram. prostych.
4. Przewrot wykrętem wprzód do zwiesz. przodem, łącznie $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. — poziomka nóg o ram. prost.
5. Przewrot wykrętem wprzód do zwieszenia przodem, łącznie $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. — poziomka nóg o ram. prost.
6. Przewrot wykrętem wprzód, łącznie do wagi w zwiesz. na 1 przedudziu za ramię 1-rącz.
7. Przewrot wprzód wykrętem do zwiesz. przodem — poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. 1-rącz.
8. Przewrot wprzód wykrętem do zwiesz. przodem — poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. pr.-rącz.

3.

1. Przewrot wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — poziomka nóg o ram. prost.
2. Przewrot wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — poziomka nóg o ram. ugięt.
3. Przewrot wprzód wykrętem do zwiesz. tyłem — waga w zwiesz. tyłem 1-nóż skurcz.

4. Przewrot wprzód wykrętem do zwiesz. tyłem — waga w zwiesz. tyłem rozkroczna.
5. Przewrot wprzód wykrętem do zwiesz. tyłem — waga w zwiesz. tyłem spojona.
6. Przewrot wprzód wykrętem do zwiesz. tyłem — waga bokiem (chorągiewka na l. r.).
7. Przewrot wprzód wykrętem do zwiesz. tyłem — waga bokiem (chorągiewka na pr. r.).
8. Przewrot wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — waga przodem 1-nóż skurcz.

4.

1. $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ponad l. r. — waga przodem pr.-nóż skurcz.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. — waga przodem l.-nóż skurcz.
3. $\frac{3}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. — waga przodem pr.-nóż skurcz.
4. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. — waga przodem l.-nóż skurcz.
5. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. (pr. r.) — waga przodem spojona.
6. Przerzut wstecz wykrętem — poziomka nóg o ram. ugięt.
7. Przerzut wstecz wykrętem — poziomka nóg o ram. prost.
8. Przerzut wstecz wykrętem — waga przodem 1-nóż (l.-pr.) skurczona.

5.

1. Przerzut wstecz wykrętem — waga przodem spojona.
2. Przewrot wstecz wykrętem — wychwyty — poziomka nóg w podporze.
3. Przewrot wstecz wykrętem — wychwyty — waga w podporze.
4. Wychwyty — przewrot z podp. wprzód o ram. ugięt. — poziomka nóg w zwiesz.
5. Wychwyty — przewrot z podp. wprzód o ram. prost. — poziomka nóg w zwiesz.
6. Wymyk — przewrot z podp. wprzód o ram. prost. — przewrot wprzód wykrętem w zwiesz. do wagi tyłem.
7. Wspier. rzutem — przewrot z podp. wprzód o ram. prost. — przewrot wprzód wykrętem do chorągiewki (waga bokiem).
8. Wspier. ciągiem — przewrot z podp. wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — poziomka nóg.

6.

1. Przerzut wstecz wykrętem ze zwiesz. — wychwyt — stanie o ram. ugięt.
2. Przerzut wstecz wykrętem ze zwiesz. — wymyk — stanie o ram. prost.
3. Przewrot wprzód wykrętem ze zwiesz. — wychwyt — poziomka nóg w podp. o ram. rozpiętych.
4. Koło rozkrokiem do zwiesz. — poziomka nóg.
5. Koło rozkrokiem do zwiesz. — waga przodem 1-nóż skurcz.
6. Koło rozkrokiem do zwiesz. — waga przodem spojona.
7. Koło rozkrokiem do zwiesz. — waga tyłem.
8. Koło rozkrokiem do zwiesz. — waga bokiem (chorągiewka).

7.

1. $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ponad l. r. ze środka z dochwytem za pr. kółko — waga przodem 2-rącz za 1 kółko.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka z dochwytem za l. przegub — waga przodem 1-rącz, druga ręka na przegubie.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2 -nóż ponad l. r. ze środka — wychwyt — waga w podporze.
4. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. ze środka — wychwyt — stanie o ram. ugięt. (prost.).
5. $\frac{1}{2}$ kole 2 -nóż ponad l. r. ze środka — waga bokiem pr.-rącz (chorągiewka).
6. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. ze środka — waga bokiem l.-rącz (chorągiewka).
7. Wychwyt — przerzut wprzód z podp. o ram. ugięt. — poziomka nóg w zwiesz.
8. Wymyk — przerzut wprzód z podp. o ram. prost. — przewrot wprzód do zwiesz. tyłem — waga tyłem.

8.

1. $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż z zewnątrz ponad l. r. — waga bokiem 2-rącz (chorągiewka).
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż z zewnątrz ponad pr. r. — waga bokiem 2-rącz (chorągiewka).

3. Wychwyty — przerzut wprzód o ram. prost. z podp. ciągiem — waga przodem.
4. Wymyk — przewrót wprzód — wychwyty — poziomka nóg w podporze.
5. Wymyk — przewrót wstecz wykrętem do zwiesz. przodem — waga przodem.
6. Wspier. ciągiem — przewrót wprzód do zwiesz. przodem — przewrót wprzód wykrętem do wagi tyłem.
7. Wspier. rzutem — przewrót wprzód do zwiesz. przodem — wychwyty — stanie o ram. ugięty. wolne.
8. $\frac{1}{2}$ koła l.-nóż ponad l. r. — koło rozkrokiem ze środka kółek do zwiesz. — waga przodem.

Wytrzymańia — wspierania.

1.

1. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięty. — wspier. przedudem l. zamachem.
2. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięty. — wspier. przedudem pr. zamachem.
3. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięty. — wspier. przedudem l. ciągiem.
4. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięty. — wspier. przedudem pr. ciągiem.
5. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — jak 1.
6. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — jak 2.
7. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — jak 3.
8. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — jak 4.

2.

1. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — wspier. ciągiem naprzemianrącz.
2. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — wspier. ciągiem równorącz.
3. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — wspier. rzutem.
4. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — wspier. wychwytem.
5. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. — wspier. zamachem.

6. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost.— wspier. ciągiem naprzemianrącz do podp. tyłem.
7. Poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach— wspier. ciągiem do podp. na przedbark.
8. Poziomka nóg w zwiesz. na przegubach — wspier. ciągiem równorącz.

3.

1. Waga w zwiesz. na 1 przedudziu w kółku — wspier. 2-rącz chwytem za drugie kółko.
2. Waga w zwiesz. tyłem— wspier. ciągiem naprzemianrącz.
3. Waga w zwiesz. tyłem — do zwiesz. przewrotn. tyłem — wychwyty.
4. Waga w zwiesz. bokiem (chorągiewka) — wspier. ciągiem naprzemianrącz.
5. Waga w zwiesz. przodem — wspier. wychwytem.
6. Waga w zwiesz. przodem — wspier. rzutem.
7. Waga w zwiesz. przodem— wspier. ciągiem naprzemianrącz.
8. Waga w zwiesz. przodem — wspier. ciągiem równorącz.

4.

1. Wychwyty— poziomka nóg w podp.— spad— wychwyty.
2. Wychwyty — stanie o ram ugięty.— spad — wspier. rzutem.
3. Wychwyty— waga podporna — opust— wspier. wychwytem.
4. Wspier. ciągiem równorącz — stanie o ram. ugięty. — odmyk — wspier. rzutem.
5. Wspier. rzutem — stanie o ram. prost. — odmyk — wspier. rzutem.
6. Poziomka nóg w zwiesz. — wspier. ciągiem równorącz — poziomka nóg w podporze.
7. Poziomka nóg w zwiesz. — wspier. ciągiem równorącz — stanie o ram. ugięty. — odmyk — wspier. rzutem.
8. Waga w zwiesz. tyłem — wspier. ciągiem naprzemianrącz — waga podporna — przerzut wprzód — wspier. rzutem — podmyk.

Wytrzymańia — woltyże.

1.

1. Poziomka l.-nóż w zwiesz. o ram. ugięty.— $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka.

2. Poziomka pr.-nóż w zwiesz. o ram. ugięt. — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. ze środka.
3. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. ugięt. — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad pr. r. ze środka.
4. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. ugięt. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. ze środka.
5. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. ugięt. — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. ze środka.
6. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. ugięt. — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. ze środka.
7. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. ugięt. — przewrot wstecz.
8. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. ugięt. — przewrot wprzód wykrętem.

2.

1. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. prost. — przewrot wstecz wykrętem.
2. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. prost. — przerzut wstecz wykrętem.
3. Poziomka nóg rozkrocz. w zwiesz. o ram. prost. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad l. kółko.
4. Poziomka nóg rozkrocz. w zwiesz. o ram. prost. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
5. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. prost. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
6. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. prost. — koło rozkroczne do postawy.
7. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. prost. — koło rozkroczne do zwiesz.
8. Poziomka nóg spoj. w zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r.

3.

1. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. 1-rącz — poziomka 2-rącz za oba kółka — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. ze środka.

2. Wspier. rzutem — poziomka nóg w podp. — przewrot wprzód z podp. o ram. ugięt
3. Wspier. wychwytem — poziomka nóg w podp. — przewrot wstecz z podp.
4. Wspier. ciągiem — poziomka nóg w podp. — przewrot wstecz z podp. wykrętem.
5. Wspier. zamachem — poziomka nóg w podp. — przewrot wprzód z podp. o ram. prost.
6. Waga w zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ponad l. r. ze środka do zwiesz. przodem.
7. Waga w zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. ze środka do zwiesz. przodem.
8. Waga w zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ponad l. r. ze środka do zwiesz. przodem.

4.

1. Waga w zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ponad pr. r. ze środka do zwiesz. przodem.
2. Waga w zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. ze środka do zwiesz. przodem.
3. Waga w zwiesz. tyłem — koło rozkroczne do postawy.
4. Waga w zwiesz. tyłem — koło rozkroczne do zwiesz.
5. Waga w zwiesz. tyłem — przerzut wprzód.
6. Waga w zwiesz. bokiem (chorągiewka na pr. r.) — $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ponad l. r.
7. Waga w zwiesz. bokiem (chorągiewka na l. r.) — $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ponad pr. r.
8. Waga w zwiesz. przodem — $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ponad l. r.

5.

1. Waga w zwiesz. przodem — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r.
2. Waga w zwiesz. przodem — $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ponad l. r.
3. Waga w zwiesz. przodem — $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ponad pr. r.
4. Waga w zwiesz. przodem — przewrot wstecz.
5. Waga w zwiesz. przodem — przewrot wstecz wykrętem.
6. Waga w zwiesz. przodem — przerzut wstecz wykrętem do zwiesz.

7. Waga w zwiesz. przodem — przerzut wstecz do postawy.
8. Waga w zwiesz. przodem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 1. kółko.

6.

1. Waga w zwiesz. przodem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko.
2. Waga w zwiesz. przodem — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka.
3. Wspier. wychwytem — poziomka nóg w podp. — przewrot wprzód o ram. ugięt.
4. Wspier. rzutem — poziomka nóg w podp. — przewrot wprzód o ram. prost.
5. Wspier. ciągiem — poziomka nóg w podp. — przewrot wstecz.
6. Wspier. rzutem — poziomka nóg w podp. — przewrot wstecz wykretem.
7. Wspier. wychwytem — poziomka nóg w podp. — przerzut wprzód o ram. ugięt. zamachem.
8. Wspier. rzutem — waga podporna — przerzut wprzód o ram. ugięt.

7.

1. Poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach — wykret. wprzód.
2. Poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach — wykret. wstecz.
3. Wspier. wychwytem — stanie o ram. ugięt. — przerzut wprzód o ram. ugięt.
4. Wspier. rzutem — stanie o ram. prost. — przerzut wprzód o ram. prost.
5. Waga w zwiesz. przodem 2-rącz za 1 kółko — przewrot wstecz rozkrokiem.
6. Wychwyty — stanie na rękach o ram. rozpięt. — spad do zwiesz. — przewrot wstecz rozkrokiem.
7. Poziomka nóg w zwiesz. — wychwyty — poziomka nóg w podp. — przewrot wstecz.
8. Waga w zwiesz. przodem — waga w zwiesz. tyłem — koło rozkrokiem do postawy i do zwiesz.

Wytrzymania — kołowroty.

1.

1. Waga w zwiesz. na l. przedudziu w kółku — kołowrot na l. przedudziu pr.-rącz wprzód (wstecz).
2. Waga w zwiesz. na pr. przedudziu w kółku — kołowrot na pr. przedudziu l.-rącz wprzód (wstecz).
3. Poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach — kołowrot na przedb. wstecz.
4. Poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach — kołowrot na przedb. wprzód.
5. Poziomka nóg w zwiesz. pod pachami — kołowrot pod pachami wstecz.
6. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. — kołowrot wykrętem wstecz.
7. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. — kołowrot wykrętem wprzód.
8. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. — kołowrot wykrętem wstecz przerzutnie.

2.

1. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. — kołowrot wykrętem wprzód przerzutnie.
2. Wspier. wychwytem — poziomka nóg w podp. — kołowrot w podp. wprzód.
3. Wspier. rzutem — poziomka nóg w podp. — kołowrot w podp. wstecz przerzutnie.
4. Waga w zwiesz. przodem — kołowrot wykrętem wstecz.
5. Waga w zwiesz. przodem — kołowrot wykrętem wprzód.
6. Waga w zwiesz. przodem — kołowrot wykrętem wstecz przerzutnie.
7. Waga w zwiesz. przodem — kołowrot wykrętem wprzód przerzutnie.
8. Waga w zwiesz. tyłem — kołowrot wykrętem wstecz.

3.

1. Waga w zwiesz. tyłem — kołowrot wykrętem wprzód.
2. Wspier. wychwytem — waga podporna — kołowrot w podp. wprzód.

3. Wspier. wychwytem — waga podporna — kołowrot w podp. wstecz przerzutnie.
4. Wspier. rzutem — waga podporna — kołowrot w podp. wprzód przerzutnie zamachem.
5. Wspier. rzutem — waga podporna — kołowrot w podp. wprzód przerzutnie ciągiem.
6. Poziomka nóg w zwiesz. przodem — waga w zwiesz. tyłem — kołowrot wprzód wykrętem.
7. Poziomka nóg w zwiesz. przodem — wychwytem — poziomka nóg w podp. — kołowrot w podp. wprzód.
8. Poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach — wykrętem do wagi tyłem na przedbarkach — kołowrot na przedbarkach wprzód.

4.

1. Waga w zwiesz. tyłem na przedbarkach — wykrętem do poziomki nóg w zwiesz. na przedbarkach przodem — kołowrot na przedbarkach wstecz.
2. Waga w zwiesz. przodem — waga w zwiesz. tyłem — wykrętem — kołowrot wstecz wykrętem przerzutnie.
3. Waga w zwiesz. przodem — wspier. ciągiem — waga podporna — kołowrot w podp. wprzód.
4. Waga w zwiesz. przodem — wspier. wychwytem — poziomka nóg w podp. — kołowrot w podp. wprzód.
5. Waga w zwiesz. tyłem — wykrętem do wagi przodem — kołowrot wykrętem wstecz.
6. Waga w zwiesz. tyłem — wykrętem do wagi przodem — kołowrot wykrętem wprzód.
7. Waga w zwiesz. tyłem — poziomka nóg w zwiesz. — kołowrot wykrętem wstecz przerzutnie.
8. Waga w zwiesz. tyłem — poziomka nóg w zwiesz. — kołowrot wykrętem wprzód przerzutnie.

Wytrzyma n i a — wytrzyma n i a.

1.

1. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. 2-rącz — poziomka nóg 1-rącz.

2. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. 2-rącz — poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach.
3. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. 2-rącz — poziomka nóg o ram. prost.
4. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prost. 2-rącz — poziomka nóg 1 ramię ugięte, drugie w bok.
5. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. 2-rącz — poziomka nóg ze zwrotem tułowia 1 ramię wprzód.
6. Poziomka nóg w zwiesz. — waga w zwiesz. na 1 przedudziu w kółku.
7. Poziomka nóg w zwiesz. — waga w zwiesz. na 1 przedudziu i za ramię 1-rącz.
8. Poziomka nóg w zwiesz. — waga bokiem (chorągiewka).

2.

1. Poziomka nóg w zwiesz. — wykrętem do wagi tyłem 1-nóż skurcz.
2. Poziomka nóg w zwiesz. — wykrętem do wagi tyłem spojonej.
3. Poziomka nóg w zwiesz. — waga w zwiesz. przodem 1-nóż skurcz.
4. Poziomka nóg w zwiesz. — waga w zwiesz. przodem spojona.
5. Poziomka nóg w zwiesz. — wspier. ciągiem — poziomka nóg w podp.
6. Waga bokiem (chorągiewka) na l. r. chwytem 2-rącz — waga bokiem (chnągiewka) na pr. r. chwytem 2-rącz.
7. Waga bokiem (chorągiewka) na l. r. — waga tyłem.
8. Waga bokiem (chorągiewka) na pr. r. — waga tyłem.

3.

1. Waga w zwiesz tyłem — waga bokiem (chorągiewka) 1-rącz (l.).
2. Waga w zwiesz. tyłem — waga bokiem (chorągiewka) 1-rącz (pr.).
3. Poziomka nóg w zwiesz 1-rącz — wspier. ciągiem równo-rącz — poziomka nóg w podp.
4. Wychwyty — poziomka nóg w podp. — opust — poziomka nóg w zwiesz.

- 5 = 4. poziomka nóg w zwiesz. 1-rącz (l.-, pr.-rącz).
 6. Waga w zwiesz. przodem — waga bokiem (chorągiewka) 2-rącz.
 7. Waga w zwiesz. przodem — waga bokiem (chorągiewka) 1-rącz.
 8. Waga w zwiesz. przodem — waga tyłem.

4.

1. Poziomka nóg w zwiesz. — wychwyty — waga podporna.
 2. Waga przodem w zwiesz. — wspier. rzutem — waga podporna.
 3. Wychwyty — poziomka nóg w podp. — waga podporna.
 4. Waga tyłem — wspier. ciągiem naprzemianrącz — waga podporna.
 5. Wychwyty — poziomka nóg w podp. — stanie o ram. ugięty. ciągiem.
 6. Wspier. rzutem — waga podporna — stanie o ram. ugięty. ciągiem.
 7. Wspier. ciągiem — waga podporna — stanie o ram. prost. ciągiem.
 8. Wspier. wychwytem — poziomka nóg w podp. — waga w leżeniu (kółka pod krzyże).

5.

1. Waga w zwiesz. przodem 2-rącz za 2 kółka — waga przodem 2-rącz za 1 kółko.
 2. Waga przodem 2-rącz za 1 kółko dwuchwytem — przewlek nóg — waga bokiem (chorągiewka).
 3. Wychwyty — poziomka nóg w podp. — poziomka ramion.
 4. Wymyk do wagi podpornej — poziomka nóg.
 5. Wymyk do wagi podpornej — stanie o ram. ugięty. wolne.
 6. Wychwyty — poziomka nóg w podp. — opust do wagi przodem w zwiesz.
 7. Wspier. ciągiem — waga podporna — przerzut wprzód — poziomka nóg w zwiesz.
 8. Wspier. rzutem — poziomka nóg w podp. — opust z wytrzymaniem poziomej nóg w zwiesz. — waga tyłem.
-

B. Ćwiczenia w huśtaniu.

Huśtanie w zwieszeniu.

1.

Ćwiczenia wstępne.

1. Pochód wprzód (trzymając kółka, z a m a c h p r z e d n i) — poskokiem nogi skurcz — przy końcu zam. tylnego nogi prostuj — postawa.
2. Pochód wstecz (trzymając kółka, z a m a c h t y l n y) — poskokiem nogi skurcz — przy końcu zam. przedn. nogi prostuj — postawa.
3. Bieg wprzód (trzymając kółka) — gdy nie dotkniemy już ziemi zwieszamy się na r. i przechodzimy w zam. tylny.
4. Bieg wstecz (trzymając kółka) — gdy nie dotkniemy już ziemi zwieszamy się na r. i przechodzimy w zam. przedni.
5. Bieg zwykły w przednim i tylnym zamachu.
6. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem lewą-prawą nogą (cwałem w l.), w przednim zamachu (po odbiciu nogi złącz).
7. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem prawą-lewą nogą (cwałem w pr.), w przednim zamachu (po odbiciu nogi złącz).
8. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem lewą-prawą nogą (cwałem w l.), w tylnym zamachu (po odbiciu nogi złącz).

2.

1. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem prawą-lewą nogą (cwałem w pr.) w tylnym zamachu (po odbiciu nogi złącz).
2. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w przednim i tylnym zamachu.
3. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w przednim i tylnym zamachu.
4. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w przednim zamachu, cwałem w pr. w tylnym zamachu.

5. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w przednim zamachu, w l. w tylnym zamachu.
6. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. co drugi przedni zamach.
7. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. co drugi przedni zamach.
8. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. (pr.) co drugi tylny zamach.

3.

1. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w przednim zamachu.
2. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w tylnym zamachu.
3. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w obu zamachach.
4. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej co drugi przedni zamach.
5. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej co drugi tylny zamach.
6. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. skrzyżnej w l. w przednim zamachu.
7. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. skrzyżnej w pr. w przednim zamachu.
8. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. skrzyżnej w l. w tylnym zamachu.

4.

1. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. skrzyżnej w pr. w tylnym zamachu.
2. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. skrzyżnej w obu zamachach.
3. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. skrzyżnej co 2-gi przedni zamach.
4. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. skrzyżnej co drugi tylny zamach.
5. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w przednim zam. — w tylnym zam. rozkrok nóg.

6. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w tylnym zam. — w przednim zam. rozkrok nóg.
7. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w przednim zam. — w tylnym zam. rozkrok nóg.
8. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w tylnym zam. — w przednim zam. rozkrok nóg.

5.

1. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w przednim zam. i rozkrok nóg w przednim zam.
2. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w przednim zam. i rozkrok nóg w przednim zam.
3. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w tylnym zam. i rozkrok nóg w tylnym zam.
4. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. tylnym zam. i rozkrok nóg w tylnym zam.
5. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w obu zam. — rozkrok nóg w obu zam.
6. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w obu zam. — rozkrok nóg w obu zam.
7. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w przednim a w pr. w tylnym zamachu — rozkrok nóg w obu zam.
8. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w przednim a w l. w tylnym zamachu — rozkrok nóg w obu zam.

6.

1. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w przednim zam. — rozkrok nóg w tylnym zam.
2. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w tylnym zam. — rozkrok nóg w przednim zam.
3. Huśtanie w zwiesz. o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w obu zam. — rozkrok nóg w obu zam.
4. = 1., 5. = 2., 6. = 3. atoli odbiciem 2-nóż w post. skrzyżnej w l. (pr.) — następnie rozkrok nóg.

7. Huśtanie o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w przednim zamachu — nogi skrzyżuj w tylnym zamachu.
8. Huśtanie o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w przednim zamachu — nogi skrzyżuj w tylnym zamachu.

7.

1. Huśtanie o ram. prost. odbiciem cwałem w l. w tylnym zam. — nogi skrzyżuj w przednim zamachu.
2. Huśtanie o ram. prost. odbiciem cwałem w pr. w tylnym zam. — nogi skrzyżuj w przednim zamachu.
3. Huśtanie o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w przednim zam. — nogi skrzyżuj w tylnym zamachu.
4. Huśtanie o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w tylnym zam. — nogi skrzyżuj w przednim zamachu.
5. Huśtanie o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w przednim zam. — nogi skrzyżuj w przednim zamachu.
6. Huśtanie o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w tylnym zamachu — nogi skrzyżuj w tylnym zam.
7. Huśtanie o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w obu zamachach — nogi skrzyżuj w przednim zam.
8. Huśtanie o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w obu zamachach — nogi skrzyżuj w tylnym zam.

8.

1. Huśtanie o ram. prost. odbiciem 2-nóż w post. zasadnej w obu zam. — nogi skrzyżuj w obu zam.
2. Huśtanie o ram. prost. odbiciem dowolnem — w przednim zam. nogi skurcz a w tylnym zam. nogi rzuć.
3. Huśtanie o ram. prost. odbiciem dowolnem — w tylnym zam. nogi skurcz a w przednim zam. nogi rzuć.
4. Huśtanie o ram. prost. odbiciem dowolnem — w przednim zam. nogi skurcz i rzuć.
5. Huśtanie o ram. prost. odbiciem dowolnem — w tylnym zam. nogi skurcz i rzuć.
6. Huśtanie o ram. prost. odbiciem dowolnem — w przednim zam. nogi skurcz — w tylnym rzuć rozkrocznie.

7. Huśtanie o ram. prost. odbiciem dowolnem — w tylnym zam. nogi skurcz — w przednim rzuć rozkroczenie.

8. Huśtanie o ram. prost. odbiciem dowolnem — w obu zamachach nogi skurcz i rzuć rozkroczenie.

9.

Huśtanie w zwiesz. pod pachami odbiciem jak przy ćwicz. 2.

10.

Huśtanie w zwiesz. pod pachami odbiciem jak przy ćwicz. 3.

11.

Huśtanie w zwiesz. pod pachami odbiciem jak przy ćwicz. 4.

12.

Huśtanie w zwiesz. pod pachami odbiciem jak przy ćwicz. 5.

13.

Huśtanie w zwiesz. pod pachami odbiciem jak przy ćwicz. 6.

14.

Huśtanie w zwiesz. pod pachami odbiciem jak przy ćwicz. 7.

15.

Huśtanie w zwiesz. pod pachami odbiciem jak przy ćwicz. 8.

16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. Huśtanie w zwiesz. na 2 przedbarkach odbiciem jak przy ćwicz. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

23. 24. 25. 26. 27. 28. Huśtanie w zwiesz. na 1 przedbarku i 1 ręce odbiciem jak przy ćwicz. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

29.

1. Huśt. odbiciem dowolnem — po odb. ram. skurcz w przednim zam. — w tylnym prostuj (do zwiesz. o ram prost.).

2. Huśtanie odbiciem dowolnem — po odb. ram. skurcz w tylnym zam. — w przednim prostuj.

3. Huśtanie odbiciem dowolnem — po odb. ram. skurcz w obu zamachach i prostuj.
4. Huśtanie odbiciem dowolnem — po odb. ram. skurcz i wytrzymuj przez 2 zamachy.
5. Huśtanie odbiciem dowolnem — po odbiciu w przednim zam. ramiona i nogi skurcz — w tylnym prostuj.
6. Huśtanie odbiciem dowolnem — po odbiciu w tylnym zam. ram. i nogi skurcz — w przednim prostuj.
7. Huśtanie odbiciem dowolnem — po odbiciu w obu zam. ram. i nogi skurcz i rzuć
8. Huśtanie odbiciem dowolnem — po odbiciu wytrzymanie ram. i nóg skurcz. przez 2 zamachy

30.

1. Huśtanie odbiciem dowolnem — w tylnym zam. ram. skurcz i prostuj.
2. Huśtanie odbiciem dowolnem — w przednim zam. ram. skurcz i prostuj.
3. Huśtanie odbiciem dowolnem — w obu zam. ram. skurcz i prostuj.
4. Huśtanie odbiciem dowolnem — w tylnym zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) wprzód.
5. Huśtanie odbiciem dowolnem — w przednim zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) wprzód.
6. Huśtanie odbiciem dowolnem — w obu zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) wprzód.
7. Huśtanie odbiciem dowolnem — w tylnym zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w bok.
8. Huśtanie odbiciem dowolnem — w przednim zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w bok.

31.

1. Huśtanie odbiciem dowolnem — w obu zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w bok.
2. Huśtanie odbiciem dowolnem — w tylnym zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w pion.
3. Huśtanie odbiciem dowolnem — w przednim zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w pion.

4. Huśtanie odbiciem dowolnem — w obu zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w pion.
5. Huśtanie odbiciem dowolnem — w tylnym zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) wprzód—w przednim zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w bok.
6. Huśtanie odbiciem dowolnem — w tylnym zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w bok — w przednim zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) wprzód.
7. Huśtanie odbiciem dowolnem — w tylnym zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) wprzód—w przednim zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w bok, i przeciwnie.
8. Huśtanie odbiciem dowolnem— w tylnym zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) w pion — w przednim zam. ram. skurcz i rzuć l. r. (pr., lub oba) wprzód, i przeciwnie.

32.

Huśtanie bez odbicia.

1. Huśtanie b. odb. przechodząc ze zwiesz. o ram. prost. do ram. ugięt. na końcu tylnego zamachu.
2. Huśtanie b. odb. przechodząc ze zwiesz. o ram. prost. do ram. ugięt. na końcu przedniego zamachu.
3. Huśtanie b. odb. przechodząc ze zwiesz. o ram. prost. do ram. ugięt. na końcu obu zam.
4. Huśtanie b. odb. za pomocą zamachu nóg na końcu przedniego zamachu.
5. Huśtanie b. odb. za pomocą zam. nóg na końcu tylnego zam.
6. Huśtanie b. odb. za pomocą zam. nóg na końcu obu zam.
7. Huśtanie b. odb. za pomocą zwiesz. przeprotn. rozkrokiem w przednim zam. i przejściem do zwiesz. o ram. ugięt.
8. Huśtanie b. odb. za pomocą zwiesz. przewrotn. spoj. w tylnym zam. i przejściem do zwiesz. o ram. ugięt.

33.

1. Huśtanie b. odb. podnoszeniem nóg do zwiesz. przerzucanego a opuszczaniem się do zwiesz. przewrotnego na końcu zam. przedniego.
2. = 1. na końcu zam. tylnego.
3. = 1. na końcu obu zam.

4. Huśtanie b. odb. podmykiem.
5. Huśtanie b. odb. przechodząc ze zwiesz. o ram. prost. do ram. ugięt. i odchylając ram. w bok. w zam. przednim.
6. = 5. w zamachu tylnym.
7. = 5. w obu zam.
8. Huśtanie b. odb. dodając ruchy ramion w przednim, tylnym i obu zamachach.

Huśtanie w podporze.

1.

1. Huśtanie w podp. l.-rącz na kółku — pr.-rącz w zwiesz. chwytem za sznur.
2. Huśtanie w podp. pr.-rącz na kółku — l.-rącz w zwiesz. chwytem za sznur.
3. Huśtanie w podp. o ram. ugięt.
4. Huśtanie w podp. o ram. prost.
5. Huśtanie w podp. o ram. ugięt.: na końcu zam. tylnego w podp. o ram. prost. a zam. przedniego w podp. o ram. ugięt.
6. Huśtanie w podp. o ram. ugięt.: na końcu zam. przedniego w podp. o ram. prost. a zam. tylnego w podp. o ram. ugięt.
7. Huśtanie w podp. o ram. ugięt.: na końcu zam. tylnego w podp. o ram. prost. i zaraz w podp. o ram. ugięt.
8. Huśtanie w podp. o ram. ugięt.: na końcu zam. przedniego w podp. o ram. prost. i zaraz w podp. o ram. ugięt.

2.

1. Huśtanie w podp. o ram. ugięt.: na końcu 2 zamachów w podp. o ram. prost.
2. Huśtanie w podp. o ram. ugięt.: na końcu 2 zamachów w podp. o ram. prost. i zaraz w podp. o ram. ugięt.
3. W huśtaniu w podp. o ram. ugięt.: rozkrok nóg w przednim zamachu.
4. W huśtaniu w podp. o ram. ugięt.: rozkrok nóg w tylnym zamachu.

5. W huśtaniu w podp. o ram. ugięt.: rozkrok nóg w 2 zam.
6. W huśt. w podp. o ram prost.: nogi skurcz w przednim zam.
7. W huśt. w podp. o ram. prost.: nogi skurcz w tylnym zam.
8. W huśt. w podp. o ram. prost.: nogi skurcz w 2 zam.

3.

1. jak ćwic. 3 z wzorku 2 i dodać ćwic. 5 z wzorku 1.
2. jak ćwic. 4 z wzorku 2 i dodać ćwic. 6 z wzorku 1.
3. jak ćwic. 5 z wzorku 2 i dodać ćwic. 7 z wzorku 1.
4. jak ćwic. 5 z wzorku 2 i dodać ćwic. 1 z wzorku 2.
5. Huśtanie w podp. ze zwrotem tułowia w l. (pr.) przy końcu zamachu przedniego.
6. Huśtanie w podp. ze zwrotem tułowia w l. (pr.) przy końcu zamachu tylnego.
7. Huśtanie w podp. ze zwrotem tułowia w l. (pr.) przy końcu 2 zam.
8. Huśtanie w podp. o ram. ugięt. (wywijaniem): na końcu zam. przedniego w podp. o ram. prost., nogi podnieś wprzód i zaraz w podp. o ram. ugięt., nogi podnieś wstecz — na końcu zam. tylnego w podp. o ram. prost. a przechodząc w podp. o ram. ugięt. podnieś nogi wprzód itd.

Zeskoki w huśtaniu.

1.

1. Zeskok w huśt. w zwiecz. przodem o ram. prost. (ugięt.) na końcu zam. przedniego.
2. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem o ram. prost. (ugięt.) na końcu zam. tylnego.
3. Zeskok z $\frac{1}{4}$ obrotu w l. (pr.) na końcu zam. przedniego.
4. Zeskok z $\frac{1}{4}$ obrotu w l. (pr.) na końcu zam. tylnego.
5. Zeskok z $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.) na końcu zam. przedniego.
6. Zeskok z $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.) na końcu zam. tylnego.
7. Zeskok z $\frac{4}{4}$ obrotu w l. (pr.) na końcu zam. przedniego.
8. Zeskok z $\frac{4}{4}$ obrotu w l. (pr.) na końcu zam. tylnego.

2.

1. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem na końcu zam. przedniego jako skok w dal przez sznur.
2. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem na końcu zam. przedniego jako skok w wyż przez sznur.
3. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem na końcu zam. tylnego jako skok w dal przez sznur.
4. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem na końcu zam. tylnego jako skok w wyż przez sznur.
5. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem na końcu zam. przedniego jako skok w dal a w wyż przez sznur.
6. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem na końcu zam. tylnego jako skok w dal a w wyż przez sznur.
7. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem na końcu zam. przedniego jako skok w dal a w wyż przez sznur z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{4}{4}$ obrotom.
8. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem na końcu zam. tylnego jako skok w dal a w wyż przez sznur z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{4}{4}$ obrotom.

3.

1. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. przedniego.
2. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. tylnego.
3. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zamachu przedniego jako skok w dal.
4. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zamachu tylnego jako skok w dal.
5. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zamachu przedniego jako skok w wyż.
6. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zamachu tylnego jako skok w wyż.
7. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zamachu przedniego jako skok w dal a w wyż.
8. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. tylnego jako skok w dal a w wyż.

4.

1. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. przedniego z $\frac{1}{4}$ obrotem w l. (pr.).
2. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. tylnego z $\frac{1}{4}$ obrotem w l. (pr.).
3. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. przedniego z $\frac{1}{2}$ obrotem w l. (pr.).
4. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. tylnego z $\frac{1}{2}$ obrotem w l. (pr.).
5. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. przedniego z $\frac{4}{4}$ obrotem w l. (pr.).
6. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. tylnego z $\frac{4}{4}$ obrotem w l. (pr.).
7. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. przedniego jako skok w dal z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{4}{4}$ obrotu w l. (pr.).
8. Zeskok w huśt. w zwiesz. tyłem na końcu zam. tylnego jako skok w wyż z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{4}{4}$ obrotu w l. (pr.).

5.

1. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem podmykiem wprzód jako skok w dal.
2. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem podmykiem wprzód jako skok w wyż.
3. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem podmykiem wprzód z $\frac{1}{4}$ obrotem w l. (pr.).
4. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem podmykiem wprzód z $\frac{1}{2}$ obrotem w l. (pr.).
5. Zeskok w huśt. w zwiesz. przodem podmykiem wprzód z $\frac{4}{4}$ obrotem w l. (pr.).
6. Zeskok w huśt. z podp. o ram. ugięt. na końcu zam. przedniego opuszczając się z podp. do zwiesz. (pośrednio).
7. Zeskok w huśt. z podp. o ram. ugięt. na końcu zam. tylnego opuszczając się z podp. do zwiesz. (pośrednio).
8. Zeskok w huśt. z podp. o ram. ugięt. na końcu zam. przedniego (bezpośrednio).

6.

1. Zeskok w huśt. z podp. o ram. ugięt. na końcu zam. tylnego (bezpośrednio).
2. Zeskok w huśt. z podp. o ram. prost. na końcu zam. tylnego odmachem.
3. Zeskok w huśt. z podp. o ram. ugięt. na końcu zam. tylnego odmachem.
4. Zeskok w huśt. z podp. o ram. ugięt. na końcu zam. tylnego z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.).
5. Zeskok w huśt. z podp. o ram. ugięt. na końcu zam. przedniego z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ obrotem w l. (pr.).
6. Zeskok w huśt. z podp. o ram. prost. na końcu zam. przedniego z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.).
7. Zeskok w huśt. z podp. o ram. prost. na końcu zam. tylnego z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.).
8. Zeskok w huśt. z gniazda (nogi na sznurach) na końcu zamachu tylnego.

Zmiany zwiesz.ń.

1.

1. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. o ram. ugięt., — w zam. przednim do zwiesz. o ram. prost.
2. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. o ram. ugięt., — w zam. tylnym do zwiesz. o ram. prost.
3. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. na przedbarku l.-rącz.
4. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. na przedbarku pr.-rącz.
5. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. na przedbarku l.-rącz, — w drugim tylnym zam. na przedbarku pr.-rącz.
6. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. na przedbarku l.-rącz.

7. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. na przedbarku pr.-rącz.
8. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. na przedbarku l.-rącz,—w drugim przednim zam. na przedbarku pr.-rącz.

2.

1. Huśt. w zwiesz. na przedbarkach przodem — do zwiesz. na przedbarkach tyłem wykrętem w przednim zam. — w tylnym zam. do zwiesz. na przedbarku przodem.
2. Huśt. w zwiesz. na przedbarkach przodem — do zwiesz. o ram. prost. (ugięt.) w tylnym zam. naprzemianrącz.
3. = 2. równorącz.
4. Huśt. w zwiesz. na przedbarkach przodem — do zwiesz. o ram. prost. (ugięt.) w przednim zam. naprzemianrącz.
5. = 4. równorącz.
6. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — do zwiesz. na l. przedbarku w zam. tylnym — druga ręka za l. przegub.
7. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — do zwiesz. na pr. przedbarku w zam. tylnym — druga ręka za pr. przegub.
8. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — do zwiesz. na l. przedbarku w tylnym zam. — w drugim tylnym zamachu na pr. przedbarku.

3.

1. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — do zwiesz. na l. przedb. w zam. przednim — druga ręka na l. przegub.
2. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — do zwiesz. na pr. przedb. w zam. przednim — druga ręka na pr. przegub.
3. Huśt. w zwiesz. o ram. prost. — do zwiesz. na l. przedb. w zam. przednim — w drugim przednim zam. na pr. przedb.
4. Huśt. w zwiesz. o ram. prost.— do zwiesz. na l. przedb. w zam. przednim — na pr. przedbarku w zam. tylnym.
5. Huśt. w zwiesz. o ram. prost.— do zwiesz. na l. przedb. w zam. tylnym — na pr. przedb. w zam. przednim.

6. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. przewrotnego przodem — w zam. tylnym do zwiesz. o ram. prost.
7. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przewrotn. przodem — w zam. przednim do zwiesz. o ram. prost.
8. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zamachu przednim i tylnym do zwieszenia przewrotn. przodem.

4.

1. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przedud. l. na l. ram. — w zam. przednim do zwiesz. o ram. prost.
2. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przedud. pr. na pr. ram. — w zam. przednim do zwiesz. o ram. prost.
3. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przedudem 2-nóż na l. ram. — w zam. przednim do zwiesz. o ram. prost.
4. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przedud. 2-nóż na pr. r. — w zam. przednim do zwiesz. o ram. prost.
5. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przedud. l. na pr. r. — w zam. przednim do zwiesz. o ram. prost.
6. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przedud. pr. na l. r. — w zam. przednim do zwiesz. o ram. prost.
7. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przedudem l. na l. r. — w zam. 2-gim tylnym do zwiesz. przedud. pr. na pr. r.
8. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przedud. 2-nóż rozkrocznie na obu r.

5.

Jak ćwiczenia we wzorku 4, z tą różnicą, że zmiany zwiesz. wykonywamy w zam. przednim.

6.

1. Ze zwiesz. o ram. prost. — w tylnym zam. do zwiesz. przedud. l. w l. kółku.
2. Ze zwiesz. o ram. prost. — w tylnym zam. do zwiesz. przedud. pr. w pr. kółku.
3. Ze zwiesz. o ram. prost. — w tylnym zam. do zwiesz. przedud. l. w pr. kółku.
4. Ze zwiesz. o ram. prost. — w tylnym zam. do zwiesz. przedud. pr. w l. kółku.
5. Ze zwiesz. o ram. prost. — w tylnym zam. do zwiesz. przedud. 2-nóż w 2 kółkach.
6. Ze zwiesz. o ram. prost. — w przednim zam. do zwiesz. przedud. l. w l. kółku.
7. Ze zwiesz. o ram. prost. — w przednim zam. do zwiesz. przedud. pr. w pr. kółku.
8. Ze zwiesz. o ram. prost. — w przednim zam. do zwiesz. przedud. 2-nóż w 2 kółkach.

7.

1. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przewrotnego, stopy o sznury — w zam. przednim do zwiesz. przedud. pr. w pr. kółku.
2. = 1. przeciwnie.
3. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. przewrotnego — w zam. tylnym do zwiesz. tyłem.
4. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. przewrotnego, stopy w kółkach — w zam. tylnym do gniazda 2-nóż.
5. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. przewrotnego, stopy o sznury — w zam. tylnym do gniazda 2-nóż.
6. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. tylnym do zwiesz. przewrotnego, stopy o sznury — w zam. przednim do gniazda.
7. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim do zwiesz. przewrotnego, stopy w kółkach — w zam. tylnym do gniazda 2 rącz 1-nóż.

8. Ze zwiesz. o ram prost.— w zam. przednim do zwiesz. przewrotnego — w zam. tylnym do gniazda 2 nóż 1-rącz.

8.

1. Ze zwiesz. o ram. prost. — w zam. przednim zwiesz. przewrotne — w zam. tylnym gniazdo 1-rącz 1-nóż różnoim.
2. Ze zwiesz. o ram. prost.— w zam. tylnym gniazdo 2-rącz 2-nóż — w zam. przednim zwiesz. o ram prost.
3. Ze zwiesz. o ram. prost.— w zam. tylnym zwiesz. przewrotne wolne — w zam. tylnym gniazdo 2-rącz 2nóż.
4. Ze zwiesz. o ram. prost.— w zam. przednim zwiesz. przewrotne — w zam. tylnym gniazdo stopy o przeguby.
5. Ze zwiesz. na l. przedbarku -- w zam. tylnym odchylaj pr. ramię w bok.
6. Ze zwiesz. na pr. przedbarku -- w zam. tylnym odchylaj l. ramię w bok
7. Ze zwiesz. na l. przedbarku— w zam. przednim odchylaj pr. ramię w bok.
8. Ze zwiesz. na pr. przedbarku— w zam. przednim odchylaj l. r. na l. bok.

9.

1. Ze zwiesz. o ram. prost.—w zam. tylnym zwiesz. l. przedud. w kółku, pr.-rącz za pr. kółko.
2. Ze zwiesz. o ram. prost.—w zam. tylnym zwiesz. pr. przedud. w kółku, l.-rącz za l. kółko.
3. Ze zwiesz. o ram. prost.—w zam. tylnym zwiesz. l. przedud. w kółku, pr.-rącz za pr. kółko — gniazdo l.-nóż pr.-rącz.
4. = 3. przeciwnie.
5. Ze zwiesz. o ram. prost.— w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. l.-rącz.
6. Ze zwiesz. o ram. prost.— w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. pr.-rącz.
7. Ze zwiesz. o ram. prost.— w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. l.-rącz — gniazdo l.-rącz pr.-nóż.
8. Ze zwiesz. o ram. prost.—w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. pr.-rącz — gniazdo pr.-rącz — l.-nóż.

10.

1. Ze zwiesz. o ram. prost. przodem (w dowolnym zamachu) zwiesz. tyłem o ram. prost. — zwiesz. tyłem o ram. ugięt. (krzyże w luk).
2. Ze zwiesz. o ram. prost. przodem — w zam. przednim zwiesz. l.-rącz o ram. prost. — w zam. tylnym zwiesz. l.-rącz o ram. ugięt.
3. Ze zwiesz. o ram. prost. przodem — w zam. przednim zwiesz. pr.-rącz o ram. prost. — w zam. tylnym zwiesz. pr.-rącz o ram. ugięt.
4. Ze zwiesz. o ram. prost. przodem — w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. przedud. 2-nóż w kółkach (wolne).
5. Ze zwiesz. o ram. prost. przodem — w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. przedud. 1.-nóż w kółku wolne pr. noga przewieszona.
6. Ze zwiesz. o ram. prost. przodem — w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. przedud. pr.-nóż w kółku wolne l. noga przewieszona.
7. Ze zwiesz. o ram. prost. przodem — w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. l.-rącz — wśród zamachu chwyt pr.-rącz do zwiesz.
8. Ze zwiesz. o ram. prost. przodem — w zam. przednim (tylnym) do zwiesz. l.-rącz — o ram. ugięt., — wśród zam. chwyt pr.-rącz do zwiesz. o ram. ugięt.

O b r o t y.

1.

1. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem cwałem w pr.
2. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem cwałem w l.
3. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem cwałem w l.
4. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem cwałem w pr.
5. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem w post. zasadnej.

6. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przedni'm odbiciem w post. zasadnej.
7. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem cwałem w pr.
8. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem cwałem w l.

2.

1. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem cwałem w l.
2. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem cwałem w pr.
3. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem w post. zasadnej.
4. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym w post. zasadnej.
5. W zwiesz. na przedbarkach — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem cwałem w pr.
6. W zwiesz. na przedbarkach— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem cwałem w l.
7. W zwiesz. na przedbarkach— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem cwałem w l.
8. W zwiesz. na przedbarkach— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem cwałem w pr.

3.

1. W zwiesz. na przedbarkach,— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem w post. zasadnej.
2. W zwiesz. na przedbarkach,— $\frac{1}{2}$ obr. w w pr. zam. przednim odbiciem w post. zasadnej.
3. W zwiesz. na przedbarkach,— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem cwałem w pr.
4. W zwiesz. na przedbarkach— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem cwałem w l.
5. W zwiesz. na przedbarkach, $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem cwałem w l.

6. W zwiesz. na przedbarkach, — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem cwałem w pr.
7. W zwiesz. na przedbarkach, — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem w post. zasadnej.
8. W zwiesz. na przedbarkach, — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem w post. zasadnej.

4.

1. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem cwałem w pr.
2. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem cwałem w l.
3. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem cwałem w l.
4. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem cwałem w pr.
5. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem w post. zasadnej.
6. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem w post. zasadnej.
7. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem cwałem w pr.
8. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem cwałem w l.

5.

1. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem cwałem w l.
2. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem cwałem w pr.
3. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem w post. zasadnej.
4. W zwiesz. pod pachami, — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem w post. zasadnej.
5. W zwiesz. o ram. ugięt., — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem cwałem w pr.
6. W zwiesz. o ram. ugięt., — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem cwałem w l.

7. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem cwałem w l.
8. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem cwałem w pr.

6.

1. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim odbiciem w post. zasadnej.
2. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim odbiciem w post. zasadnej.
3. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem cwałem w pr.
4. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem cwałem w l.
5. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem cwałem w l.
6. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem cwałem w pr.
7. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym odbiciem w post. zasadnej.
8. W zwiesz. o ram. ugięt.,— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym odbiciem w post. zasadnej.

7.

1. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim,— w zam. tylnym odwrot— i $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim.
2. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim,— w zam. tylnym odwrot— i $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim.
3. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym,— w zam. przednim odwrot— i $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym.
4. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym,— w zam. przednim odwrot— i $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym
5. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w l. i dalej $\frac{1}{2}$ obr. w l. (sznury podwójnie skrzyżowane) w zam. przednim.
6. W zwiesz. o ram. prost.— $\frac{1}{2}$ obr. w pr. i dalej $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zamachu przednim.

7. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. i dalej $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym.
8. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. i dalej $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym.

8.

1. $\frac{1}{2}$ W huśt. w podp. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim.
2. W huśt. w podp. — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim.
3. W huśt. w podp. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym.
4. W huśt. w podp. — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym.
5. $\frac{2}{3}$ W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim — odwrot — wspier. wychwytem — w podp. $\frac{1}{2}$ obr. w l.
6. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim — odwrot — wspier. wychwytem — w podp. $\frac{1}{2}$ obr. w pr.
7. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym — odwrot — wspier. rzutem — w podp. $\frac{1}{2}$ obr. w pr.
8. W zwiesz. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym — odwrot — wspier. rzutem — w podp. $\frac{1}{2}$ obr. w l.

Wspierania.

1.

1. Wspier. przedudem l. w kółku, 2-rącz za 1 kółko w zamachu tylnym.
2. Wspier. przedudem pr. w kółku, 2-rącz za 1 kółko w zam. tylnym.
3. Wspier. przedudem l. w kółku, 2-rącz za 1 kółko w zamachu przednim.
4. Wspier. przedudem pr. w kółku, 2-rącz za 1 kółko w zamachu przednim.
5. Wspier. przedudem l. w kółku, pr.-rącz za 1 kółko, drugą ręką za l. sznur w zam. tylnym.
6. Wspier. przedudem pr. w kółku, l.-rącz za 1 kółko, drugą ręką za pr. sznur w zam. tylnym.
7. Wspier. przedudem l. w kółku, pr.-rącz za 1 kółko, drugą ręką za l. sznur w zam. przednim.
8. Wspier. przedudem pr. w kółku, l.-rącz za 1 kółko, drugą ręką za pr. sznur w zam. przednim.

2.

1. Wspier. przedudami 2-nóż w kółkach, 2-rącz za 2 sznury w zam. tylnym.
2. Wspier. przedudami 2-nóż w kółkach, 2-rącz za 2 sznury w zam. przednim.
3. Wspier. przedudami 2-nóż w kółkach, 2-rącz za 1 sznur w zam. tylnym.
4. Wspier. przedudami 2-nóż w kółkach, 2-rącz za 1 sznur w zam. przednim.
5. Wspier. przedudem 1.-nóż w kółku, pr.-rącz za 1 kółko w zam. tylnym.
6. Wspier. przedudem pr.-nóż w kółku, 1.-rącz za 1 kółko w zam. tylnym.
7. Wspier. przedudem 1.-nóż w kółku, pr.-rącz za 1 kółko w zam. przednim.
8. Wspier. przedudem pr.-nóż w kółku, 1.-rącz za 1 kółko w zam. przednim.

3.

1. Wspier. przedudem l. w kółku prawem, chwyt 1.-rącz za 1 kółko, pr.-rącz za pr. sznur w zam. tylnym.
2. Wspier. przedudem pr. w kółku lewym, chwyt pr.-rącz za pr. kółko, 1. rącz za 1. sznur w zam. tylnym.
3. Wspier. przedudem l. w kółku prawem, chwyt 1.-rącz za 1 kółko, pr.-rącz za pr. sznur w zam. przednim.
4. Wspier. przedudem pr. w kółku lewym, chwyt pr.-rącz za pr. kółko, 1.-rącz za 1. sznur w zam. przednim.
5. Wspier. przedudem l. na l. ramię w zam. tylnym.
6. Wspier. przedudem pr. na pr. ramię w zam. tylnym.
7. Wspier. przedudem l. na l. ramię w zam. przednim.
8. Wspier. przedudem pr. na pr. ramię w zam. przednim.

4.

1. Wspier. przedudem l. w kółku chwyt 1.-rącz za 1. sznur a na przedbarku pr. w zam. tylnym.
2. Wspier. przedudem pr. w kółku chwyt pr.-rącz za pr. sznur a na przedbarku l. w zam. tylnym.

3. = 1. wspier. w zam. przednim.
4. = 2. wspier. w zam. przednim.
5. Wspier. przedudem l. w kółku a na przedbarku pr. w zam. tylnym.
6. Wspier. przedudem pr. w kółku a na przedbarku l. w zam. tylnym.
7. Wspier. przedudem l w kółku a na przedbarku pr. w zam. przednim.
8. Wspier. przedudem pr. w kółku a na przedbarku l. w zam. przednim.

5.

1. Wspier. ciągiem do podp. o ram. ugięt. l.-rącz w zam. tylnym.
2. Wspier. ciągiem do podp. o ram. ugięt. pr.-rącz w zam. tylnym.
3. = 1. w zam. przednim.
4. = 2. w zzm. przednim.
5. Wspier. ciągiem naprzemianrącz do podp. o ram. ugięt. (l. r. rozpoczyna wspierać w zam. tylnym — pr. r. kończy w zam. przednim).
6. = 5. przeciwnie (pr. r. rozpoczyna wspierać w zam. tylnym — l. r. kończy w zam. przednim).
7. Wspier. ciągiem naprzemianrącz do podp. o ram. ugięt. (l. r. rozpoczyna wspierać w zam. przednim — pr. r. kończy w zam. tylnym).
8. = 7. przeciwnie (pr. r. rozpoczyna wspierać w zam. przednim — l. r. kończy w zam. tylnym).

6.

1. Wspier. ciągiem do podp. o ram. ugięt. l.-rącz w zam. tylnym — zaraz przejść do zwiesz., a wspier. ciągiem do podp. o ram. ugięt. pr.-rącz w zam. przednim.
2. = 1. przeciwnie.
3. Wspier. ciągiem do podp. o ram. ugięt. l.-rącz w zam. tylnym — zaraz przejść do zwiesz., a wspier. ciągiem do podp. o ram. ugięt. l.-rącz w zam. przednim.
4. = 3. przeciwnie.

5. Wspier. ciągiem równorącz (z przechwytem) w zam. tylnym do podp. o ram. ugięt.
6. Wspier. ciągiem równorącz (z przechwytem) w zam. przednim do podp. o ram. ugięt.
7. Wspier. ciągiem naprzemianrącz w zam. przednim rozpoczyna l. r. wspierać, w zam. tylnym kończy l. r. wspierać do podp. tyłem o ram. ugięt.
8. Wspier. ciągiem naprzemianrącz w zam. przednim rozpoczyna pr. r. wspierać, w zam. tylnym kończy pr. r. wspierać do podp. o ram. ugięt.

7.

1. Wspier. ciągiem naprzemianrącz w zam. tylnym rozpoczyna l. r. wspierać, w zam. przednim kończy l. r. wspierać do podp. tyłem o ram. ugięt.
2. Wspier. ciągiem naprzemianrącz w zam. tylnym rozpoczyna pr. r. wspierać, w zam. przednim kończy pr. r. wspierać do podp. tyłem o ram. ugięt.
3. Wspier. ciągiem naprzemianrącz w zam. tylnym wspiera l. r., w zam. przednim wspiera pr. r. do podp. o ram. ugiętych (prost.) tyłem.
4. Wspier. ciągiem naprzemianrącz w zam. tylnym wspiera pr. r., w zam. przednim wspiera l. r. do podp. o ram. ugiętych (prost.) tyłem.
5. Wspier. ciągiem równorącz bez przechwyty w zam. tylnym do podp. o ram. ugięt. — spad do zwiesz., — wspier. ciągiem równorącz w zam. przednim do podp. o ram. ugięt.
6. Wspier. ciągiem równorącz z przechwytem w zam. tylnym do podp. o ram. prost.
7. Wspier. ciągiem równorącz z przechwytem w zam. przednim do podp. o ram. prost.
8. Wspier. ciągiem równorącz z przechwytem w zam. tylnym do podp. o ram. prost. — spad do zwiesz., — wspier. ciągiem równorącz z przechwytem w zam. przednim.

8.

1. Wspier. ciągiem, chwyt 1-rącz za kółko, 1-rącz za sznur w zam. tylnym.

2. Wspier. ciągiem, chwyt 1-rącz za kółko, 1-rącz za sznur w zam. przednim.
3. Wspier. ciągiem, chwyt 1-rącz za kółko, 1-rącz za sznur w zam. tylnym — spad do zwiesz. — wspier. ciągiem tym samym chwytym w zam. przednim.
4. Wsp. ciągiem ze zwiesz. na przedbarkach w zam. przednim.
5. Wspier. ciągiem ze zwiesz. na przedbarkach w zam. tylnym.
6. Wspier. ciągiem ze zwiesz. na przedbarkach w obu zamachach.
7. Wspier. wychwytem w zam. tylnym.
8. Wspier. wychwytem w zam. przednim.

9.

1. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — spad do zwiesz. — wspier. wychwytem w zam. przednim.
2. Wspier. wychwytem rozkrocznie w zam. przednim.
3. Wspier. wychwytem rozkrocznie w zam. tylnym.
4. Wspier. wychwytem rozkrocznie w zam. przednim — spad do zwiesz. — wspier. wychwytem w zam. tylnym.
5. Wspier. wychwytem w zam. przednim — spad natychmiast do zwiesz. — wspier. wychwytem rozkrocznie w zamachu tylnym.
6. Wspier. wychwytem w zam. przednim — spad do zwiesz. w zam. tylnym — wychwytem w zam. przednim.
7. = 6. wychwytem w zam. tylnym.
8. Wspier. ciągiem równorącz w zam. tylnym — spad do zwiesz. w zam. przednim — wspier. ciągiem w zam. tylnym.

10.

1. Wspier. ciągiem równorącz w zam. przednim — spad do zwiesz. w zam. tylnym — wspier. ciągiem w zamachu przednim.
2. Wspier. rzutem w zam. przednim.
3. Wspier. rzutem w zam. tylnym.
4. Wspier. rzutem w zam. przednim — spad do zwiesz. w zam. tylnym — wspier. rzutem w zam. przednim.
5. Wspier. rzutem w zam. tylnym — spad do zwiesz. w zamachu przednim — wspier. rzutem w zam. tylnym.

6. Wspier. rzutem w zam. przednim — spad do zwiesz. w zam. tylnym — wspier. rzutem w zam. przednim.
7. = 6. Wspier. rzutem w zam. tylnym.
8. Wspier. ciągiem naprzemianrącz ze zwiesz. tyłem do podp. przodem o ram. ugięt.

11.

1. Wspier ciągiem ze zwiesz. leżąc łukiem w zam. przednim.
2. Wspier. ciągiem ze zwiesz. leżąc łukiem w zam. tylnym.
3. Wspier. ciągiem ze zwiesz. leżąc łukiem w zam. tylnym — spad natychmiast do zwiesz. leżąc łukiem — a toż samo wspier. w zam. przednim.
4. Wspier. rzutem w zam. tylnym — spad do zwiesz. w zam. przednim — wspier. przedudem l. na ramię l. w zamachu tylnym.
5. Wspier. rzutem w zam. przednim — spad do zwiesz. w zam. tylnym — wspier. przedudem pr. na ramię pr. w zam. przednim.
6. Wspier. wychwytem w zam. przednim — spad do zwiesz. w zam. tylnym — wspier. ciągiem równorącz w zamachu przednim.
7. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — spad do zwiesz. w zam. przednim — wspier. ciągiem równorącz w zamachu tylnym.
8. Wspier. rzutem w zam. tylnym — odmyk w zam. przednim — wspier. ciągiem w zam. tylnym.

W y m y k i.

1.

1. Wymyk przodem na końcu zam. przedniego ze zwiesz. o ram. ugięt. po odbiciu — odmyk.
2. Wymyk przodem na końcu zam. tylnego ze zwiesz. o ram. ugięt. po odbiciu — odmyk.
3. Wymyk przodem na końcu zam. przedniego ze zwiesz. o ram. prost. po odbiciu — zeskok w zam. tylnym.
4. Wymyk przodem na końcu zam. tylnego ze zwiesz. o ram. prost. po odbiciu — zeskok w zam. przednim.

5. Wymyk (wydźwig) przodem na końcu zam. przedniego ze zwiesz. o ram. ugięt. bez odbicia — odmyk.
6. Wymyk (wydźwig) przodem na końcu zam. tylnego ze zwiesz. o ram. ugięt. bez odbicia — odmyk
7. Wymyk (wydźwig) przodem na końcu zam. przedniego ze zw. o ram. prost. bez odbicia — zeskok w zam. przednim.
8. Wymyk (wydźwig) przodem na końcu zam. tylnego ze zwiesz. o ram. prost. bez odbicia — zeskok w zam. tylnym.

2.

1. Wymyk przedudem l. po odbiciu w zam. przednim — odmyk.
2. Wymyk przedudem pr. po odbiciu w zam. przednim — odmyk.
3. Wymyk przedudem l. po odbiciu w zam. tylnym — odmyk.
4. Wymyk przedudem pr. po odbiciu w zam. tylnym — odmyk.
5. Wymyk przedudem l. bez odbicia w zam. przednim.
6. Wymyk przedudem pr. bez odbicia w zam. przednim.
7. Wymyk przedudem l. bez odbicia w zam. tylnym.
8. Wymyk przedudem pr. bez odbicia w zam. tylnym.

3.

1. Wymyk do stania na rękach o ram. ugięt. — odmyk.
2. Wymyk do stania na rękach o ram. prost. — opust do zwiesz.
3. Wymyk w zam. przednim — w zam. tylnym opust do zwiesz. — wym. do stania na rękach o ram. ugięt.
4. Wymyk w zam. przednim — w zam. tylnym opust do zwiesz. — wym. do stania na rękach o ram. prost.
5. Wymyk przedudem l. w zam. przednim — odmyk w zam. przednim — wym. przedudem pr. w zam. tylnym — odmyk.
6. Wymyk w zam. przednim — odmyk w zam. przednim — wymyk w zam. tylnym.
7. Wymyk w zam. przednim — odmyk w zam. tylnym — wymyk przedudem l. w zam. przednim.
8. Wymyk do stania o ram. ugięt. — opust do zwiesz. — wymyk do stania o ram. prost.

W o l t y ż e.

1.

1. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. tylnego do postawy.

2. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do postawy.
3. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do postawy.
4. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. tylnego do postawy.
5. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. tylnego do postawy.
6. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do postawy.
7. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz.—zeskok na końcu zam. przedniego.
8. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do postawy.

2.

1. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz.—zeskok na końcu zam. przedniego.
2. Półkole pr.-nóż ze środka k. ponad l. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. — zeskok na końcu zam. przedniego.
3. Półkole 2-nóż ze środka k. ponad l. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. — zeskok na końcu zam. przedniego.
4. Półkole 2-nóż ze środka k. ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. — zeskok na końcu zam. przedniego.
5. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz.— zeskok na końcu zam. tylnego.
6. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. — zeskok na końcu zam. tylnego.
7. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz.— zeskok na końcu zam. tylnego.
8. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. — zeskok na końcu zam. tylnego.

3.

1. Półkole l.-nóż od zewnątrz kółek ponad l. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz.—zeskok na końcu zam. przedniego.

2. Półkole pr.-nóż od zewnątrz k. ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. — zeskok na końcu zam. przedniego.
3. Półkole l.-nóż od zewnątrz kółek ponad l. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. — zeskok na końcu zam. tylnego.
4. Półkole pr.-nóż od zewnątrz kółek ponad pr. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. — zeskok na końcu zam. tylnego.
5. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. przedniego do postawy.
6. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. przedniego do postawy.
7. Półkole 2 nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. przedniego do postawy.
8. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. przedniego do postawy.

4.

1. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. 2-rącz za pr. kółko — zeskok na końcu zam. przedniego.
2. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. 2-rącz za l. kółko — zeskok na końcu zam. przedniego.
3. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. 2-rącz za pr. kółko — zeskok na końcu zam. tylnego.
4. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. 2-rącz za l. kółko — zeskok na końcu zam. tylnego.
5. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. 2-rącz za l. kółko — zeskok na końcu zam. przedniego.
6. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. 2-rącz za pr. kółko — zeskok na końcu zam. przedniego.
7. Półkole l.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. 2-rącz za l. kółko — zeskok na końcu zam. tylnego.

8. Półkole pr.-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. 2-rącz za pr. kółko — zeskok na końcu zam. tylnego.

5.

1. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. 2-rącz za pr. kółko — zeskok na końcu zam. przedniego.
2. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. tylnego do zwiesz. 2-rącz za l. kółko — zeskok na końcu zam. przedniego.
3. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. 2-rącz za pr. kółko — zeskok na końcu zam. tylnego.
4. Półkole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. na końcu zam. przedniego do zwiesz. 2-rącz za l. kółko — zeskok na końcu zam. tylnego.
5. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. tylnym (przednim).
6. Przewrot wstecz wykrętem na końcu zam. tylnego do zwiesz. przodem.
7. Przewrot wstecz wykrętem na końcu zam. przedniego do zwiesz. przodem.
8. Przewrot wstecz wykrętem na końcu zam. tylnego ze zwiesz. przewrotnego do zwiesz. przodem.

6.

1. Przewrot wstecz wykrętem na końcu zam. przedniego ze zwiesz. przewrotnego do zwiesz. przodem.
2. Przewrot wstecz ze zwiesz. na przedbarkach na końcu zam. przedniego.
3. Przewrot wstecz ze zwiesz. na przedbarkach na końcu zam. tylnego.
4. Przewrot wprzód ze zwiesz. na przedbarkach na końcu zam. przedniego.
5. Przewrot wprzód ze zwiesz. na przedbarkach na końcu zam. tylnego.

6. Przewrot wstecz wykrętem na końcu zamachu przedniego.
7. Przewrot wstecz wykrętem na końcu zam. tylnego.
8. Przewrot wprzód wykrętem ze zwiesz. na przedbarkach na końcu zam. przedniego (tylnego).

7.

1. Przewrot wstecz spojony na końcu zam. tylnego do postawy.
2. Przewrot wstecz spojony na końcu zam. przedniego do post.
3. Przewrot wprzód wykrętem na końcu zam. przedniego do zwiesz.
4. Przewrot wprzód wykrętem na końcu zam. tylnego do zwiesz.
5. Przewrot wprzód (wstecz) wykrętem na końcu zam. przedniego do postawy.
6. Przewrot wprzód (wstecz) wykrętem na końcu zam. tylnego do postawy.
7. Przewrot wstecz wykrętem w zwiesz. na 1 ręce i 1 przedbarku na końcu zam. przedniego.
8. Przewrot wstecz wykrętem w zwiesz. na 1 ręce i 1 przedbarku na końcu zam. tylnego.

8.

1. Przewrot wprzód wykrętem w zwiesz. na 1 ręce i 1 przedbarku na końcu zam. przedniego.
2. Przewrot wprzód wykrętem w zwiesz. na 1 ręce i 1 przedbarku na końcu zam. tylnego.
3. Przewrot wstecz rozkrokiem na końcu zam. przedniego ponad 1. kółko.
4. Przewrot wstecz rozkrokiem na końcu zam. przedniego ponad pr. kółko.
5. Przewrot wstecz rozkrokiem na końcu zam. przedniego ponad oba kółka.
6. Przewrot wstecz rozkrokiem na końcu zam. tylnego ponad 1. kółko (trudniejsze).

7. Przewrot wstecz rozkrokiem na końcu zam. tylnego ponad pr. kółko.
8. Przewrot wstecz rozkrokiem na końcu zam. tylnego ponad oba kółka.

9.

1. Przerzut wstecz wykrętem na końcu zam. przedniego do zwiesz. przodem.
2. Przerzut wstecz wykrętem na końcu zam. tylnego do zwiesz. przodem.
3. Przerzut wprzód wykrętem na końcu zam. przedniego do zwiesz. przodem.
4. Przerzut wprzód wykrętem na końcu zam. tylnego do zwiesz. przodem.
- 5 + 6 + 7 + 8 = 1 + 2 + 3 + 4 przerzut do postawy.

10.

1. Wspier. wychwytem w zam. przednim — przewrot wstecz z podp. do zwiesz. tyłem w zam. tylnym — zeskok w zam. przednim.
2. Wspier. rzutem w zam. tylnym — przewrot wprzód z podp. do zwiesz. przodem w zam. przednim — zeskok w zam. tylnym.
3. Wspier. rzutem w zam. przednim — przewrot wprzód z podp. do zwiesz. w zam. tylnym do zwiesz. przodem — zeskok w zam. przednim.
4. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — przewrot wstecz z podp. do zwiesz. tyłem w zam. przednim — zeskok w zam. tylnym.
5. Wspier. ciągiem w zam. przednim — przewrot wstecz z podp. wykrętem do zwiesz. przodem w zam. tylnym — zeskok w zam. przednim.
6. Wspier. rzutem w zam. przednim — przewrot wstecz z podp. wykrętem w zam. tylnym do postawy.
7. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — przewrot wprzód z podp. w zam. przednim do postawy.

8. Wspier. rzutem w zam. tylnym — przewrót wprzód z podp. w zam. tylnym do zwiesz. — zeskok w zamachu przednim.

11.

1. Wspier. wychwytem w zam. przednim—przewrót wprzód z podp. w zam. przednim do zwiesz.— zeskok w zamachu tylnym.
2. Wspier. rzutem w zam. tylnym—przerzut wprzód z podp. w zam. przednim do zwiesz.—zeskok w zam. tylnym.
3. Koło rozkrokiem ze środka kółek w zam. tylnym.
4. Przerzut wstecz w zam. przednim wolny (salto).
5. Przewrót wprzód w zam. tylnym wolny (salto).
6. Wychwyt w zam. przednim — na końcu zam. tylnego opust do zwiesz. o ram. ugięt.— na końcu zam. przedniego przewrót rozkroczny.
7. Przewrót wstecz wykrętem na końcu zam. tylnego — na końcu zam. przedniego przewrót rozkroczny.
8. Przewrót wprzód wykrętem na końcu zam. przedniego—przewrót wstecz wykrętem na końcu zam. tylnego.

K o ł o w r o t y.

1.

1. Kołowrot na przedudach w kółkach wstecz w zam. przednim.
2. Kołowrot na przedudach w kółkach wstecz w zam. tylnym.
3. Kołowrot na przedud. w kółkach wprzód w zam. przednim.
4. Kołowrot na przedud. w kółkach wprzód w zam. tylnym.
5. Kołowrot na pr. przedudziu w kółku — 2-rącz za drugie kółko wprzód w zam. przednim.
6. Kołowrot na pr. przedudziu w kółku — 2-rącz za drugie kółko wprzód w zam. tylnym.
7. Kołowrot na l. przedudziu w kółku — 2-rącz za drugie kółko wprzód w zam. przednim.
8. Kołowrot na l. przedudziu w kółku — 2-rącz za drugie kółko wprzód w zam. tylnym.

2.

1. Kołowrot na pr. przedudziu w kółku — 2-rącz za drugie kółko, wstecz w zam. przednim.
2. Kołowrot na pr. przedudziu w kółku — 2-rącz za drugie kółko, wstecz w zam. tylnym.
3. Kołowrot na l. przedudziu w kółku — 2-rącz za drugie kółko, wstecz w zam. przednim.
4. Kołowrot na l. przedudziu w kółku — 2-rącz za drugie kółko, wstecz w zam. tylnym.
5. Kołowrot na pr. przedudziu w kółku — 1-rącz za drugie kółko, wprzód w zam. przednim.
6. Kołowrot na l. przedudziu w kółku — pr.-rącz za drugie kółko, wprzód w zam. przednim.
7. Kołowrot w zwiesz. na przedbark., wstecz w zam. przednim.
8. Kołowrot w zwiesz. na przedbarkach wstecz w zam. tylnym.

3.

1. Kołowrot w zwiesz. na przedbark. wprzód w zam. przednim.
2. Kołowrot w zwiesz. na przedbark. wprzód w zam. tylnym.
3. Kołowrot w zwiesz. pod pachami wstecz w zam. przednim.
4. Kołowrot w zwiesz. pod pachami wstecz w zam. tylnym.
5. Kołowrot w zwiesz. pod pachami wprzód w zam. przednim.
6. Kołowrot w zwiesz. na przedbarkach tyłem, wprzód w zamachu przednim.
7. Kołowrot w zwiesz. na przedbarkach tyłem, wprzód w zamachu tylnym.
8. Kołowrot w zwiesz. pod pachami wstecz w obu zamach.

4.

1. Kołowrot w podp. leżąc przodem (nogi w jednym, ręce w drugim kółku) w l. w zam. przednim.
2. Kołowrot w podp. leżąc przodem (nogi w jednym, ręce w drugim kółku) w pr. w zam. przednim.
3. Kołowrot w podp. leżąc przodem (nogi w jednym, ręce w drugim kółku) w l. w zam. tylnym.
4. Kołowrot w podp. leżąc przodem (nogi w jednym, ręce w drugim kółku) w pr. w zam. tylnym.

5. Kołowrot w podp. wprzód w zam. przednim o ram. i krzyżach ugięt.
6. Kołowrot w podp. wprzód w zam. tylnym o ram. i krzyżach ugięt.
7. Kołowrot w podp. wstecz w zam. przednim.
8. Kołowrot w podp. wstecz. w zam. tylnym.

5.

1. Kołowrot w podp. wprzód w zam. przednim o ram. prost. i krzyżach w łuk.
2. Kołowrot w podp. wprzód w zam. tylnym o ram. prost. i krzyżach w łuk.
3. Kołowrot w podp. wprzód w obu zamach.
4. Kołowrot w podp. wstecz w obu zamach.
5. Kołowrot w zwiesz. wykrętem, wstecz przerzutnie w zamachu tylnym.
6. Kołowrot w zwiesz. wykrętem, wprzód przerzutnie w zamachu przednim.
7. Kołowrot w zwiesz. wykrętem, wstecz przerzutnie w obu zamachach.
8. Kołowrot w zwiesz. wykrętem, wprzód przerzutnie w obu zamach.

W y t r z y m a n i a.

1.

1. Poziomka 1-nóż w zwiesz. o ram. ugięt.
2. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. spojona.
3. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. rozkrocznie.
4. Poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach.
5. Poziomka nóg w zwiesz. pod pachami.
6. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. prostych.
7. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt., 1 ramię w bok.
8. Poziomka nóg w zwiesz. o ram. ugięt. 1-rącz.

2.

1. Wychwył — poziomka nóg (1—2-nóż) w podporze.
2. Waga w zwiesz. na 1 przedudziu w kółku.

3. Waga w zwiesz. tyłem 1-nóż skurcz.
4. Waga w zwiesz. tyłem spojona.
5. Waga w zwiesz. tyłem rozkroczna.
6. Waga w zwiesz. przodem 1-nóż skurcz.
7. Waga w zwiesz. przodem rozkroczna.
8. Waga w zwiesz. przodem spojona.

3.

1. Waga w zwiesz. przodem 2-rącz za 1 kółko.
2. Waga w zwiesz. przodem 1-rącz, druga ręka na przegubie.
3. Waga w zwiesz. bokiem, (chorągiewka).
4. Waga w podporze.
5. Poziomka ramion, przedbarki w kółkach.
6. Poziomka ramion, ręce w kółkach.
7. Stanie o ram. ugięt. i prost. (stopy o sznury).
8. Poziomka ramion w staniu.

Przykłady ćwiczeń złożonych.

O b r o t y — w s p i e r a n i a.

1.

Sznury skrzyżowane.

1. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim (sznury równoległe) —
wspier. pr. przedudem w dowolnym zam.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim (sznury równoległe) —
wspier. l. przedudem w dowolnym zam.
3. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym (sznury równoległe) —
wspier. pr. przedudem w dowolnym zam.
4. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym (sznury równoległe) —
wspier. l. przedudem w dowolnym zam.
5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim (sznury równoległe) —
wspier. ciągiem w dowolnym zam.
6. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim — wspier. wychwytem
w dowolnym zam.

7. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym — wspier. rzutem w dowolnym zam.
8. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym — wspier. wychwytem w dowolnym zam.

2.

Jak przy lekcji 1. wspier. natychmiast w następnym zam.

3.

Sznury równoległe.

1. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim (sznury skrzyżowane) — wspier. ciągiem naprzemian- i równorącz w dowolnym zamachu.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim (sznury skrzyżowane) — wspier. rzutem w dowolnym zam.
3. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym (sznury skrzyżowane) — wspier. wychwytem w dowolnym zam.
4. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym (sznury skrzyżowane) — wspier. rzutem w dowolnym zam.
5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim (szn. skrzyż.) — odwrot (sznury równoległe) — wspier. przedudem l.
6. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim (szn. skrzyż.) — odwrot (sznury równoległe) — wspier. przedudem pr.
7. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym (szn. skrzyż.) — odwrot (sznury równoległe) — wspier. ciągiem.
8. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym (szn. skrzyż.) — odwrot (sznury równoległe) — wspier. wychwytem.

i t. d.

Obroty — wytrzymania.

1.

Sznury skrzyżowane.

1. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim (sznury równoległe) — poziomka nóg w następnym zamachu.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim (sznury równoległe) — poziomka nóg w następnym zamachu.

3. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym (sznury równoległe) — poziomka nóg w następnym zamachu.
4. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym (sznury równoległe) — poziomka nóg w następnym zamachu.
5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim — waga przodem 1-nóż skurcz. w następnym zamachu.
6. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim — waga przodem 1-nóż skurcz. w następnym zamachu.
7. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym — waga przodem (tyłem) spoj.
8. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym — waga przodem (tyłem, bokiem) spojona.

2.

Sznury równoległe.

1. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim (sznury skrzyżowane) — poziomka nóg w następnym zamachu.
2. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim (sznury skrzyżowane) — poziomka nóg w następnym zamachu.
3. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym (sznury skrzyżowane) — poziomka nóg w następnym zamachu.
4. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym (sznury skrzyżowane) — poziomka nóg w następnym zamachu.
5. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. przednim (sznury skrzyżowane) — waga przodem 1-nóż skurcz. w następnym zamachu.
6. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. przednim (sznury skrzyżowane) — waga przodem.
7. $\frac{1}{2}$ obr. w l. w zam. tylnym (sznury skrzyżowane) — waga przodem (tyłem) spojona.
8. $\frac{1}{2}$ obr. w pr. w zam. tylnym (sznury skrzyżowane) — waga przodem (tyłem, bokiem) spojona.

i t. d.

Wspierania — kołowroty.

1.

1. Wspier. przedudami 2-nóż w kółkach w zam. tylnym — kołowrot wstecz w zam. przednim.
2. Wspier. przedudami 2-nóż w kółkach w zam. tylnym — kołowrot wprzód w zam. przednim.

3. Wspier. przedudami 2-nóż w kółkach w zam. przednim — kołowrot wprzód w zam. tylnym.
4. Wspier. przedudami 2-nóż w kółkach w zam. przednim — kołowrot wstecz w zam. tylnym.
5. Wspier. l. przedudem, pr.-rącz za kółko w zam. tylnym — kołowrot wprzód w zam. przednim.
6. Wspier. pr. przedudem, l.-rącz za kółko w zam. tylnym — kołowrot wprzód w zam. przednim.
7. Wspier. l. przedudem, pr.-rącz za kółko w zam. przednim — kołowrot wprzód w zam. tylnym.
8. Wspier. pr. przedudem, l.-rącz za kółko w zam. przednim — kołowrot wprzód w zam. tylnym.

2

1. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — kołowrot wprzód w zam. przednim o ram. i krzyżach ugięt.
2. Wspier. rzutem w zam. przednim — kołowrot wprzód w zam. tylnym o ram. i krzyżach ugięt.
3. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — kołowrot wstecz w zam. przednim o ram. i krzyżach ugięt.
4. Wspier. rzutem w zam. przednim. — kołowrot wstecz w zam. tylnym o ram. i krzyżach ugięt.
5. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — kołowrot wprzód w zam. przednim o ram. prost. i krzyżach w łuk.
6. Wspier. rzutem w zam. przednim — kołowrot wprzód w zam. tylnym o ram. prost. i krzyżach w łuk.
7. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — kołowrot wprzód w obu zamachach.
8. Wspier. rzutem w zam. przednim — kołowrot wstecz w obu zamachach.

3.

1. Wspier. wychwytem w zam. przednim — spad do zwiesz. w zam. tylnym — kołowrot w zwiesz. wykrętem wstecz w zam. przednim.
2. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — spad do zwiesz. w zam. przednim — kołowrot w zwiesz. wykrętem wstecz w zam. tylnym.

3. Wspier. rzutem w zam. przednim — odmyk w zam. tylnym — kołowrot w zwiesz. wykrętem wprzód w zam. przednim.
4. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — odmyk w zam. przednim — kołowrot w zwiesz. wykrętem wprzód w zam. tylnym.
5. Wspier. ze zwiesz. na przedbarkach do podp. na przedbarkach w zam. tylnym — spąd do zwiesz. na przedbarkach w zam. przednim — kołowrot na przedbarkach wstecz w zam. tylnym.
6. Wspier. ze zwiesz. na przedbarkach do podp. na przedbarkach w zam. przednim — spąd do zwiesz. na przedbarkach w zam. tylnym — kołowrot na przedbarkach wprzód w zam. przednim.
7. Wspier. ze zwiesz. na przedbarkach do podp. na przedbarkach w zam. tylnym — spąd do zwiesz. pod pachami w zam. przednim — kołowrot w zwiesz. pod pachami wstecz (wprzód) w zam. tylnym.
8. Wspier. ze zwiesz. na przedbarkach do podp. na przedbarkach w zam. przednim — spąd do zwiesz. pod pachami w zam. tylnym — kołowrot w zwiesz. pod pachami wstecz (wprzód) w zam. przednim.

i t. d.

Wspierania — woltyże.

1.

1. Wspier. l. przedudem na l. ram. w zam. przednim — opust do zwiesz. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kólek ponad pr. r. w zam. przednim.
2. Wspier. pr. przedudem na pr. ram. w zam. przednim — opust do zwiesz. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kólek ponad l. r. w zam. przednim.
- 3 + 4 = 1 + 2. wspier. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole w zam. tylnym.
5. Wspier. l. przedudem na l. ram. w zam. przednim — opust do zwiesz. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. w zam. przednim.

6. Wspier. pr. przedudem na pr. ram. w zam. przednim—
opust. do zwiesz. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż
ponad l. r. w zam. przednim.
- 7 + 8 = 5 + 6. wspier. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole
w zam. tylnym.

2.

1. Wspier. l. przedudem na l. ram. w zam. przednim —
opust do zwiesz. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż
ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim.
2. Wspier. pr. przedudem na pr. ram. w zam. przednim —
opust do zwiesz. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż
ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim.
- 3 + 4 = 1 + 2. wspier. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole
w zam. tylnym.
5. Wspier. l. przedudem na l. ram. w zam. przednim —
opust do zwiesz. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż
ponad l. r. w zam. przednim.
6. Wspier. pr. przedudem na pr. ram. w zam. przednim—
opust do zwiesz. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż
ponad pr. r. w zam. przednim.
- 7 + 8 = 5 + 6. wspieranie w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole
w zam. tylnym.

3.

1. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — opust do zwiesz.
w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. w za-
machu tylnym.
2. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — opust. do zwiesz.
w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r.
w zam. tylnym.
3. Wspier. rzutem w zam. przednim — opust do zwiesz.
w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. w za-
machu przednim.
4. Wspier. rzutem w zam. przednim — opust do zwiesz.
w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r.
w zam. przednim.

5. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — opust do zwiesz. w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ponad pr. r. w zam. tylnym.
6. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — opust do zwiesz. w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad l. r. w zamachu tylnym.
7. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — opust do zwiesz. w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ponad l. r. w zamachu tylnym.
8. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — opust do zwiesz. w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ponad pr. r. w zam. tylnym.

4.

Patrz „wołtyże“ lekcyja 10.

5.

1. Wspier. wychwytem w zam. przednim — przewrot wprzód z podp. w zam. przednim do zwiesz. — zeskok w zamachu tylnym.
2. Wspier. rzutem w zam. tylnym — przerzut wprzód z podp. w zam. przednim do zwiesz. — zeskok w zam. tylnym.
3. Wspier. wychwytem w zam. przednim — opust do zwiesz. o ram. ugięt. w zam. tylnym — przewrot wstecz rozkrokiem ponad l. kółko w zam. przednim.
4. Wspier. ciągiem w zam. przednim — opust do zwiesz. o ram. ugięt. w zam. tylnym — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko w zam. przednim.
5. Wspier. wychwytem w zam. przednim — opust do zwiesz. o ram. ugięt. w zam. tylnym — przewrot wstecz rozkrokiem ponad oba kółka w zam. przednim.
6. Wspier. rzutem w zam. tylnym — opust do zwiesz. o ram. prost. — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka w zam. przednim.
7. Wspier. wychwytem w zam. przednim — opust do zwiesz. w zam. tylnym — przewrot wprzód w zam. przednim.
8. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — opust do zwiesz. w zam. przednim — przewrot wstecz w zam. tylnym.

1. Wspier. wychwytem w zam. przednim—opust do zwiesz. w zam. tylnym.—przewrot wprzód łącznie z $\frac{1}{2}$ kołem l.-nóż ponad l. r. w zam. przednim.
2. Wspier. wychwytem w zam. przednim— opust do zwiesz. w zam. tylnym — przewrot wprzód łącznie z $\frac{1}{2}$ kołem pr.-nóż ponad pr. r. w zam. przednim.
3. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — opust do zwiesz. przewrotnego w zam. przednim—przewrot wstecz rozkrokiem ponad l. kółko w zam. tylnym (trudne).
4. = 3. przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko w zamachu tylnym.
5. = 3. przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka w zamachu tylnym.
6. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — opust do zwiesz. w zam. przednim — koło rozkrokiem ze środka kółek w zam. tylnym do postawy.
7. = 6. koło do zwieszenia.
8. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — przewrot wprzód w zam. przednim do zwiesz. — koło rozkrokiem w zam. tylnym do postawy.
i t. d.

Wspierania — wytrzymania.

1.

1. Wspier. rzutem w zam. przednim — poziomka 1-nóż w podp.
2. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — poziomka 2-nóż w podp.
3. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — waga w podp.
4. Wspier. wychwytem w zam. przednim— do stania na r. o ram. ugięt. (stopy o sznury).
5. Wspier. rzutem w zam. przednim — do stania na r. o ram. prost.
6. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — odmyk w zam. przednim do wagi w zwiesz. przodem.

7. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — odmyk w zam. przednim do poziomki nóg.
8. Wspier. rzutem w zam. przednim — przewrot wstecz do wagi (chorągiewki) tyłem.
i t. d.

Wymyki — woltyże.

1.

1. Wymyk l. przedudem w zam. przednim — odmyk w zamachu tylnym do zwiesz. przewrotn. — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. w zam. przednim.
2. Wymyk pr. przedudem w zam. przednim — odmyk w zam. tylnym do zwiesz. przewrotn. — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. w zam. przednim
3. Wymyk l. przedudem w zam. tylnym — opust do zwiesz. przewrotn. w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. w zam. tylnym.
4. Wymyk pr. przedudem w zam. tylnym — opust do zwiesz. przewrotn. w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. w zam. tylnym.
5. Wymyk przodem w zam. przednim — odmyk w zam. tylnym — przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim.
6. Wymyk przodem w zam. tylnym — odmyk w zam. przednim — przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym.
7. Wymyk przodem w zam. przednim — opust do zwiesz. w zam. tylnym — przewrot wstecz rozkrokiem ponad l. kółko w zam. przednim.
8. Wymyk przodem w zam. przednim — opust do zwiesz. w zam. tylnym — przewrot wstecz rozkrokiem ponad pr. kółko w zam. przednim.

2.

1. Wymyk w zam. przednim — odmachem do zwiesz. w zamachu tylnym — przewrot wstecz rozkrokiem ponad 2 kółka w zam. przednim.
2. Wymyk w zam. tylnym — przewrot wprzód z podp. w zam. przednim o ram. ugięt.

3. Wymyk w zam. przednim — przewrot wstecz z podp. w zam. tylnym o ram. ugięt.
4. Wymyk w zam. tylnym — przewrot wprzód z podp. w zam. przednim o ram. prost.
5. Wymyk w zam. przednim — przewrot wstecz z podp. w zam. tylnym o ram. prost.
6. Wymyk w zam. tylnym — przerzut wprzód z podp. w zam. przednim o ram. ugięt.
7. Wymyk w zam. tylnym — przerzut wprzód z podp. w zam. przednim o ram. prost.
8. Wymyk w zam. tylnym — opust do zwiesz. przewrotn. w zam. przednim — koło rozkrokiem ze środka kółek w zam. tylnym.

i t. d.

Wymyki — kołowroty

1.

1. Wymyk w zam. przednim — kołowrot w podp. wprzód w zam. tylnym o ram. i krzyżach ugięt.
2. Wymyk w zam. tylnym — kołowrot w podp. wprzód w zam. przednim o ram. i krzyżach ugięt.
3. Wymyk w zam. przednim — kołowrot w podp. wstecz w zam. tylnym o ram. i krzyżach ugięt.
4. Wymyk w zam. tylnym — kołowrot w podp. wstecz w zam. przednim o ram. i krzyżach ugięt.
5. Wymyk w zam. przednim — kołowrot w podp. wprzód w zam. tylnym o ram. prost. i krzyżach w łuk.
6. Wymyk w zam. tylnym — kołowrot w podp. wprzód w zam. przednim o ram. prost. i krzyżach w łuk.
7. Wymyk w zam. przednim — kołowrot w podp. wstecz w zam. tylnym o ram. prost. i krzyżach w łuk.
8. Wymyk w zam. tylnym — kołowrot w podp. wstecz w zam. przednim o ram. prost. i krzyżach w łuk.

2.

1. Wymyk l. przedudem w zam. przednim — odmyk w zamachu tylnym — kołowrot w zwiesz. wykrętem wstecz w zam. przednim.

2. Wymyk pr. przedudem w zam. przednim.— odmyk w zamachu tylnym — kołowrot w zwiesz. wykrętem wprzód w zam. przednim.
3. Wymyk przodem w zam. tylnym — opust do zwiesz. w zam. przednim — kołowrot w zwiesz. wykrętem wstecz w zam. tylnym.
4. Wymyk przodem w zam. tylnym — opust do zwiesz. w zam. przednim — kołowrot w zwiesz. wykrętem wprzód w zam. tylnym.
5. Wymyk przodem w zam. przednim — odmyk w zam. tylnym — kołowrot wykrętem wstecz przerzutnie w zamachu przednim.
6. Wymyk przodem w zam. tylnym — odmyk w zam. przednim — kołowrot wykrętem wstecz przerzutnie w zamachu tylnym.
7. Wymyk przodem w zam. przednim — odmyk w zam. tylnym — kołowrot wykrętem wprzód przerzutnie w zam. przednim.
8. Wymyk przodem w zam. tylnym — odmyk w zam. przednim — kołowrot wykrętem wprzód przerzutnie w zam. tylnym.

i t. d.

Wymyki — wytrzyma nia.

1.

1. Wymyk l. przedudem — waga odchylając pr. r. w bok.
2. Wymyk pr. przedudem — waga odchylając l. r. w bok.
3. Wymyk przodem w zam. przednim lub tylnym — poziomka 1-nóż w podporze.
4. Wymyk przodem w zam. przednim lub tylnym — poziomka pr.-nóż w podporze.
5. Wymyk przodem w zam. przednim lub tylnym — poziomka 2-nóż w podporze.
6. Wymyk przodem w zam. przednim lub tylnym — waga w podporze.
7. Wymyk przodem w zam. przednim lub tylnym — stanie o ram. ugięt. (stopy o sznury).

8. Wymyk przodem w zam. przednim lub tylnym — stanie o ram. prost. (stopy o sznury).

2.

1. Wymyk w zam. przednim do stania o ram. ugięt. — odmyk do poziomki nóg w zwiesz.
2. Wymyk w zam. przednim do stania o ram. ugięt. — odmyk do wagi przodem w zwiesz.
3. Wymyk w zam. przednim do stania o ram. ugięt. — opust do poziomki nóg w podporze.
4. Wymyk w zam. przednim do stania o ram. ugięt. — opust do wagi w podporze.
5. Wymyk w zam. przednim do stania o ram. ugięt. — stanie na rękach o ram. rozpiętych.
6. Wymyk przodem — poziomka ramion rozpiętych.
7. Wymyk przodem — spad w tył do wagi tyłem.
8. Wymyk przodem — spad w tył do wagi bokiem (cho-
ragiewki)

i t. d.

Woltyże — wspierania.

Wspierania — woltyże — wspierania.

1.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — wspier. przedud. pr. w zam. przednim.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — wspier. przedud. l. w zam. przednim.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — wspier. przedud. pr. w zam. przednim.
4. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — wspier. przedud. l. w zam. przednim.
5. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim — wspier. przedud. pr. w zam. tylnym.
6. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim — wspier. przedud. l. w zam. tylnym.
7. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim — wspier. przedud. pr. w zam. tylnym.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim — wspier. przedud. l. w zam. tylnym.

2.

1. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. tylnym — wspier. przedud. l. w zam. przednim.
2. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. tylnym — wspier. przedudem pr. w zam. przednim.
3. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. przednim — wspier. przedudem l. w zam. tylnym.
4. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. przednim — wspier. przedud. pr. w zam. tylnym.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wspier. przedud. l. w zam. przednim.
6. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wspier. przedud. pr. w zam. przednim.
7. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — wspier. przedud. l. w zam. tylnym.
8. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — wspier. przedud. pr. w zam. tylnym.

3.

1. Przewrot wstecz ze zwiesz. na przedbarkach w zam. przednim — wspier. na przedbarkach w zam. tylnym.
2. Przewrot wstecz ze zwiesz. na przedbarkach w zam. tylnym — wspier. na przedbarkach w zam. przednim.
3. Przewrot wprzód ze zwiesz. na przedbarkach w zam. przednim — wspier. na przedbarkach w zam. tylnym.
4. Przewrot wprzód ze zwiesz. na przedbarkach w zam. tylnym — wspier. na przedbarkach w zam. przednim.
5. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. tylnym — do zwiesz. przewrotn. przodem — wychwyt w zam. przednim.
6. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. tylnym — wspier. ciągiem naprzemianrącz ze zwiesz. tyłem.
7. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. tylnym — do zwiesz. przewrotn. przodem — wspier. ciągiem równorącz w zam. przednim.
8. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem w zam. tylnym — do zwiesz. przewrotn. tyłem — wychwyt w zam. przednim.

4.

1. $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — wspier. wychwytem w zam. przednim.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — wspier. rzutem w zam. przednim.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — wspier. wychwytem w zam. przednim.
4. $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — wspier. rzutem w zam. przednim.
5. $\frac{1}{2}$ kole 1.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim — wspier. ciągiem w zam. tylnym.
6. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim — wspier. rzutem w zam. tylnym.
7. $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim — wspier. wychwytem w zam. tylnym.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim — wspier. ciągiem w zam. tylnym.

5.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wspier. wychwytem w zam. przednim.
2. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — wspier. wychwytem w zam. tylnym.
3. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — wspier. ciągiem w zam. tylnym.
4. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — wspier. rzutem w zam. przednim.
5. Przewrot wstecz ze zwiesz na 1 ręce i przedbarku w zamachu przednim — wspier. ciągiem w zam. tylnym.
6. Przewrot wstecz ze zwiesz. na 1 ręce i przedbarku w zamachu tylnym — wspier. rzutem w zam. przednim.
7. Przerzut wstecz wykrętem w zam. przednim — wspier. wychwytem w zam. tylnym.
8. Przerzut wstecz wykrętem w zam. tylnym — wspier. wychwytem w zam. przednim.

6.

1. Wspier. wychwytem w zam. przednim — przewrot wprzód w zam. tylnym — wspier. wychwytem w zam. przednim.
2. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — przewrot wprzód w zam. przednim — wspier. wychwytem w zam. tylnym.
3. Wspier. rzutem w zam. przednim — przewrot wstecz w zam. tylnym do zwiesz. tyłem — wspier. ciągiem naprzemianrącz ze zwiesz. tyłem.
4. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — przewrot wstecz w zam. przednim do zwiesz. tyłem — wspier. ciągiem naprzemianrącz ze zwiesz. tyłem.
5. Wspier. rzutem w zam. przednim — przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wspier. wychwytem w zam. przednim.
6. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — wspier. rzutem w zamachu tylnym.
7. Wspier. rzutem w zam. tylnym — odmykiem do zwiesz. przewrotn. w zam. przednim — koło rozkrokiem w zam. tylnym — wspier. wychwytem w zam. przednim.
8. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — przerzut wprzód w zam. przednim — wspier. zamachem w tylnym zam.

i t. d.

Woltyże — wymyki.

1.

1. $\frac{1}{2}$ kole 1-nóż ponad l. r. w zam. tylnym — wymyk pr. przedudem w zam. przednim.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. w zam. tylnym — wymyk l. przedudem w zam. przednim.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. w zam. tylnym — wymyk pr. przedudem w zam. przednim.
4. $\frac{1}{4}$ kole 2-nóż ponad pr. r. w zam. tylnym — wymyk l. przedudem w zam. przednim.
5. $+ 6 + 7 + 8 = 1 + 2 + 3 + 4$ woltyż ten sam — wymyk przodem w zam. przednim.

2.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ponad l. r. w zam. przednim — wymyk pr. przedudem w zam. tylnym.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ponad pr. r. w zam. przednim — wymyk l. przedudem w zam. tylnym.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. w zam. przednim — wymyk pr. przedudem w zam. tylnym.
4. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. w zam. przednim — wymyk l. przedudem w zam. tylnym.
- 5 + 6 + 7 + 8 = 1 + 2 + 3 + 4 woltyż ten sam — wymyk przodem w zam. tylnym.

3.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — wymyk w zam. tylnym.
2. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wymyk w zam. przednim.
3. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — wymyk w zam. tylnym.
4. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — wymyk w zam. przednim.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wymyk l. przedudem w zam. przednim.
6. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wymyk pr. przedudem w zam. przednim.
7. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — wymyk l. przedudem w zam. tylnym.
8. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — wymyk pr. przedudem w zam. tylnym

4.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — wymyk l. przedudem w zam. tylnym.
2. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — wymyk pr. przedudem w zam. tylnym.
3. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — wymyk l. przedudem w zam. przednim.

4. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — wymyk pr. przedudem w zam. przednim.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wydźwig w drugim zam. przednim.
6. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — wydźwig w drugim zam. tylnym.
7. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — wydźwig w drugim zam. przednim.
8. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — wydźwig w drugim zam. tylnym.

5.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wymyk do stania o ram. ugięt. w zam. przednim.
2. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — wymyk do stania o ram. ugięt. w zam. przednim.
3. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wymyk do stania o ram. prost. w zam. przednim.
4. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — wymyk do stania o ram. prost. w zam. przednim.
5. Przerzut wstecz wykrętem w zam. tylnym — wymyk przodem w zam. przednim.
6. Przerzut wprzód wykrętem w zam. tylnym — wymyk przodem w zam. przednim.
7. Przerzut wstecz wykrętem w zam. tylnym — wymyk do stania o ram. ugięt. w zam. przednim.
8. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — wymyk do stania o ram. prost. w zam. przednim.

i t. d.

Woltyże — woltyże.

1.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — toż samo w zam. przednim.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — toż samo w zam. przednim.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż równomiennie w zam. przednim.

Kółka.

4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam tylnym — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż równoimiennie w zam. przednim.
5. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż równoimiennie w zam. przednim.
6. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż równoimiennie w zam przednim.
7. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad l. r. w zam. przednim.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ponad pr. r. w zam. przednim.

2.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim — przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym
4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim — przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym.
5. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim.
6. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim.
7. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim — przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim — przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym.

3.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim — przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym.

4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim — przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym.
5. $\frac{1}{2}$ kolo 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim.
6. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim.
7. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. przednim — przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. przednim — przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym.

4.

Jak lekcy a 2, zamiast przewrotu — przerzut.

5.

Jak lekcy a 3, zamiast przewrotu — przerzut.

6.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim do zwiesz.
2. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim do zwiesz.
3. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym do zwiesz.
4. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim do zwiesz.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym do postawy.
6. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym do postawy.
7. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym do postawy.
8. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym do postawy.

7.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym do postawy.
2. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym do postawy.
3. $+$ $4 = 1 + 2$, $\frac{1}{2}$ kole do zwieszenia.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — przewrot wstecz spojony w zam. przednim do postawy.
6. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — przewrot wstecz spojony w zam. przednim do postawy.
7. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — przewrot wprzód spojony w zam. przednim do postawy.
8. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — przewrot wstecz spojony w zam. tylnym do postawy.

8.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad pr. kółko w zam. przednim.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad l. kółko w zam. przednim.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad pr. kółko w zam. przednim.
4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad l. kółko w zam. przednim.
5. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad l. kółko w zam. przednim.
6. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad pr. kółko w zam. przednim.

7. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad pr. kółko w zam. przednim.
8. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad l. kółko w zam. przednim.

9.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. przednim.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. przednim.
3. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. przednim.
4. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. przednim.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad l. kółko w zam. przednim.
6. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad pr. kółko w zam. przednim.
7. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad l. kółko w zam. przednim.
8. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad pr. kółko w zam. przednim.

10.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. przednim.
2. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. przednim.
3. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — przewrot rozkrokiem wstecz ponad l. kółko w zam. tylnym.

4. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — przewrot rozkrokiem wstecz ponad pr. kółko w zam. tylnym.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. tylnym.
6. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — przerzut wstecz w zam. tylnym.
7. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — przerzut wstecz w zam. tylnym.
8. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — przerzut wprzód w zam. przednim.

11.

1. Przerzut wstecz wykrętem w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. przednim.
2. Przerzut wprzód wykrętem w zam. tylnym — przewrot rozkrokiem wstecz ponad 2 kółka w zam. przednim.
3. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — koło rozkrokiem ze środka kółek w zam. tylnym do postawy.
4. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — koło rozkrokiem ze środka kółek w zam. tylnym do zwiesz.
5. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — koło rozkrokiem ze środka kółek w zam. tylnym do postawy.
6. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — koło rozkrokiem ze środka kółek w zam. tylnym do zwiesz.
7. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — przerzut wolny wstecz w zam. przednim.
8. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — przewrot wolny wprzód w zam. tylnym.

i t. d.

Woltyże — wytrzymania.

1.

1. $\frac{1}{2}$ kole 1-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — poziomka 1-nóż w zwiesz. o ram. ugięt. (prost).
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — poziomka pr.-nóż w zwiesz. o ram. ugięt. (prost).
3. $\frac{1}{2}$ kole 1-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — poziomka 2-nóż w zwiesz. o ram. ugięt. (prost).

4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — poziomka 2-nóż w zwiesz. o ram. ugięt. (prost.).
5. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — poziomka 2 nóż w zwiesz. o ram. ugięt. (prost.).
6. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr r. w zam. tylnym — poziomka 2-nóż w zwiesz. o ram. ugięt. (prost.).
7. Przewrot wstecz ze zwiesz na przedbarkach w zam. tylnym — poziomka 2-nóż w zwiesz. na przedbarkach.
8. Przewrot wstecz ze zwiesz. na przedbarkach w zam. przednim — poziomka 2-nóż w zwiesz. na przedbarkach.

2.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — poziomka nóg.
2. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — poziomka nóg.
3. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — poziomka nóg.
4. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — poziomka nóg.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — waga tyłem.
6. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — do wagi tyłem.
7. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — waga tyłem.
8. Przewrot wprzód wykręt. w zam. przednim — do wagi tyłem.

3.

1. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — waga przodem.
2. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — waga przodem.
3. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — waga przodem.
4. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim — waga przodem.
5. Przewrot wstecz wykrętem w zam. tylnym — waga bokiem (chorągiewka).
6. Przewrot wprzód wykrętem w zam. przednim do wagi bokiem (chorągiewki).
7. Przewrot wstecz wykrętem w zam. przednim — waga bokiem (chorągiewka).
8. Przewrot wprzód wykrętem w zam. tylnym — do wagi bokiem (chorągiewki).

4.

1. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — waga przodem, l.-nóż skurcz.
2. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — waga przodem, pr.-nóż skurcz.
3. $\frac{1}{2}$ kole l.-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — waga przodem spojona.
4. $\frac{1}{2}$ kole pr.-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — waga przodem spojona.
5. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad l. r. w zam. tylnym — waga przodem spojona.
6. $\frac{1}{2}$ kole 2-nóż ze środka kółek ponad pr. r. w zam. tylnym — waga przodem spojona.
7. Przerzut wstecz wykrętem w zam. tylnym — waga przodem spojona.
8. Przerzut wstecz wykrętem w zam. przednim — waga przodem spojona.

5.

1. Przerzut wprzód wykrętem w zam. tylnym — waga przodem.
2. Przerzut wprzód wykrętem w zam. przednim — waga przodem.
3. Przerzut wstecz wykrętem w zam. tylnym — waga tyłem.
4. Przerzut wstecz wykrętem w zam. przednim — waga tyłem.
5. Koło rozkrokiem w zam. tylnym — poziomka nóg.
6. Koło rozkrokiem w zam. tylnym — waga przodem.
7. Koło rozkrokiem w zam. tylnym — waga tyłem.
8. Koło rozkrokiem w zam. tylnym — waga bokiem (chodząc).

6.

1. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — przewrot wprzód z podp. w zam. przednim — poziomka nóg w zwiesz.
2. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — przewrot wstecz z podp. w zam. przednim — do wagi tyłem.
3. Wspier. wychwytem w zam. przednim — przewrot wprzód z podp. w zam. tylnym — poziomka nóg w zwiesz.
4. Wspier. rzutem w zam. tylnym — przewrot wprzód z podp. w zam. przednim — do wagi przodem.

5. Wspier. ciągiem w zam. tylnym — przewrot wstecz wykręt. z podp. w zam. przednim — poziomka nóg w zwiesz.
6. Wspier. ciągiem w zam. przednim — przewrot wprzód wykręt z podp. w zam. tylnym do wagi przodem.
7. Wspier. wychwytem w zam. przednim — przewrot wstecz wykręt z podp. w zam. tylnym — do wagi bokiem.
8. Wspier. wychwytem w zam. tylnym — przewrot wstecz wykręt z podp. w zam. przednim — do wagi bokiem.
i t. d.

Wytrzyma nia — wytrzyma nia.

1.

1. Poziomka nóg o ram. ugięt. — poziomka nóg o ram. prost.
2. Poziomka nóg o ram. ugięt. (2 rącz) — poziomka nóg o ram. ugiętym 1-rącz.
3. Poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach — poziomka nóg w zwiesz. 1-rącz i 1 przedbark.
4. Poziomka nóg w zwiesz. pod pachami — poziomka nóg w zwiesz. na przedbarkach.
5. Poziomka nóg o ram. ugięt. — poziomka nóg jedno ramię w bok.
6. Poziomka nóg o ram. ugięt. na obu kółkach — poziomka nóg 2-rącz na 1 kółku.
7. Poziomka nóg o ram. ugięt. na obu kółkach — poziomka nóg 1-rącz o ram. prost.
8. Poziomka nóg o ram. ugięt. — waga przodem 1-nóż skurcz.

2.

1. Poziomka nóg — waga przodem spojona.
2. Poziomka nóg — waga tyłem 1 nóż skurcz.
3. Poziomka nóg — waga tyłem spojona.
4. Poziomka nóg — waga tyłem rozkroczna.
5. Poziomka nóg — waga bokiem (chorągiewka).
6. Poziomka nóg — waga bokiem (chorągiewka) 1-rącz w l. (pr.).
7. Waga przodem — waga tyłem.
8. Waga przodem — waga bokiem.

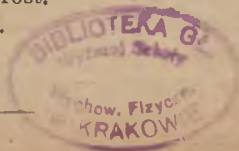
3.

1. Poziomka nóg 1-rącz — waga przodem chwytem 2-rącz za 1 kółko.
2. Poziomka nóg 2-rącz — poziomka ramion.
3. Waga przodem — poziomka ramion.
4. Poziomka ramion — w zam. przednim przewrot wprzód do wagi tyłem.
5. Poziomka ramion — w zam. przednim przewrot wprzód do wagi bokiem.
6. Poziomka nóg w zwiesz. — wychwyty — poziomka nóg w podporze.
7. Waga przodem w zwiesz. — wychwyty — poziomka nóg w podporze.
8. Waga tyłem w zwiesz. — wychwyty — poziomka nóg w podporze.

4.

1. Poziomka nóg w zwiesz. — wspier. rzutem — waga przodem w podporze.
2. Waga przodem w zwiesz. — wspier. wychwytem — waga przodem w podporze.
3. Waga tyłem w zwiesz. — wspier. wychwytem ze zwiesz. przewrotn. — waga przodem w podporze.
4. Poziomka nóg w zwiesz. — wspier. wychwytem — stanie na rękach o ram. ugięt.
5. Waga przodem w zwiesz. — wspier. wychwytem — stanie na rękach o ram. ugięt.
6. Waga tyłem w zwiesz. — wspier. rzutem — stanie na rękach o ram. ugięt.
7. Waga przodem w zwiesz. — wspier. rzutem — stanie na rękach o ram. prost.
8. Waga tyłem (bokiem) w zwiesz. — wspier. wychwytem — stanie na rękach o ram. prost.

i t. d.



SPIS RZECZY.

A. Ćwiczenia w miejscu:	Strona
Zwieszania i zmiany	3
Podpory i zmiany	6
Wywijania	7
Obroty	10
Wymyki	11
Wspierania	12
Woltyże	14
Kołowroty	16
Wytrzymania	17

Przykłady ćwiczeń złożonych:

Zwieszania — zwieszania	19
Obroty — wspierania. Obroty — wymyki. Obroty — woltyże	25
Wspierania — kołowroty	29
Wymyki — kołowroty	30
Woltyże — wspierania	31
Woltyże — wymyki	37
Woltyże — woltyże	42
Wspierania — woltyże — woltyże. Wymyki — woltyże — woltyże	46
Woltyże — wytrzymania	49
Wytrzymania — wspierania	53
Wytrzymania — woltyże	54
Wytrzymania — kołowroty	58
Wytrzymania — wytrzymania	59

B. Ćwiczenia w huśtaniu:

Strona

Huśtanie w zwieszeniu	62
Huśtanie w podporze	69
Zeskoki w huśtaniu	70
Zmiany zwieszzeń	73
Obroty	78
Wspierania	82
Wymyki	87
Woltyże	88
Kołowroty	94
Wytrzymania	96

Przykłady ćwiczeń złożonych:

Obroty — wspierania	97
Obroty — wytrzymania	98
Wspierania — kołowroty	99
Woltyże — woltyże	101
Wspierania — wytrzymania	104
Wymyki — woltyże	105
Wymyki — kołowroty	106
Wymyki — wytrzymania	107
Woltyże — wspierania, Wspierania — wol- tyże — wspierania	108
Woltyże — wymyki	111
Woltyże — woltyże	113
Woltyże — wytrzymania	118
Wytrzymania — wytrzymania	121





ANIEŁA SZKOŁA WYCHOWANIK FIZYCZNEGO W KRAKOWIE
BIBLIOTEKA GŁÓWNA



19175

1

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800065538