

PODREČZNIK
GIMNASTYKI

według J. LINDHARDA

OPRACOWAŁ

D. ROSENBERG

W A R S Z A W A

1 9 2 8

v7:351693
KX002441822

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065657

50614

PODRĘCZNIK
GIMNASTYKI

według J. LINDHARDA

OPRACOWAŁ

D. ROSENBERG

WARSZAWA

1 9 2 8

TEGOŻ AUTORA:

1926. — 1. Listy z Kopenhagi. Nasz Tygodnik Sportowy № 5.
— . O Niels Bukh'u i jego działalności. Nasz Przegląd Sportowy. № 36.
— 3. Pehr Henrik Ling (z okazji 150-ej rocznicy urodzin) Nasz Przegląd Sportowy. № 43.
— 4. Refleksje na temat sportu w szkole. „Stadjon” № 47.
— 5. (Wspólnie z kpt. Kurleto) O pomiarach i ważeniu dziatwy szkolnej. „Stadjon” № 51.
1927. — 6. (Wspólnie z kpt. Kurleto) Ocena sprawności fizycznej (Odznaka sportowa) „Stadjon” № 1.
— 7. O ćwiczeniach cielesnych w Danji „Stadjon” № № 2, 3 i 4.
— 8. Zadanie gimnastyki i podział zasobu ćwiczebnego „Stadjon” № 6.
— 9. Franciszek Nachtgall (w 150-tą rocznicę urodzin) „Start” № 13 i „Stadjon” № 45.
— 10. O rozwoju gimnastyki kobiecej. „Start” № № 14 i 15.
— 11. Czy gimnastyka stosowana dla mężczyzn jest odpowiednia dla kobiet „Start” № 17.
— 12. Ćwiczenia dziewcząt wiejskich w Danji „Start” № 17.
— 13. Gimnastyka domowa Agnety Bertram. „Start” № 13
1928. — 14. O Agnecie Bertram i jej działalności „Start” № 1.
— 15. Uwagi o sporcie w szkole żeńskiej „Start” № № 3 i 4.

W PRZYGOTOWANIU:

Tłomaczenie: Gimnastyka domowa Agnety Bertram



II-9651

*Profesorowi memu w Państwowym
Instytucie Gimnastycznym w Kopenhadze
NIELSOWI ILLERISOWI,
któremu zawdzięczam pobudkę do niniej-
szej pracy*

poświęcam.

Dziełko niniejsze nie jest pomyślane jako kompletny podręcznik dla nauczyciela. Szło mi raczej o to, aby w formie najzwięźlejszej zapoznać czytelnika z nowymi prądami nauczania gimnastyki w Danii zarówno w zakresie teorii jak i jej zastosowania.

Mając głównie ten cel na względzie, pozwoliłem sobie jednak opisać niektóre ćwiczenia oraz tu i owdzie dołączyć wskazówki i uwagi, odnoszące się do metodyki nauczania,

Opierałem się w pracy tej na dziele prof. Lindharda (Den specielle Gymnastikteori, Kopenhaga 1927), korzystając jednocześnie z całego szeregu dzieł i czasopism, które wymieniam szczegółowo w bibliografii.

Zgodnie z pierwowzorem poczyniłem cały szereg zmian w dotychczasowej nauce gimnastyki. Wchodzi tu w grę zarówno podział zasobu materiału ćwiczebnego jak i układanie oraz przeprowadzanie osnów lekcyjnych. Rzeczą najbardziej znamioną jest zwrot od „gimnastyki postaw” (pracy statycznej mięśni) do „gimnastyki ruchowej” (pracy dynamicznej mięśni) oraz usunięcie z zasobu materiału ćwiczebnego ćwiczeń oddechowych.

Zasób materiału ćwiczebnego, przedstawiony w niniejszym podręczniku pochodzi z wielu źródeł.

Należy podkreślić, że poza nieznacznymi wyjątkami (ćwiczenia z oporem współwiczającego), jest on stosowany całkowicie w szkołach i stowarzyszeniach gimnastycznych Danji. Przedstawiłem narazie zasób przeznaczony tylko dla mężczyzn. Przy jego wyszczególnianiu nie trzymałem się niewolniczo podanych w formie przykładu przy omawianiu podziału typów ćwiczeń ani ich kolejności.

Żałuję bardzo, iż prace pani Agnety Bertram, znanej reformatorki duńskiej na polu gimnastyki kobiecej, dotychczas nie zostały ogłoszone drukiem, wobec czego nie uwzględniłem należycie w tej pracy zasobu materiału ćwiczebnego dla kobiet, odpowiadającego najnowszemu prądowi w tej mierze, jakkolwiek podałem pewne ćwiczenia z tej dziedziny, umieszczone we wspomnianym podręczniku prof. Lindharda.

Starałem się stosować terminologję, opracowaną przez prof. Piaseckiego i ppłk. Sikorskiego, a zastosowaną już w tłumaczeniu „Podręcznika gimnastyki” Törngrena (spolszczyli z oryginału szwedzkiego H. Czechowiczówna i T. Dręgiewicz, Warszawa 1926), choć prawdopodobnie nie udało mi się osiągnąć zupełnej ścisłości.

Wiem, iż mała ilość zdjęć, przedstawiających dzieci, jest pewną usterką tej książki muszę jednak na usprawiedliwienie stwierdzić, że chodziło mi o wskazanie zasadniczej istoty postawy czy ruchu, nie zaś o ich zindywidualizowaną formę.

Ze względu na nowość wielu kwestyj, poruszonych w niniejszej książce, jak z uwagi na to, że przedstawienie tych zagadnień wywoła niewątpliwie

pewne zastrzeżenia, będę niewymownie zobowiązany tym wszystkim, którzy zechcą mi swe cenne w tej mierze opinie podać do wiadomości.

Na zakończenie poczuwam się do obowiązku złożenia tą drogą serdecznego podziękowania panu Michałowi Kuśmidrowiczowi, Naczelnikowi Okręgu Warszawskiego Związku Gimnastycznego „Sokół”, za przejrzenie zasobu materiału ćwiczebnego.

A U T O R

Warszawa, w marcu 1921 r.

Cel ćwiczeń cielesnych.

W dobie dzisiejszej częstokroć używa się w mowie potocznej i w języku naukowym wyrażen „wychowanie fizyczne” lub „cielesne” w przeciwstawieniu do wychowania umysłowego. Należy jednak pamiętać o tem, że rozgraniczenie tych pojęć jest niezupełnie słuszne. Albowiem wychowanie fizyczne polega nie tylko na wzmożeniu sprawności ciała, ale zarazem na oddziaływaniu przy pomocy środków fizycznych na ogólny ustrój duchowy człowieka. Całokształt ćwiczeń cielesnych powinien obejmować: sporty, gry i zabawy ruchowe oraz gimnastykę.

Sporty przyczyniają się do wzmocnienia całego ustroju, a przedewszystkiem systemu kostno - mięśniowego oraz wyrabiają: odwagę, przytomność umysłu, panowanie nad sobą, siłę woli, poczucie solidarności i chęć współzawodnictwa. Jak również potęgują pogodny nastrój u ćwiczącego. Każde ćwiczenie sportowe posiada samoistną i bezpośrednią wartość praktyczną (np. rzut oszczepem, chód, bieg, pływanie it.p.)

Gry i zabawy ruchowe, rozsądnie prowadzone, wpływają nie tylko na rozwój fizyczny ćwiczących, ale zarazem i na wyrobienie zalet charakteru. Pobudzają one: odwagę, przytomność umysłu, spostrzegawczość, posłuszeństwo, karność, poczucie solidarności i poczucie smaku estetycznego. W tym ostatnim przypadku mają duże znaczenie gry i zabawy połączone ze śpiewem.

Jeśli chodzi o dzieci najmłodsze, to według teoryj wielu uczonych całe ich życie jest jakby nieustanną zabawą, przy której wyładowują nadmiar energii fizycznej i psychicznej. Niema potrzeby rozpisywać się, że tak jest istotnie; każdy

zapewne zna przykłady z życia codziennego, jak dzieci, pozostawione same sobie, starają się o wypełnienie czasu zabawami w najrozmaitszej postaci; przytem zaznaczyć należy, że pleć odgrywa niemałą rolę w wyborze zabawy.

Z tych względów gimnastyka jest zbyt długa, jak długo dziecko posiada zupełną swobodę, aby żyć w zabawie. Z chwilą jednak rozpoczęcia nauki szkolnej swoboda dziecka zostaje do pewnego stopnia ograniczona, wobec czego powinna wejść w zakres wychowania gimnastyka, aby zrównoważyć brak ruchu, spowodowany przesiadywaniem przy nauce. Ponieważ jednak właściwe ćwiczenia gimnastyczne nie odpowiadają rozwojowi intelektualnemu ani cielesnemu dziecka, powinny być niejako zamaskowane pod postacią zabawy. W miejsce chaotycznej, niezorganizowanej zabawy dziecięcej na boisku lub w pokoju, należy na lekcjach gimnastyki wprowadzić wspólne, zorganizowane i planowe zabawy, by tak stopniowo przejść do gimnastyki właściwej. Nadmienić należy, że ćwiczenia gimnastyczne w postaci zabaw mogą być z powodzeniem stosowane dla ludzi starszych, a zwłaszcza kobiet.

Gimnastyka, podobnie jak sporty, dąży do wzmocnienia całego ustroju, a przedewszystkiem systemu kostno-mięśniowego, przy pomocy ćwiczeń sztucznie skonstruowanych, względnie prostych, ale ściśle określonych co do formy.

W przeciwieństwie do sportów poszczególne ćwiczenia gimnastyczne nie posiadają samoistnego znaczenia praktycznego. Natomiast zapomocą różnorodności i systematycznego zastosowania zasobu ćwiczebnego stara się gimnastyka wynagrodzić większą prostotę ćwiczeń w ten sposób, że cały aparat ruchowy zostaje stopniowo przećwiczony. Inną więc drogą staramy się osiągnąć te same rezultaty co i przy uprawianiu sportów, krótko mówiąc - staramy się zupełnie opanować aparat ruchowy. Pozatem gimnastyka dąży przez odpowiednie zastosowanie tych ćwiczeń do usunięcia nieestetycznych cech w postawie i ruchach, w ten sposób stara się osiągnąć piękne i harmonijne kształty ciała.

Gimnastyka, podobnie jak taniec, sport i zabawy strowadza pogodny nastrój u ćwiczących. W tej mierze ist-

nieje wiele teoryj, których bliżej omawiać nie będę; zaznaczę tylko, że ćwiczenia powinny odpowiadać dwóm zasadniczym warunkom, aby stać się źródłem pogodnego nastroju, powinny użyczać jaknajwięcej ruchu oraz ulegać odpowiednim zmianom. Monotonja bowiem zabija wszelkie uczucie przyjemności. Dodam, iż rytmiczne powtarzanie ćwiczeń jest swego rodzaju odmianą, która w wysokim stopniu wpływa na spotęgowanie dobrego nastroju nietylko w tańcu, lecz również przy uprawianiu ćwiczeń gimnastycznych. Wpływ ćwiczeń cielesnych możemy ująć w następujący krótki schemat:

A. Wpływ na ciało:

1. Wyrabiają gibkość,
2. „ harmonijną i piękną budowę,
3. „ zręczność,
4. „ siłę, wytrzymałość oraz zdolność do pracy;

B. Wpływ na właściwości charakteru:

1. Wyrabiają karność,
2. „ odwagę, przytomność umysłu, stanowczość,
3. „ panowanie nad sobą, poczucie solidarności (koleżeńskości),
4. „ chęć współzawodnictwa.

Gibkość. Postawy i ruchy ciała ludzkiego zależne są od wielu czynników: swobody ruchu w stawach (wielkości powierzchni stawowych), od napięcia torebek stawowych i więzadeł, od właściwej (normalnej) długości mięśni, a nadto od zewnętrznych warunków mechanicznych, jak waga poruszanego odcinka ciała, położenie jego środka ciężkości i t. p. Powierzchnie stawowe pokryte są chrząstką, która ściąga się, jeśli powierzchnie te pozostają przez czas dłuższy w bezczynności. W ten sposób zmniejszają się ich wymiary i swoboda ruchu zostaje ograniczona. Dzieje się to zazwyczaj wtedy, jeśli nie doprowadzamy ruchów w stawach do uajdalszych granic, na które powierzchnie ich pozwalają.

Torebki stawowe oraz więzadła, aczkolwiek zbudowane z materiału mało elastycznego, mogą przez częste napinanie zwiększyć swą długość i pozwalają w ten sposób na większy zakres ruchu w kierunku napięcia wspomnianych organów. Pewne nawykowe postawy i ruchy przyczyniają się do zmniejszenia właściwej długości mięśni, przechodzących przez odnośne stawy, wydłużając jednocześnie grupy antagonistyczne. Przy pomocy ćwiczeń gimnastycznych można doprowadzić mięśnie do ich właściwej długości, stosując takie ćwiczenia, które zmuszają mięśnie wydłużone do pracy w stanie silnego skurczu, jednocześnie napinając biernie grupy antagonistyczne. Stosując te zabiegi dość często, dochodzimy do pożądaných rezultatów.

Gibkością zatem nazywa się możliwość doprowadzania ruchów w stawach do ostatecznych granic ich normalnej powierzchni. Gibkość zależy nietylko od wielkości powierzchni stawowych, lecz również od właściwej długości mięśni i stanu elastyczności więzadeł oraz torebek stawowych.

Znaczenie gibkości ciała jest dwojakie: zdrowotne i estetyczne. Znaczenie zdrowotne polega na tem, iż odpowiednio wyrobiona gibkość stawów klatki piersiowej ułatwia w znacznym stopniu procesy oddechowe. Z drugiej strony gibkość ciała pozwala nam na swobodniejsze ruchy, co wybitnie wpływa na przybieranie estetycznej postawy.

Brak gibkości czyli ograniczenie naturalnych ruchów w stawach nazywa się sztywnością. Przejawia się ona zwłaszcza w stawach kończyn, barkowych i kręgosłupa. Sztywność spotykamy nawet u małych dzieci (rys. 1), wobec czego przy układaniu programów lekcyjnych nie wolno zapominać o ćwiczeniach wyrabiających gibkość.

Przy ćwiczeniach tego rodzaju wchodzi zazwyczaj w grę bezwładność (np.: Kołowanie RR.¹⁾ oraz ciężar poruszanego odcinka ciała (np. $\frac{1}{2}$ Zwis tyłem na plecach współcwic.).

O wpływie ćwiczeń cielesnych na piękno i harmonję patrz „Ćwiczenia kształtu”.

Zręczność jest to zdolność do koordynowania ruchów czyli zgranie układu nerwowego z mięśniowym. Na czem to

1) ramiona.

zgranie polega? Na możliwości skupienia jednocześnie pracy kilku grup mięśniowych dla osiągnięcia ściśle określonego celu lub na wciągnięciu do pracy pewnych grup mięśniowych w ściśle określonym czasie, w celu wykonania szeregu ruchów rozmaitego rodzaju, jednego po drugim (t. zw. koordynacja w czasie).



Rys. 1.

Dzieci 7-io i 5-io letnie, u których przejawia się już pewna sztywność pasa barkowego. (Kaare Teilmann).

Ćwiczenia cielesne regulują obieg krwi, oddychanie trawienie, przemianę materji, krótko mówiąc, doprowadzają cały ustrój do równowagi fizjologicznej, od której w wysokim stopniu zależy stan zdrowia jednostki. Chronią ustrój od całego szeregu niedomagań i czynią go odporniejszym i bardziej wytrzymałym w walce o byt).

O wpływie ćwiczeń cielesnych na charakter wspomnieliśmy już, mówiąc o sportach i grach.

Na podstawie tego, cośmy dotychczas powiedzieli o ćwiczeniach cielesnych, wynika, że przy ich pomocy:

¹⁾ Dr. Trzcziński „Gimnastyka“ (w dziele zbiorowym „Higjena sportu“ wyd. II, pod red. Herynga i Osmolskiego, Warszawa 1917).

1) dążymy do wyrobienia karności

2) pragniemy, aby w ruchach i postawie ćwiczący potrafili w sposób godny zaznaczyć swą osobistość.

3) dążymy do rozwinięcia w nich odwagi i przytomności umysłu do tego stopnia, aby byli w stanie zdać sobie sprawę z niewygodnej sytuacji i szybko, bez wahania reagowali tak, jak tego wymagają okoliczności. Aby dopiąć tego, ćwiczący powinni w zupełności panować nad swym aparatem ruchowym.

Możemy to osiągnąć bądź to przy pracy, systematycznie ćwiczącej każdą z poszczególnych części mechanizmu ruchowego, bądź to przy pomocy takich ćwiczeń, które jednocześnie zaprzatają coraz to więcej, a stopniowo i wszystkie części złożonego mechanizmu ruchowego, stawiając wymagania zręczności tegoż, jak sile i wytrzymałości systemu mięśniowego oraz jego narządów pomocniczych.

Stosownie do wyżej wymienionych dążeń cały zasób ćwiczebny gimnastyki dzielimy na 4 główne grupy według celu, jaki pragniemy osiągnąć przy ich pomocy.

GRUPA I

Zawiera ćwiczenia, które stawiają sobie za cel wyrobienie karności i uwagi oraz t. zw. ćwiczenia wychowawcze w zwykłym tego słowa znaczeniu (ćw. ogłady towarzyskiej).

1. Ćwiczenia porządkowe
2. Ćwiczenia grzeczności
3. Chód.

GRUPA II.

Ćwiczenia, których najważniejszym zadaniem jest systematyczne przeciwienie mięśni i stawów; są to t. zw. ćwiczenia kształtu i dzielą się:

- A. Postawy wyjściowe
- B. Ćwiczenia:
 - a) głowy i szyi
 - b) tułowia
 - c) kończyn górnych
 - d) kończyn dolnych.

GRUPA III.

Ćwiczenia, mające na celu wydoskonalenie koordynacji nerwowej:

Ćwiczenia równowagi.

GRUPA IV.

Ćwiczenia, które przedewszystkiem kładą nacisk na rozwój siły i wytrzymałości, wyrobienie odwagi, przytomności umysłu, poczucia koleżeńskości i chęci współzawodnictwa:

- 1) marsze
- 2) biegi
- 3) skoki
- 4) ćw. zręcznościowe
- 5) gry i sporty.

Jak widzimy, każda z 4-ch głównych grup podzielona została na pomniejsze, mające wspólny cel, lecz znajdujące się w różnym do siebie stosunku. Tylko ćwiczenia kształtu możemy systematycznie podzielić, albowiem każda z tych 4-ch grup pomniejszych odnosi się do poruszanego odcinka ciała. W skład każdej grupy pomniejszej wchodzi cały szereg typów ćwiczeń, które wraz ze swymi odmianami tworzą podgrupę.

Na uwagę zasługuje, że jedno i to samo ćwiczenie może mieć na względzie różne cele, jak również może zatrudniać dwa lub więcej odcinków ciała, a zatem może się znajdować w kilku podgrupach jednocześnie. W każdej podgrupie ćwiczenia, o ile możności, porządkuje się według stopnia trudności (natężenia), który może być natury: indywidualnej, anatomicznej albo funkcjonalnej. Trudność wykonania pewnego ćwiczenia zwiększa się w miarę tego, im powierzchnie stawowe są bardziej ściągnięte oraz im słabsze lub mniej podatne dla napięcia biernego są mięśnie; może być brak zdolności koordynowania; mechanizm oddechowy lub serca może nie odpowiadać stawianym wymaganiom i t. p.

Trudności mogą być również natury czysto mechanicznej; albowiem różne postawy wyjściowe mogą zmieniać położenie środka ciężkości bądź całego ciała bądź poszczegól-

gólnych, poruszanych jego części. Następnie stopień trudności zależy od tempa oraz od czasu zatrzymania się w pewnej postawie. W końcu zaznaczyć należy, że działanie wszystkich wspomnianych czynników zależne jest w wysokim stopniu od płci, wieku oraz rozwoju fizycznego danej jednostki.

O gimnastyce dla kobiet.

W historii gimnastyki niejednokrotnie czytamy o próbach stworzenia specjalnego systemu dla kobiet i dla dzieci. Jeśli chodzi o system dla kobiet, wszystkie dotychczasowe usiłowania nie doprowadzały do pozytywnych rezultatów, dopiero w ostatnich latach udało się Agnecie Bertram, nauczycielce uniwersytetu kopenhaskiego, problem ten rozwiązać. Z systemem dla dzieci sprawa przedstawia się znacznie lepiej. Już w r. 1900 lekarz kopenhaski Frode Sadolin wydał podręcznik p. t. „Gimnastyka (małych) dzieci“, który stał się wzorem dla prac szwedzkiej reformatorki Elin Falk. Że te zabiegi były słuszne, pozwolimy sobie uzasadnić:

Kobiety i mężczyźni są to twory, które różnią się zasadniczo zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Spełniają one różne funkcje fizjologiczne i socjalne, to też cel rozwoju fizycznego powinien być różny. A zatem racjonalne ćwiczenia gimnastyczne, nadające się dla mężczyzn, nie nadają się nieraz dla kobiet i odwrotnie. Ponieważ budowa kości kobiet, jak również ich system mięśniowy jest znacznie słabszy od odnośnych organów u mężczyzn, ćwiczenia gimnastyczne dla kobiet powinny być łatwiejsze niż dla mężczyzn. Znaną powszechnie jest rzeczą, że system mięśniowy rozwija się przez ciągłe używanie, a budowa systemu kostnego stoi w związku z jego rozwojem, przeto niższość kobiet pod tym względem możnaby wyrównać przy pomocy stosowania odpowiednio silnej gimnastyki; należy się tylko zastanowić, czy takie postępowanie jest właściwe.

Jeśli przyjrzymy się rozwojowi cielesnemu innych kręgowców, przekonamy się, że samiec jest silniejszy i lepiej

zbudowany od samicy. Nie jest to bynajmniej przypadek, lecz prawo natury. Wiemy bowiem, że podstawa w funkcją życia kobiety jest wydawanie dzieci na świat, co stawia wielkie wymagania organizmowi kobiecemu i obniża jego wartość fizyczną. A więc celem życia kobiety jest zachowanie anię a tunku. Zdawałoby się, że silnie rozwinięty układ kostny i mięśniowy mógłby oddać usługi w tym względzie, lecz jak wykazują statystyki całego szeregu ginekologów—małe i słabe kobiety miały przeważnie bardzo lekkie porody, natomiast u kobiet, które od szeregu lat zajmowały się ciężką pracą fizyczną (akrobatki cyrkowe, nauczycielki gimnastyki i t. p.) porody trwały dłużej oraz były połączone z większymi trudnościami. Ciało kobiece, jak już zaznaczyliśmy, jest słabsze od męskiego, lecz pewne części ciała kobiecego, jak miednica i przednia ściana brzuszna, przedstawiają specjalne znaczenie z punktu widzenia gimnastyki.

Przednia ściana brzuszna stanowi główne oparcie dla trzewi i zabezpiecza ich właściwe położenie. Mięśnie tworzące ją, pracują w warunkach z punktu widzenia mechaniki niedogodnych i częstokroć zupełnie wiotczeją, powodując t. zw. „obwisły brzuch“ oraz związane z tem przesunięcie położenia narządów wewnętrznych, zwłaszcza wątroby i nerek. Podobne zjawiska patologiczne mogą być spowodowane również przez stosowanie pewnych ćwiczeń gimnastycznych, jak skok w głąb, twarde (ciężkie) zeskoki i t. p. Dlatego powinny one o ile możności być wyłączone z gimnastyki kobiecej. Ćwiczenia te powinny być wyłączone i z tego względu, że wpływają na obniżenie narządów wewnętrznych miednicy oraz wymagają znacznej pracy serca, które u kobiet nie odznacza się zbyt silnym rozwojem. Pod tym względem również trudniejsze zwisy są nader szkodliwe. Jeśli chodzi o tempo, to powinno ono być znacznie wolniejsze w gimnastyce kobiecej niż w męskiej.

Należy mieć na względzie również rozwój estetyczny jednostki, zwłaszcza przy ćwiczeniach kształtu (proporcja pasa barkowego i biodrowego).

Ćwiczenia, które zatrudniają w obydwu wypadkach te same grupy mięśniowe, powinny być jednak zgoła inaczej



wykonywane przez mężczyzn i kobiety. Żaden zbiór ćwiczeń ani regulamin nie mogą wyliczyć wszystkich szczegółów ani obrazowo przedstawić rzeczywistej formy ruchu. Ruch kobiety może zademonstrować tylko kobieta, a zatem ona powinna prowadzić gimnastykę kobiecą. Gimnastyka męska pod żadnym względem nie jest stosowna dla kobiet, wręcz przeciwnie jest w wysokim stopniu dla nich szkodliwą. W celu silniejszego podkreślenia postulatów, dotyczących gimnastyki kobiecej, pozwolę sobie przytoczyć opinię w tej mierze prof. Lindharda: „Gimnastyka kobiega nie powinna kłaść specjalnego nacisku na rozwój mięśni szkieletowych. Ma całkowicie unikać gwałtownych wysiłków mięśniowych, jak również powinna otaczać specjalnemi względami słabe z punktu widzenia mechaniki części ciała kobiecego. Kobiety nie powinny ćwiczyć w czasie miesiączkowania. Gimnastyka kobiega powinna zachować ściśle kobiecą formę ruchu, nie ostre i silnie zarysowujące się, lecz równomierne i plastyczne ruchy. Postawy powinny być czyste i ładne, lecz nie powinny odznaczać się ześrodkowaną energją, która cechuje mężczyznę. Ruchy i postawy powinny być zmieniane — o ile możności — jak najczęściej i to znacznie więcej niż w gimnastyce z mężczyznami. Komenda nie powinna być ostra, szybka i pobudzająca, ma być raczej wskazówką dla ćwiczących. Kobiety powinna gimnastyki uczyć kobieta.“

Ćwiczenia cielesne dla dzieci. ¹⁷

W kwestji ćwiczeń cielesnych dla małych dzieci wypowiedzieliśmy się już na str. 9, mówiąc o zabawie. Na tem miejscu dodamy, iż nauka gimnastyki, idąc śladami nowoczesnej pedagogiki, dąży do stosowania ćwiczeń cielesnych stosownie do rozwoju intelektualnego dziecka. Najodpowiedniejszymi ćwiczeniami wieku dziecięcego są zabawy oraz — dla dzieci starszych — gimnastyka zamaskowana pod postacią zabawy.

Ten stan rzeczy powinien trwać do lat 10-ciu, a potem w czasie do lat 12 u chłopców następuje przejście do właś-

ciwej gimnastyki męskiej. Pozostawiając w ciągu tego okresu w zasobie ćwiczebnym dużo zabaw, rozpoczynamy jednocześnie systematyczne ćwiczenia całego ciała.

Do lat 14-u chłopcy powinni ćwiczyć według przepisów gimnastyki męskiej, są już bowiem zdolni do ześrodkowania energii i siły, lecz tylko do krótkotrwałego, a to ze względu na słaby jeszcze rozwój systemu mięśniowego. W ciągu następnych 3-4 lat odbywa się t. zw. okres dojrzewania (u kobiet rozpoczyna się nieco wcześniej i trwa krócej). Daje się zauważyć wzmożony wzrost całego organizmu oraz pewne zmiany natury psychicznej. Ćwiczenia cielesne w tym okresie należy przeto stosować bardzo ogłędnie. Należy zwłaszcza pamiętać, że rozwój serca nie idzie w parze z pozostałym rozwojem, co niekorzystnie wpływa na pracę fizyczną. Pod względem sprawności chłopcy w tym okresie stoją znacznie niżej od chłopców 13-0 letnich. Mocno zachwiana jest zwłaszcza koordynacja nerwowa, na której wyćwiczenie należy kłaść specjalny nacisk. Przejawia się to w roztargnieniu, niezgrabności oraz niezręczności ćwiczących. Gdy te uchybienia w działalności aparatu ruchowego zostaną wyrównane, można z zupełnym spokojem stosować gimnastykę męską.

To, cośmy powiedzieli o wieku dojrzewania u chłopców, da się również zastosować do dziewcząt. W tym okresie nastęrcza się ogromnie dużo trudności dla nauczyciela, a zwłaszcza przy gimnastyce z dziewczętami. Trudności polegają głównie na tem, że łatwiej jest przeciężyć i znudzić dziewczęta niż chłopców. Należy przeto unikać ćwiczeń na przyrządach, stosując łatwe ćwiczenia kształtu, ćwiczenia równowagi, krótkotrwałe biegi, łatwe skoki, gry ze śpiewem i płasy.

Osoba, kierująca gimnastyką w tym okresie, powinna się odznaczać wielkim spokojem oraz wyrozumiałością.

Częstokroć daje się zauważyć wśród młodzieży szkolnej brak zainteresowania, a nawet pewna niechęć do gimnastyki tak dalece, że młodzież stara się jej unikać. Przyczyn należy szukać w brakach spowodowanych: 1) szczupłym zasobem ćwiczebnym, nie pozwalającym na urozmaice-

nie, 2) niedostatecznym wykształceniem nauczycieli oraz 3) brakiem odpowiednich urządzeń.

GRUPA I

1. Ćwiczenia porządkowe.

Ćwiczenia porządkowe mają cel dwojaki: praktyczny i wychowawczy, uczą bowiem każdego ćwiczącego zająć szybkołściwe miejsce (przechodzenie do przyrządów, kolumna ćwiczebna i t. p.). Przy ich pomocy również przyzwyczajają się ćwiczących do jednoczesnego i dokładnego wykonywania, do porządku oraz do ześrodkowania uwagi. Wyćwiczenie w tym kierunku można sprawdzić na tem, że czas trwania świadomej reakcji ulega skróceniu, to jest czas, od chwili przyjęcia bodźca (w gimnastyce z reguły hasło, które można zastąpić dźwiękiem trąbki), do chwili, gdy się jest w możności zareagować nań odpowiednim ruchem. Ćwiczenia, o których mowa, są w wysokim stopniu koordynacyjnymi; wymagają niewiele pracy mięśniowej, natomiast stawiają duże wymagania pracy centralnego układu nerwowego. Dlatego należy je stosować z oględnością u dzieci, a w gimnastyce z najmłodszymi — o ile możności — ich unikać. Względem chłopców leniwych ćwiczenia te powinny być stosowane jako ożywiające, a w okresie dojrzewania, o ile są stosowane rozsądnie, mogą być wysmienitą pomocą dla tych „roztargnionych”, niezgrabnych i niezręcznych uczniów, których mechanizm ruchowy znajduje się wtedy w nieładzie z racji mniej dokładnego działania ośrodków nerwowych.

Normalnie czas trwania ćwiczeń porządkowych należy ograniczyć do minimum, a to ze względu na niewielką wartość, jaką posiadają z punktu widzenia gimnastyki. Jedną z najważniejszych postaw w ćwiczeniach porządkowych jest stanie zasadne.

STANIE ZASADNE. (Postawa zasadna)

Stanie zasadne jest najważniejszą ze wszystkich postaw gimnastycznych, służy bowiem za postawę przejściową do większości innych postaw oraz jest postawą wyjściową dla wielu ruchów gimnastycznych; jednocześnie pozwala ocenić wynik pracy gimnastycznej oraz jest jak gdyby odzwierciedleniem wyćwiczenia jednostki. Z tych względów powinno być traktowane poważnie zarówno przez nauczyciela jak i ćwiczących. Jeśli nauczyciel potrafi zmusić ćwiczących do przybrania takiej postawy zasadnej, jakiej sobie życzy, oraz potrafi ich skłonić tą drogą do zachowania przez pewien czas jaknajzupełniejszej ciszy, znaczy to, że zdołał opanować oddział, który prowadzi. W przeciwnym razie uczniowie przybierają postawy wadliwe, a co za tem idzie, i inne ćwiczenia wykonywają niewłaściwie, znaczną część lekcji traci się wskutek tego na poprawki, a wartość jej wybitnie się zmniejsza.

Różne systemy gimnastyczne posiadają najrozmaitsze przepisy stania zasadnego. Niniejszy krótki opis tej postawy najbardziej odpowiada wymaganiom, stawianym przez nowoczesną teorię gimnastyki.

Przedewszystkiem postawa zasadna powinna być — o ile możliwości — naturalna i niewymuszona. Kąt między stopami nie może być większy nad 30° — 45° . Kąt 90° , przepisany w dawnej gimnastyce szwedzkiej, czyni postawę nieestetyczną, co również zaznacza się w czasie chodu i czyni go mniej ekonomicznym, wreszcie szerokie rozwarcie stóp nie pozwala na wykonanie wysokiego wzniesienia pięt. Nogi w kolanach powinny być proste, lecz nie wyprężone, a to ze względów estetycznych. Ramiona winny być niewymuszenie opuszczone wzdłuż boków ciała z dłońmi zwróconymi i przyłożonemi do ud; barki mają być naturalnie opuszczone i na jednej wysokości; głowę należy trzymać prosto z wzrokiem skierowanym nawprost.

Oddychać należy swobodnie, a zatem nie wolno wypinać klatki piersiowej doprzodu przez ściąganie łopatek do tyłu (ruch znany prawie we wszystkich dotychczasowych

systemach gimnastycznych). Dodam jeszcze, iż pod żadnym pozorem nie wolno wciągać mięśni brzusznych. Krótko mówiąc wystrzegać się należy sztywnego stania zasadnego. Jak ujemnie sztywna postawa wpływa na ustrój, najlepiej ilustrują następujące wyniki badań prof. Lindharda:

	Powietrze zalegające	Pojemność życiowa płuc	Pojemność całkowita płuc
I. Wygodna post. stojąca	1,61	4,42	6,03
Stanie zasadne . . .	1,86	3,68	5,53
II. Wygodna post. stojąca	1,27	5,96	7,23
Stanie zasadne . . .	1,66	4,87	6,47

Wyniki te wskazują, że przy napiętej postawie zasadnej zwiększa się ilość powietrza zalegającego, natomiast pojemność życiowa i całkowita płuc zmniejsza się. Dzieje się to dlatego, że ruchliwość klatki piersiowej się zmniejsza, wpływając na utrudnienie zarówno wdechu jak i wydechu.

W staniu zasadnym powinny wyrażać się zasadnicze cechy mężczyzn, kobiet i dzieci.

Kobiety w swych ruchach powinny odzwierciedlać właściwości kobiece, a nie męskie. Przeto postawa zasadna u kobiet powinna być lżejsza od męskiej, t. zn., że ciało nie może ciężko spoczywać na ziemi (równowaga mniej stała); należy dążyć do podkreślenia, a nie zacierania naturalnych linii ciała, kontury powinny być bardziej miękkie, zwłaszcza nie należy wyciągać i prostować zbyt mocno szyi. Klatki piersiowej nie wolno zbyt wypinać do przodu, a barków silnie cofać. Kierujemy się tu nie tylko względami fizjologicznymi — wypięta klatka piersiowa nadaje postawie cechy nieeleganckie oraz wyzywające.

Stanie zasadne u kobiet samo przez się powinno wyrażać spokój oraz wynikać jak gdyby z pobudek wewnętrznych, a nie zewnętrznych (patrz rys. 2 i 3).

Podczas gdy u mężczyzn przejście od postawy do ruchu powinno być nagłe i silnie się zarysować, u kobiet winno być równomierne i niewyraźne.



Rys. 2.



Rys. 3.

Trudną jest rzeczą określić słowami czy też przedstawić na rycinie stanie zasadne dla dzieci; winno się ono bowiem zmieniać w zależności od wieku. W klasach najniższych należy je stosować jaknajrzadziej i każdorazowo jaknajkrócej; powinno ono być niewymuszone i lotne. Stopniowo z wiekiem przybiera trwalsze formy, które jednocześnie różniczkują się w dwóch kierunkach: kobiecym i męskim.

Na zakończenie podkreślę raz jeszcze, iż w gimnastyce dziecięcej należy dbać o to, aby stanie zasadne było o ile możliwości swobodne, lecz jednocześnie trzeba zwracać uwagę na to, żeby dzieci się dobrze prostowały i wyciągały.

Nie wolno zmuszać dzieci do ściągania łopatek, albowiem oprócz poprzednio wymienionych szkodliwych wpływów powoduje to zwiększenie normalnych krzywizn kręgosłupa. Pamiętajmy, że nie wolno dużo czasu tracić na poprawianie stania zasadnego, gdyż w celu poprawienia postawy gimnastyka posiada dość obszerny dział ćwiczeń kształtu. Stanie zasadne winno być tylko plonem tej pracy.



Rys. 4.

Rys. 4 i 5 przedstawiają w jaki sposób chłopiec 8-io letni przybiera stannie zasadne (Lindhard).



Rys. 5.



Rys. 6.



Rys. 7.

Handwritten note: Rys. 4 i 5 do Rys. 1 i 2.

POSTAWA DOWOLNA, czyli spoczynkowa

Postawa spoczynkowa powinna być także różna dla mężczyzn i kobiet. Przykładem mogą nam służyć następujące ilustracje:



Rys. 8.



Rys. 9

W ostatnich czasach Agneta Bertram zaczęła stosować i inne postawy spoczynkowe:



Rys. 10

inne postawy spoczynkowe Agneta Bertram z rys. 8-10

Można z powodzeniem stosować również i w gimnastyce męskiej cały szereg wygodnych postaw, jak różnego rodzaju siady.

USTAWIENIA:

- 1) w szyku czołowym (szereg)
- 2) „ „ bocznym (rząd) *określenie*
- 3) w zastępach
- 4) przy przyścianku
- 5) „ tramach lub innych przyrzędach
- 6) w kolumnie ćwiczebnej:

a) z jednego rzędu po odliczeniu do dwóch; jedynki przesuują się 1 (2) bocznymi krokami wlewo, dwójki wprawo,

b) z jednego rzędu po odliczeniu do trzech; jedynki przesuują się dwoma bocznymi krokami wlewo, trójki —wprawo, zaś dwójki zostają w miejscu.

c) z dwurzędu po odliczeniu do dwóch; rozstępujemy się jednym krokiem nazewnątrz (lewy rząd jednym bocznym krokiem wlewo, prawy wprawo; następnie jedynki obu rzędów przesuują się jednym bocznym krokiem w lewo, zaś dwójki wprawo),

d) również z dwurzędu i po odliczeniu do dwóch; jedynki pierwszego i dwójki drugiego rzędu przesuują się trzema bocznymi krokami nazewnątrz, zaś pozostali tylko jednym. Chcąc szybko nauczyć tego sposobu ustawiania się, należy przerobić to dla każdego rzędu oddzielnie.

UWAGA: Przerabia się to z liczeniem do 6-ciu. Na 1 — 2 przesuują się wszyscy w czasie rozstawiania się, natomiast przy powrocie do dwurzędu na 5 — 6.

RÓWNIANIE.

PRZYBIERANIE ODSTĘPU, ODLEGŁOŚCI.

ODLICZENIA:

- 1) przez nauczyciela,
- 2) „ przodowników i
- 3) „ ćwiczących samych

ZWROTY:

- 1) podskokami
- 2) według przepisów musztry.

PRZESUWANIA:

- 1) wprzód,
- 2) wtył i
- 3) wbok.

2. Ćwiczenia grzeczności.

Do tych zaliczamy wszelkiego rodzaju ukłony czapką lub bez i t. p.

3. Chód.

Postacie chodu, które nas interesują z punktu widzenia gimnastyki są: chód na sali gimnastycznej oraz marsz. Postacie te, aczkolwiek bardzo podobne pod względem fizjologii ruchu, różnią się zasadniczo od siebie. Gdy w marszu chodzi głównie o to, aby był on możliwie jaknajbardziej ekonomiczny t. zn., aby o ile możliwości jaknajmniej męczył organizm, to chód posiada znaczenie bardziej estetyczne oraz wychowawcze. Chód gimnastyczny odgrywa taką rolę wśród ruchów, jak stanie zasadne wśród postaw gimnastycznych i jest również swego rodzaju wyrazem kultury cielesnej. Ładny, lekki, elastyczny i opanowany chód jest warunkiem naturalnego wystąpienia jednostki. Chód stosujemy nie w celu zaimponowania widzowi, jak to może mieć miejsce w marszu, lecz tak samo jak i cały szereg innych ćwiczeń przez wzgląd na ćwiczącego. Podczas chodu tułów i głowa powinny zachować to samo położenie, co i w staniu zasadnym, lecz tu jeszcze w większym stopniu należy zwracać uwagę na zbytnią sztywność klatki piersiowej oraz pasa barkowego. Nogi w kolanach

powinny być prawie wyprostowane, tylko wymachująca noga ma być nieco zgięta; ramionami lekko zgiętymi wymachujemy naprzemianstronnie w stosunku do nóg. Stopę zwróconą prawie całkowicie wprzód, przystawia się cała do podłogi, a nie jak w marszu najpierw piętą; długość kroku u mężczyzn wynosić winna 0.66 m., u kobiet nieco mniej; krótki krok w szybkim tempie jest właściwą formą chodu na sali gimnastycznej. Podobnie jak inne postawy i ruchy chód jest różny w zależności od wieku i płci.



Rys. 11.



Rys. 12.

Rycina 11 jest trochę niewyraźna, lecz destatednie ilustruje, jak powinien wyglądać u mężczyzny chód na sali; chód kobiecy ilustruje ryc. 12.

Jest on bardziej chwiejny od męskiego, lecz zato wdzięczniejszy; kobieta nie stawia tak mocno stopy na ziemię, lecz przesuwa ją, jak gdyby ślizgając się po powierzchni. Tempo nieco wolniejsze, jak również długość kroku mniejsza, aniżeli to ma miejsce w chodzie męskim. Poza zwykłym chodem, przerabia się na lekcjach gimnastyki cały szereg t. zw. sztucznych postaci chodu. Forma ich

niewiele ma wspólnego z formą zwykłego chodu; stosuje się je, aby wyćwiczyć w poszczególnych częściach składowych „aparat chodu”. Zarazem postaci te są wysmienitemi ćwiczeniami koordynacyjnymi. Dlatego niektóre z nich można z powodzeniem stosować jako ćwiczenia równowagi, szczególnie chód w bok¹⁾.

CHOD WPRZÓD.

a) Szczególne ruchy w czasie zwykłego chodu:

1. Zatrzymanie
2. Zmiana odstępu, odległości
3. Zmiana kroku
4. Zwroty (komenda: w lewo (pravo) — zwrot! Wyraz „zwrot” pada na tę nogę, w której stronę uskuteczniamy zwrot)
5. Zachodzenia uskutecznia się nie pod kątem prostym, lecz łukiem
6. Chód w jednym (dwóch) rzędach
7. „ „ kole
8. „ „ „S”
9. Chód w jednym (dwóch) szeregach

b) Szczególne rodzaje chodu:

1. Chód ze zmianą długości kroku
2. „ „ „ szybkości kroku
3. „ z zaznaczeniem: a) co 3-i lub 5-y krok,
b) 4-y i 5-y i t. p.
4. „ wspięty (wprzód lub wtył).
5. „ ze zmianą kroku. Zmianę kroku uskutecznia się w ten sposób, że nogę, która przy zwykłym chodzie powinna być wysunięta wprzód, dostawiamy tuż z tyłu do podpierającej, którą bezpośrednio potem przesuwamy wprzód na odległość stopy, poczem wykonywamy zwykły krok tylną nogą i t. d. (3 tempa na każdy krok). Ćwiczenie to przerabia się w szyku bocznym i czołowym.

6. Chód z wyprostem tylnej nogi w stawie kolanowym i skokowym z odpoczynkiem (wytrzymaniem) w postawie. Wystawiając jedną nogę zwykłym krokiem do przodu, prostujemy drugą w stawach: biodrowym, kolanowym i skokowym tak, że stopa jej tylko palcami opiera się o podłogę. Po pewnym wytrzymaniu w tej postawie przenosimy tylną nogę zwykłym krokiem do przodu i t. d. Chód ten możemy połączyć z najrozmaitszemi ruchami ramion ✓



Rys. 13.

Chód z wyprostem tylnej N. i wznosem RR. przodem—wskos—wzwyż z wytrzymaniem w postawie.



Rys. 14.

Chód ze zmianą kroku (3 tempa) + opad ciała, wznos N. wtył i przenos nieco wprzód.

7. Chód z wyprostem przedniej nogi w stawie kolanowym i skokowym. Wykonywamy w ten sposób, że podczas przenoszenia wprzód prostujemy przednią N.¹⁾ w stawie kolanowym i skokowym w ten sposób, aby palce stopy cały czas znajdowały się blisko ziemi; stopę ustawiamy lekko, najpierw podeszwą. Początkowo przerabia się licząc (2 tempa na każdy krok).
8. Chód z uginaniem stopy (wsparcie piętą i podeszwą) przerabia się w ten sposób, że przy każdym kroku wpierw dotykamy podłogi piętą, a potem podeszwą.

1) noga.

9. Chód ze skurczem NN.¹⁾ naprzemian. Karczymy jedną N. w kolanie, prostując jednocześnie w stawie skokowym; opuszczając wdół nogę, przystawiamy ją do podłogi najpierw podeszwą, a potem piętą i podnosimy drugą nogę w poprzednio opisany sposób. Ruchy winny być elastyczne i szybkie, lecz nogi nie wolno zmieniać podskokiem. Ćwiczenie to może być przerabiane i w wolnym tempie, a wówczas po każdorazowym skurczu N. pozostajemy chwilę w postawie. Dla utrzymania równowagi jak w pierwszym tak i w drugim przypadku możemy zastosować chwyt za rr.²⁾. Chód ten przerabia się w szyku bocznym lub czołowym, jak również z naprzemianstronnemi wymachami RR. wprzód i wtył.
10. Chód ze wznosem N. wykonywamy, podnosząc N. wprzód i w górę możliwie wysoko z zupełnym wyprostem w stawie kolanowym i skokowym, poczem stawiamy ją cicho na podłogę. (Kroki winny być mniejsze niż normalne).
11. Chód z wymachami N. wprzód i wtył; liczenie do 4-ch odpowiednio do poruszenia każdą nogą. Najpierw skuteczniamy wymach wprzód, potem wtył, znów wprzód i wreszcie przystawiamy s.³⁾ jak w 10.
12. Chód z uginaniem s. i wspięciem wykonywamy na 4 tempa. 1, 2 tempo jak 9; 3 tempo — wspięcie i 4 — powrót na całą s.
13. Chód wypadami z naprzemianstronnym wymachem RR. (wtył i wwyż).

B. CHÓD WBOK.

Chód wbok rozpoczynamy z postawy stojącej lub z chodu wprzód. W tym drugim przypadku daje się następującą komendę: „B o c z n y c h ó d w l e w o

1) Nogi; 2) ręce; 3) stopa.

(prawy) — zwrot!" Wyraz „zwrot” powinien paść gdy prawą stopę przystawiamy do podłogi; wówczas ćwiczący idą jeszcze jeden krok wprzód, uskuteczniając jednocześnie zwrot wlewo na podszewie. Przejście od zwykłego chodu do bocznego powinno być równomierne i ładne. Z chodu bocznego możemy znów przejść do chodu zwykłego — uskuteczniając w prawo (lewo) zwrot. Komenda: „Równy krok w prawo (lewo) — zwrot!” Wyraz „zwrot” powinien paść również, gdy prawą (lewą) nogę przystawiamy do podłogi. Jeśli chcemy zatrzymać oddział, wydajemy komendę: „Oddział — stój!”, przyczem wyraz „stój” pada, gdy pięty są złączone. Należy wówczas wykonać jeszcze jeden krok w bok.

Na komendę: „W tył — zwrot!” uskutecznia się zwrot 180°; wyraz „zwrot” pada w chwili, gdy pięty są złączone: robi się wówczas jeszcze jeden boczny krok nogą zewnętrzną, drugą zaś szybko wymachujemy tuż obok pierwszej, na której następuje zwrot. Zwrot ten przerabia się energicznie i szybko, albowiem nie powinien zabierać więcej czasu od zwykłego kroku.

W chodzie bocznym można również zmieniać kierunek. Jeśli oddział chodzi wlewo, wydajemy komendę: „W prawo — marsz!”. Wyraz „marsz” pada, gdy pięty są złączone, poczem uskutecznia się jeszcze jeden krok lewą nogą, przystawia się prawą i rozpoczynamy boczny chód w przeciwnym kierunku.

Chód ten przerabia się:

- 1) w szyku bocznym ze wsparciem rr. o barki poprzednika
- 2) w dwóch szeregach ze wsparciem rr. o barki (biodra) poprzednika
- 3) w dwóch kolumnach ze wsparciem rr. o barki (biodra) poprzednika
- 4) w jednym kole lub dwóch.

C. CHÓD WTYŁ.

Ze stania zasadnego przerabia się chód wtył, wykonywając wspanięcie, idziemy małymi krokami z wyprostowa-

Stawę tylną? a ze stawem kolana - nie?

nemi prawie nogami. Stajemy, jak przy chodzie wprzód, lecz na 3 tempa, gdyż należy opuścić piętę, jak w chodzie wspiętymi krokami. Chód wtył uskutecznia się również z chodu zwykłego; komenda pada jak przy stawaniu w chodzie zwykłym.

D. CHÓD W POSTACI ZABAWY.

- 1) Chód kołem
 - 2) „Ślimak”
 - 3) „Wąż”
 - 4) Chód z klaskaniem
 - 5) Chód z przytupywaniem
 - 6) Chód ze śpiewem
-

II GRUPA.

Ćwiczenia kształtu.

Celem tych ćwiczeń jest przeciwdziałanie wszystkim zniekształceniom ciała ludzkiego, spowodowanym przez życie zawodowe lub szkolne oraz doprowadzenie kształtów do ideału gimnastycznego. Obok tego posiadają one jeszcze inne znaczenie; mają mianowicie dać ćwiczącym jaknajwięcej ruchu, aby stworzyć w ten sposób przeciwwagę dla siedzącego trybu życia.

Nieodzownymi warunkami dobrej postawy są: dostatecznie wyrobiona gibkość (patrz. str. 11), normalnie rozwinięty system kostny oraz odpowiednio wyćwiczona siła mięśniowa. Główne defekty kośćca przejawiają się w budowie kręgosłupa, a przede wszystkim w zwiększeniu jego normalnych krzywizn, od których w znacznym stopniu zależy budowa tułowia. Normalnie rozwinięty kręgosłup ludzi dorosłych posiada cztery krzywizny strzałkowe: dwie, skierowane wypukłością do przodu (w części szyjowej i lędźwiowej) oraz dwie, zwrócone do tyłu (w części piersiowej i krzyżowej). Zwłaszcza trzy pierwsze krzywizny mogą ulegać różnym zniekształceniom. Zadaniem więc gimnastyki jest zachować krzywizny kręgosłupa w stanie normalnym i nie dopuszczać do zniekształceń. Uskutecznia się to przez wyrobienie gibkości i odpowiednie wyćwiczenie siły w mięśniach kręgosłupa. Im bardziej bowiem ruchliwy jest kręgosłup, tem większe wymagania stawiamy jego mięśniom, jeśli chcemy zachować krzywizny w stanie normalnym.

Zwiększenie krzywizny piersiowej powoduje t.j.w. okrągłe plecy.

Uprawianie niżej podanych ćwiczeń zwiększa omawiany defekt:

- a) Przewrót wprzód (kozićki)
- b) Wysoki skurcz NN.; wysoki wznos NN.
- c) Skłon tułowia wdół.

Należy również zwrócić uwagę na to, że bardzo często występuje zaokrąglenie pleców przy następujących ćwiczeniach:

- a) Zwis — i skurcz RR.
- b) Podpór
- c) Opad tułowia wprzód.

Stosując je przeto w nauczaniu gimnastyki u osobników o wiotkiej muskulaturze oraz u szybko rosnących dzieci, należy zachować pewną ostrożność i stosować ćwiczenia, przeciwdziałające powstawaniu „okrągłych pleców” są niemi:

- a) Zwisy
- b) $\frac{1}{2}$ Zwis łukiem
- c) Wymachy RR.
- d) Leżenie tyłem — i wznos piersi
- e) Siad z NN. zgiętymi (siad „turecki”) — i wyprost pleców.
- f) Leżenie przodem — i skłon tułowia wtył.

Zwiększenie krzywizny lędźwiowej powoduje t.zw. plecy wklęsłe. Pewne ćwiczenia gimnastyczne, jak to ma miejsce przy krzywiznie piersiowej, wpływają również na zwiększenie krzywizny lędźwiowej, są to:

- a) „Gniazdko”
- b) Zwis łukiem
- c) $\frac{1}{2}$ Zwis łukiem
- d) Przerzut wtył („flikflak”)

Przy następujących ćwiczeniach występuje bardzo często zwiększenie wklęsłości lędźwiowej:

- a) Stanie zasadne
- b) Skurcz RR.
- c) RR. wzwyż
- d) Stanie łukiem
- e) Siad — i opad tułowia wtył
- f) Zwis spodem — i skurcz RR.

- g) Leżenie przodem — i skłon tułowia wtył
 h) Zwis spodem, skurczony — i pochód rąk
 i) Stanie na rękach

Wobec tego należy być ostrożnym przy stosowaniu wspomnianych ćwiczeń w nauce gimnastyki u dziewcząt o wiotkich mięśniach oraz w okresie dojrzewania płciowego. Inne znów ćwiczenia wpływają w kierunku zmniejszenia tej krzywizny:

- a) Skłon tułowia wdół z „przyrąbaniem”
 b) Siad klęczny — i opad tułowia wprzód
 c) $\frac{1}{2}$ Zwis nawprost powyż — i pochód rąk wdół
 d) Leżenie tyłem — i wysoki wznos NN. (nakrycie)
 e) Zwis — i wysoki skurcz NN.
 f) Wymyki i odmyki
 g) Wspinania

W dotychczasowej gimnastyce szwedzkiej dominowały ćwiczenia kształtu, co było nader niewłaściwe, albowiem, jak już wiemy z poprzednich wywodów, gimnastyka prócz zapobiegania zniekształceniom i wydoskonalenia kształtów ma jeszcze i inne zadania; ćwiczenia te winny być zatem tylko częścią programu lekcyjnego.

Zapatrywania te znalazły dobitny wyraz w najnowszych teoriach gimnastyki np. prof. Lindhard zwraca uwagę na to, że twierdzenie, jakoby tylko mniejszość dzieci posiadała normalnie rozwinięte kręgosłupy, jest nielogiczne. Również niesłuszne jest jego zdaniem nakładanie na gimnastykę obowiązku wyprostowania fizjologicznych krzywizn kręgosłupa.

Biorąc za podstawę większy odcinek ciała, posiadający z punktu widzenia fizjologii swoiste ruchy, dzielimy ćwiczenia kształtu na 4 grupy (patrz str. 14.) Każdą z tych czterech grup pomniejszych dzielimy na podgrupy, nie według czynności mięśni, jak to ma miejsce u H. Linga, albowiem tej dotychczas nie udało się jeszcze dokładnie zbadać, tylko według zewnętrznej formy ćwiczenia. Podział ten o tyle jest pomysłniejszy niż dawny, że zawsze możemy określić, w jakich stawach oraz w jakim kierunku odbywa się ruch, a to są rzeczy pierwszorzędnej wagi. Ćwicząc łań-

cuch kinematyczny stawów we wszystkich możliwych kierunkach ruchu, możemy z całą stanowczością powiedzieć, że wdrażamy do pracy połączone większe grupy mięśniowe; najważniejszą bowiem czynnością mięśni szkieletowych jest poruszanie kości w tych stawach, przez które one przechodzą; odnośne mięśnie muszą zatem pracować, jeśli w odpowiednich stawach odbywa się ruch. (Pewne ćwiczenia tułowia mogą być jednakże zgrupowane według działalności mięśniowej, lecz nie należy brać tego dosłownie).

Każda z grupek może w dalszym ciągu ulec podziałowi, o czym wspomnieliśmy już poprzednio. Ćwiczenia kształtu dzielimy na postawy i ćwiczenia właściwe, jak gdyby różniąc spoczynek i pracę, choć z punktu widzenia fizjologii podział ten jest niesłuszny, gdyż we wszystkich postawach gimnastycznych mięśnie szkieletowe zawsze znajdują się w pewnym stanie napięcia; podział ten posiada znaczenie jedynie z punktu widzenia gimnastyki.

Postawą gimnastyczną nazywa się ćwiczenie, w czasie którego wszystkie stawy znajdują się w spoczynku, podczas gdy wszystkie działające mięśnie szkieletowe pracują statycznie.

Natomiast **ćwiczeniem właściwym** (ruchem) nazywa się ćwiczenie, w czasie którego odbywa się ruch w kilku stawach, podczas gdy należące do nich mięśnie pracują dynamicznie.

Postawy gimnastyczne dzielimy na dwa działy: do pierwszego należą te, które same przez się stanowią ćwiczenia gimnastyczne, uwspółrządzone z ruchami i które mogą je zastąpić w programach lekcyjnych; do drugiego te, które nazywamy postawami wyjściowymi i stosujemy przy wielu ćwiczeniach w celu ściśle określonym z punktu widzenia mechaniki lub fizjologii ruchu jak: 1) zwiększenie lub zmniejszenie podstawy (głównie przez zmianę położenia kończyn dolnych), przeniesienie środka ciężkości ciała (staje się to głównie przez zmianę położenia kończyn górnych), dla ułatwienia, względnie utrudnienia równowagi i 2) postawy izolujące, których zadaniem jest uniemożliwienie ćwiczącemu (w większym lub mniejszym stopniu) wykonywania pewnych

ruchów, towarzyszących danym ćwiczeniom gimnastycznym, a zmniejszających częstokroć wpływ ćwiczeń na ustrój.

Do postaw tych należą:

- 1) Siad jezdny
- 2) „Siad turecki”
- 3) Siad z NN. zgiętymi i t. p.

Podział ćwiczeń kształtu.

Ćwiczenia głowy i szyi.

- a) Skłony głowy w płaszczyźnie strzałkowej (wprzód i wtył)
- b) Skłony głowy w płaszczyźnie czołowej (wlewo i wprawo)
- c) Skręty (zwroty) głowy w płaszcz. poziomej (skręty wlewo i wprawo)
- d) Ruchy kombinowane.

Ćwiczenia tułowia.

Ćwiczenia mięśni kręgosłupa, w czasie których one pracują statycznie, zachowując swą normalną długość, t. j. tę, jaką posiadają w staniu zasadnym (ćwiczenia „gimnastyki postaw”).

I W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ.

Mięśnie pleców:

1. Leżenie przodem poprzek z zaczepem stóp
2. Opad tułowia wprzód
3. $\frac{1}{2}$ Zwis opadny

Mięśnie brzucha:

4. Opad tułowia wtył
5. Podpór przodem
6. Skucz oraz wznos NN. (do 90° w stawach biodrowych).

II. W PŁASZCZYŹNIE CZOŁOWEJ.

1. Opad tułowia w bok ze wznosem zewnętrznej nogi
2. Podpór bokiem
3. Opad tułowia w bok ze wznosem zewn. nogi — i podpór bokiem wolny (chorągiewka).

III. W PŁASZCZYŹNIE POZIOMEJ.

- (1. Skręt tułowia w bok).

IV. ĆWICZENIA KOMBINOWANE.

1. Wypad wskos
2. Podpór przodem rozkroczny — i skurcz RR., lub wznos jednorącz i jednonóż
3. $\frac{1}{2}$ Zwis opadny rozkroczny i wznos jednonóż.

Ćwiczenia stawów i mięśni kręgosłupa, w czasie których te ostatnie pracują dynamicznie (ćwic. „gimnastyki ruchowej”).

I. W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ.

Mięśnie pleców:

1. Leżenie przodem — i skłon tułowia w tył.

Mięśnie brzucha:

2. Wysoki skurcz i wysoki wznos NN. (ponad 90° w stawach biodrowych).

Mięśnie pleców i brzucha:

3. Stanie łukiem
4. Skłon tułowia wdół
5. Skłon napięty.

II. W PŁASZCZYŹNIE CZOŁOWEJ.

1. Skłon tułowia w bok
2. Skłon tułowia w bok, chwyt za szczebel. — i podpór bokiem wolny (chorągiewka)
3. Zwis — i naprzemianstronne wymachy NN.

III. W PŁASZCZYŹNIE POZIOMEJ.

1. Skręty tułowia
2. Leżenie tyłem z NN. wzniesionemi **wzwyż** — i **naprzemianstronne** wymachy NN.

IV. RUCHY KOMBINOWANE.

1. Krążenie tułowia
2. Skręt tułowia—i skłony tułowia **wprzód** i **wtył**
3. Skręt tułowia — i skłon tułowia **wbok**
4. Wypad **wbok** — i skręt tułowia i skłon **i t. d.**

(ĆWICZENIA ODDECHOWE)

Ćwiczenia kończyn górnych.

Właściwe ćwiczenia RR.

Zwisy:

A. Postawy wiszące:

Ciało spoczywa tylko na rękach:

1. Zwis
2. Zwis skurczny
3. Zwis — i skurcz RR.
4. Zwis — i pochód rąk
5. (Wymyki i odmyki)

Ciało oparte w kilku miejscach:

1. $\frac{1}{2}$ Zwis opadny
2. $\frac{1}{2}$ Zwis łukiem
3. (Wymyki i odmyki)
4. Zwis wpoziom (wspinanie wpoziom)
5. Wspinania
6. Przeploty

B. Postawy stania na rękach:

Ciało spoczywa tylko na rękach

1. Stanie na rękach
2. Chód na rękach

Ciało oparte w kilku miejscach:

1. Stanie na rękach z ustaleniem (wsparciem)
2. Podpór
3. Podpór przodem
4. Podpór bokiem.

C. Postawy pośrednie:

1. Chorągiewka
2. Podpór bokiem z chwytem jednorącz.

Ćwiczenia kończyn dolnych:

1. Sztuczne postacie chodu
2. Przysiad — i wyprost NN.
3. Skurcz jednoonóż — i wyprost N.
4. Przenosy NN. (wymachy)
5. Zwarcie stóp
6. Wykroki, zakroki (tudzież wypady)
7. Wspięcie.

Ćwiczenia właściwe.

Ćwiczenia głowy i szyi.

Celem tych ćwiczeń jest rozwój mięśni oraz wszechstronnej ruchliwości stawów szyi. Ćwiczenia te składają się głównie ze skrętów i skłonów (głową opadu skutecznie nie możemy), są przeto ćwiczeniami stawów i mięśni, pracujących w tym przypadku dynamicznie (ćwic. „gimnastyki ruchowej”).

Są jednakże pewne ćwiczenia, przy których mięśnie szyi pracują statycznie (ćwiczenia „gimnastyki postaw”).

Ćwiczenia głowy i szyi należą do najłatwiejszych i powinny być stosowane na początku i końcu lekcji. Główne ich znaczenie polega na wyrobieniu swobodnych, niewymuszonych ruchów i postaw głowy. Niewątpliwą jest rzeczą, iż z tego względu posiadają one również niemałe znaczenie dla kobiet, lecz jednocześnie ze względów głównie estetycz-

nych nie jest pożądanem, aby kobiety posiadały silnie rozwiniętą muskulaturę szyi, w „gimnastyce kobiecej” ćwiczenia te winny być zatem stosowane z odpowiednim umiarem.

A. ĆWICZENIA „GIMN. RUCHOWEJ”.

(Mięśnie pracują dynamicznie).

a) SKŁONY W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ.

1. Skłon głowy wtył
2. Przenos „ „—i wyprost górn. części pleców
3. Skłon „ wprzód
4. „ „ „ i wtył
5. „ „ „ —i przenos wtył
6. Opust głowy — i wyprost karku
7. Leżenie tyłem— i wyprost karku (wznos klatki piersiowej)
7. Leżenie tyłem, RR. w bok—i skłon głowy wprzód
9. „ „ —i skłon głowy wprzód z przyciąganiem kolana

Uwaga I: Ćwiczenia od 1) — 7) mogą być wykonane w postawach: staniu, siedzie z nogami zgiętymi, w „siedzie tureckim” i t. p.

b) SKŁONY W PŁASZCZYŹNIE CZOŁOWEJ:

1. Skłon głowy w bok

Patrz: Uwaga I.

c) SKRĘTY (ZWROTY) W PŁASZCZYŹNIE POZIOMEJ:

1. Skręty głowy wlewo i wprawo
2. „ „ „ „ , jednorącz chwyt karku, a drugie R. w bok (w stronę skrętu)

Patrz: Uwaga I.

d) RUCHY KOMBINOWANE:

1. Krążenie głowy

Patrz: Uwaga I.

Uwaga II: Krążenie rozpoczyna się skłonem do przodu, poczem następuje skłon wlewo, wtył, wprawo

i wreszcie do przodu i t. d. Po pewnym czasie wychodząc ze skłonu głowy wprzód, rozpoczynamy krążenie w przeciwnym kierunku.

Baczyć należy, aby ruch głowy był jednostajny.

Uwaga III: Wszystkie skłony głowy należy wykonywać w tempie wolnym, natomiast skręty mogą być wykonywane wolno i szybko.

B. ĆWICZENIA „GIMN. POSTAW“.

(Mięśnie pracują statycznie).

- 1) Zwis, wsparcie karkiem — i napięcie tułowia (tram)
- 2) Zwis, wsparcie karkiem, napięcie tułowia — i wysoki skurcz nóg (rys. 18)
- 3) Zwis, ustalenie karku — i wysoki skurcz NN (rys. 16 i 19).
- 4) Parami naprost, siad płaski (rozkroczny) $\frac{1}{2}$ opadny, wsparcie ss. — i podnos tułowia z ustaleniem karku (rys. 17).

Uwaga: Ćwiczenie może być wykonane pojedynczo, jak na rys. 15, a niekiedy dla ułatwienia z wsparciem ss. o przyścianek.

5) „Zamarznięty szczupak“.

Uwaga: Jeden ćwiczący podnosi drugiego za głowę, który trzyma się przez cały czas zupełnie sztywno.

Ćwiczenia tułowia.

Celem tych ćwiczeń jest: wzmocnienie mięśni tułowia, nadanie im odpowiedniej długości oraz zachowanie i wyćwiczenie ruchliwości w części piersiowej i szyjowej kręgosłupa. Ćwiczenia te niekiedy wpływają dodatnio na procesy oddechowe i krążenie (przez wyrobienie ruchliwości klatki piersiowej), lecz czasem — ujemnie, zwłaszcza te z pośród nich, przy których wykonywaniu napinamy tłoćzną brzuszną, albo utrwalamy klatkę piersową.

Jak już wiemy z poprzedniego podziału tych, mogą one służyć dla wyćwiczenia bądź to wyłącznie mięśni kręgosłupa (pracujących w tym przypadku statycznie) bądź też stawów i mięśni kręgosłupa (pracujących dynamicznie).

ĆWICZENIA MIĘŚNI KRĘGOSŁUPA.

(Praca statyczna).

W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ.

Mięśnie pleców.

1. Leżenie przodem poprzek (zaczep, ustalenie).

- 1) Leż. pd. ppk. zaczep, chwyt bioder — i skręty głowy
- 2) Leż. pd. ppk. zaczep, chwyt bioder — i skurcz RR.
- 3) Leż. pd. ppk. zaczep, skurcz RR. — i skręty głowy
- 4) Leż. pd. ppk. zaczep, skurcz RR. — i rzuty RR. w bok lub wwyż
- 5) Leż. pd. ppk. zaczep, skurcz RR. w bok — i rzuty RR. w bok
- 6) Leż. pd. ppk. zaczep, RR. w bok — i wznos RR. wwyż
- 7) Leż. pd. ppk. zaczep, RR. wwyż — i przenos RR. w bok
- 8) Leż. pd. ppk. zaczep, RR. wwyż — i „przyrąbywanie” („ciosanie”) RR.

U w a g a: „Przyrąbywanie” w tym wypadku polega na drobnych ruchach w stawach barkowych, spowodowanych przez ciągłe opuszczanie wpród i natychmiastowe cofanie wyprostowanych RR.

- 9) Leż. pd. ppk. ustalenie, chwyt bioder — i rzut RR. wwyż i opad tułowia wpród (rys. 22).

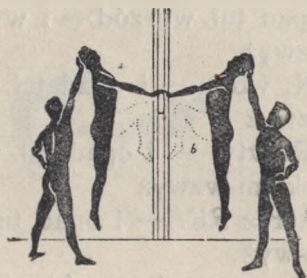
U w a g a: Leżenie przodem poprzek przerabia się na ławeczkach, tramach, barkach współwiczającego (rys. 20) z zaczepem lub ustaleniem.

2. Opad tułowia wpród.

- 1) Chwyt bioder (rozkrok) — i opad tuł. wpród
- 2) Skurcz RR. w bok — i opad tuł. wpród
- 3) Złożenie rr. na głowie — i opad tuł. wpród
- 4) Skurcz RR. — i opad tuł. wpród



Rys. 15



Rys. 16.



Rys 17.



Rys. 18.

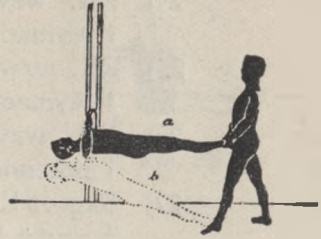


Rys. 19

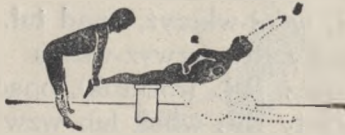
- 5) RR. wżwyż — i opad tuł. wprzód
- 6) Chwył bioder (skurcz RR., złożenie rr. na głowie, chwył karku, skurcz RR., RR. wżwyż), wykrok — i opad tuł. wprzód
- 7) Rozkrok — i opad tuł. wprzód i przenos RR. wtył
- 8) Opad tuł. wprzód — i wżnos RR. przodem-wżwyż (bokiem-wżwyż)
- 9) Opad tuł. wprzód — i wymach RR. przodem-wżwyż
- 10) RR. wbok — i opad tuł. wprzód i wżnos RR. wżwyż
- 11) RR. wtył — i opad tuł. wprzód i wżnos RR. bokiem-wżwyż
- 12) Skurcz RR. — i opad tuł. wprzód i rzut RR. wżwyż
- 13) RR. wżwyż (rozkrok) — i opad tuł. wprzód i przenos RR. wbok
- 14) Wykrok — i opad tuł. wprzód i wżnos RR. wbok
- 15) Chwył bioder, wykrok — i opad tuł. wprzód i zgięcie jednonóż (wypad)
- 16) Chwył bioder, opad tuł. wprzód, wsparcie udami — i przenos jednonóż wtył
- 17) Chwył bioder, opad tuł. wprzód — i skręty głowy
- 18) RR. wbok, opad tuł. wprzód — i przygotowanie do pływania RR.
- 19) Rozkrok, opad tuł. wprzód — i kołowanie RR.
- 20) RR. wbok, rozkrok, opad tuł. wprzód — i krążenie RR.
- 21) RR. wtył, opad tuł. wprzód — i wymachy RR. przodem-wżwyż przodem-dołem-wtył
- 22) RR. wtył, opad tuł. wprzód — i wymachy RR. bokiem-wżwyż
- 23) Jedno R. wżwyż, drugie wtył, opad tułowia wprzód — i wymachy RR. naprzemian wtył i wżwyż



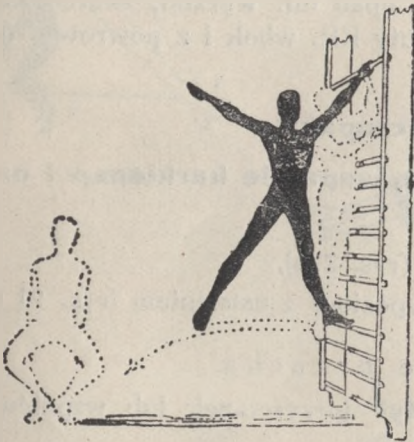
Rys. 20.



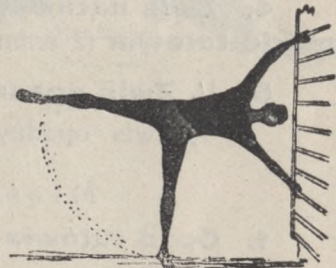
Rys. 21.



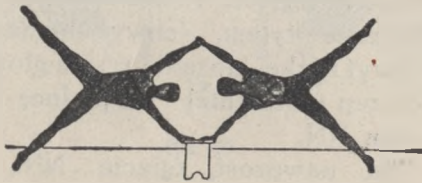
Rys. 22.



Rys. 23.



Rys. 24.



Rys. 25.

- 24) RR. wzwyz (rozkrok), opad tuł. wprzód — i wymachy RR. przodem-dołem-wtył
- 25) RR. wzwyz (rozkrok), opad tuł. wprzód — i wymachy RR. wprzód i wzwyz
- 26) RR. wzwyz, wykrok, opad tuł. wprzód — i przenos RR. wbok
- 27) Skurcz RR. wbok (rozkrok), opad tuł. wprzód — i rzuty RR. wbok
- 28) Skurcz RR. wbok, wykrok, opad tuł. wprzód — i rzuty RR. wbok
- 29) RR. wdół-wkrzyż, opad tuł. wprzód — i wymachy RR. wzwyz-wskos
- 30) Skurcz RR. (rozkrok), opad tuł. wprzód — i rzuty RR. wbok lub wzwyz
- 31) Skurcz RR., opad tuł. wprzód — i „przyrąbywanie” (w stawach biodrowych)
- 32) Siad klęczny, opad tuł. wprzód, skurcz RR, wbok — i rzuty RR. wbok i z powrotem do skurczu.

3. „Zamarznięty szczupak“.

4. **Zwis nachwytem, wsparcie karkiem — i napięcie tułowia** (2 tramy).

5. $\frac{1}{2}$ **Zwis opadny** (rys. 21b).

$\frac{1}{2}$ Zwis opadny wpoziom z ustaleniem (rys. 21 a)

Mięśnie brzucha.

1. **Opad tułowia wtył** (przyścianek lub współwiciący.)

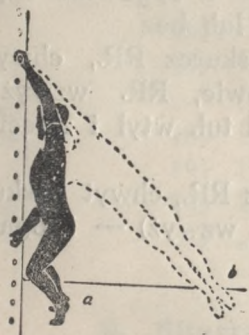
- 1) Leżenie tyłem, zaczep (ustalenie — i podnos tułowia (zgięcie NN. i wymach RR. wprzód)
- 2) Leżenie tyłem, (chwyt bioder, skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyz) zaczep (ustalenie) — i podnos tułowia z ugięciem NN.
- 3) Siad nawprost, zgięcie NN., chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie)



Rys. 26.



Rys. 27.



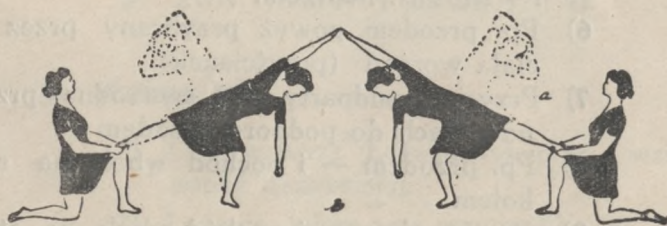
Rys. 28.



Rys. 29.



Rys. 30.



Rys. 31.

- wie, RR. wzwyż), zaczep (ustalenie) — i opad tuł. wtył i wyprost NN.
- 4) Siad nawprost, zgięcie NN., zaczep (ustalenie) — i opad tuł. wtył i rzut RR. wzwyż
 - 5) Siad nawprost $\frac{1}{2}$, opadny, zgięcie NN., skurcz RR., zaczep — i rzut RR. wzwyż
 - 6) Siad nawprost $\frac{1}{2}$, opadny, zgięcie NN., RR. wzwyż, zaczep — i wymachy RR. nieco wprzód i wtył („przyrąbywanie” RR.)
 - 7) Chwył bioder, wykrok — i opad tuł. wtył i zgięcie jednonóż (tylnej), lub bez
 - 8) Nawprost (chwył bioder, skurcz RR., chwył karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyż), zaczep (ustalenie) — i opad tuł. wtył i zgięcie jednonóż (tylnej)
 - 9) Kłęk (chwył bioder, skurcz RR., chwył karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyż) — i opad tuł. wtył.

2. Podpór przodem.

- 1) Pp. przodem powyż*) — i wznos jednonóż
- 2) Pp. przodem powyż — i pochód wbok
- 3) Pp. przodem powyż — i klaskanie (przez odbicie rąk)
- 4) Pp. przodem powyż — i skurcz RR.
- 5) Pp. przodem powyż — i skurcz RR. i wznos N. naprzem.
- 6) Pp. przodem powyż przybrany przez opad ciała wprzód (przyścianek)
- 7) Przysiad podparty — i swobodne przejście na rękach do podporu przodem
- 8) Pp. przodem — i pochód wbok na rękach kołem
- 9) Pp. przodem — i pochód wbok na stopach kołem

*) Ręce podparte są wyżej, niż stopy, np: na ławeczkach, trąmie i t. p.

- 10) Pp. przodem — i rozkroki i łączenie stóp podskokami
- 11) Pp. przodem — i skręty głowy
- 12) Pp. przodem — i wznos jednonóż
- 13) Leżenie przodem, wsparcie rr. i wyprost RR. do podp. przod.
- 14) Pp. przodem — i skurcz RR. i jednoczesny wznos jednonóż
- 15) Podpór wpoziom (ciało przybiera pozycję poziomą przez wsparcie sś. o szczebel, ławeczkę, tram i t. p.)
- 16) Podpór wpoziom — i skurcz RR.
- 17) Pp. przodem, rozkroczny — i chwyt biodra jednorącz
- 18) Pp. przodem rozkroczny — i wznos jednorącz
- 19) Pp. nastoć
- 20) Kombinacje powyższe ruchów w pp. nastoć.
- 21) „Taczki”.

3. Skurcz NN. (90°).

- 1) Leżenie tyłem — i skurcz NN.
- 2) 1/2 Zwis tyłem — i skurcz NN.
- 3) 1/2 Zwis tyłem — i skurcz NN. i wyprost do poziomemu
- 4) 1/2 Zwis tyłem — i skurcz NN. i wyprost do poziomemu i opust NN.
- 5) Zwis tyłem — i jak 2), 3) i 4).

4. Wznos NN.

- 1) (rR. wzwyż) Leżenie tyłem — i wznos jednonóż naprzemian
- 2) Leżenie tyłem — i wznos NN. 90°, 45°, 30°.
- 3) 1/2 Zwis tyłem — i wznos i N. 90°, 45°, 30°.
- 4) 1/2 Zwis tyłem i wznos NN. 90°, 45°, 30°.

W PŁASZCZYŹNIE CZOŁOWEJ.

Mięśnie pleców i brzucha.

1. Opad tułowia w bok ze wznosem nogi zewnętrznej.

- 1) Chwyty biodra jedn., drugie R. wzniesione (chwyt karku, złożenie rąk na głowie), rozkrok — i opad w bok ze wzniesieniem N. zewnętrznej i zgięciem drugiej
- 2) Chwyty bioder, rozkrok — i opad w bok ze wzniesieniem N. zewn. i zgięciem drugiej i przeniesieniem R. bokiem — wzniesione
- 3) RR. wzniesione, rozkrok, chwyt bioder, rozkrok — i opad w bok ze wzniesieniem N. zewn. i zgięciem drugiej i przeniesieniem R. bokiem — wzniesione
- 4) Wsparcie bokiem — i opad w bok ze wzniesieniem N. zewn. (tram nieco niżej niż na wysokości bioder) (i wzniesienie jednorącz bokiem wzniesione, jednorącz chwyt biodra; rys. 32)



Rys. 32.

- 5) Wsparcie bokiem, RR. wzniesione — i opad w bok ze wzniesieniem N. zewn.
- 6) RR. wzniesione — i opad w bok ze wzniesieniem N. zewn. i zchwyceniem obręcz za szczeble (przyścianek)

- 7) Opad w bok ze wzn. N. zewnątrz. i z chwytem za szczelbel — i kolejny opust i wznos N. (rys. 24)
- 8) Chwył bioder (jedno R. wzwyz, lub złozenie rr. na głowie) i wsparcie stopą o szczelbel — i opad w bok ze wzn. N. zewn. i zgiciem drugiej
- 9) $\frac{1}{2}$ Zwis powyż bokiem wkrzyż (przyśc.)
- 10) $\frac{1}{2}$ Zwis powyż bokiem wkrzyż (przyśc.) — i skok wglab (rys. 23)
- 11) $\frac{1}{2}$ Zwis powyż naprost — i zwrot do półzwisu bokiem wkrzyż.

2. Podpor bokiem.

- 1) Podpór bokiem powyż z chwytem za szczelble (przyścianek) rys. 28b
- 2) Podpór bokiem powyż (ławeczka, tram)
- 3) Podpór bokiem powyż z chwytem za szczelbel — i wznos N. zewn. zewn.

U w a g a: Ćwiczenie może być wykonane również jak na rys. 25.

- 4) Podpór bokiem powyż — i wznos R. bokiem-wzwyz
- 5) Podpór bokiem powyż — i wznos N. zewn.
- 6) Podpór bokiem powyż — i wznos R. bokiem-wzwyz i N. zewn.
- 7) Podpór bokiem z chwytem za szczelbel
- 9) Podpór bokiem z chwytem za szczelbel — i wznos N. zewn.
- 9) Podpór bokiem
- 10) Podpór bokiem — i wznos R. bokiem-wzwyz (ćwiczenie można wykonać również z siadu, jak widać na rys. 27, 29 i 30)
- 11) Podpór bokiem — i wznos N. zewn.
- 12) Podpór bokiem — i wznos R. bokiem-wzwyz i N. zewn.
- 13) Podpór bokiem w poziom (patrz podpór przodem w poziom)

- 14) Podpór bokiem poziomy — i wznos N. (tram, ławeczki)
- 15) Podpór bokiem rozkroczny, wsparcie jednóż — i wznos N. dolnej (do podp. bokiem poziomego); rys. 26.
- 16) Podpór bokiem poziomy z chwytem za szczelbel i z ustaleniem przez współwicz.
- 17) Podpór bokiem poziomy z chwytem za szczelbel i z ustaleniem przez współwicz. — i wznos N.

U w a g a: Można z powodzeniem zastosować i następujące połączenie ruchów tułowia w płaszczyźnie czołowej (rys. 31).

3. Podpór bokiem wolny (Chorańiewka).

- 1) Podpór bokiem wolny z ustaleniem górnej N przez współwiczającego
- 2) Opad w bok z chwytem za szczelbel — i wymach NN. w rozkroku do chorańiewki bez zatrzymania się
- 3) Chorańiewka ze złączeniem NN. bez zatrzymania się.
- 4) Chorańiewka z zatrzymaniem się:
 - a) z nogami w rozkroku
 - b) „ „ złączonemi.

4. Wypad w bok.

- 1) Chwył bioder (chwył karku złożenie rr. na głowie) — i wypad w bok
- 2) Chwył bioder (chwył karku, złożenie rr. na głowie) — i wypad w bok i wznos RR. bokiem - wzwyz
- 3) Skurcz RR. — i wypad w bok i rzut RR. wzwyz
- 4) Wypad w bok, jednorącz chwył karku wznos drugiego R. wzwyz - wskos i skręt głowy

U w a g a: Ćwiczenie może być wykonane w przedstawionym na rys. 33 połączeniu.

ĆWICZENIA KOMBINOWANE:

1. Wypad wskos.

- 1) Chwył bioder — i wypad wskos (wprzód lub wtył) w miejscu lub z przesuwaniami się
- 2) Chwył bioder (skurcz RR.) wypad wskos — i rzut R. wzwyż
- 3) Chwył bioder, wypad wskos — i przesuwanie się w zygzak lub wtył
- 4) Wypad wskos wojenny (naprzemianstronne wymachy R. wtył i wzwyż)
- 5) Skurcz RR., wypad wskos — i rzuty RR. wzwyż.

2. Podpór klęczny — i wznos jednorącz wprzód z jednoczesnym wyprostem przeciwnej N. wtył.

ĆWICZENIA STAWÓW I MIĘŚNI KRĘGOSŁUPA,

(Mięśnie pracują dynamicznie).

W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ.

Mięśnie pleców.

1. Leżenie przodem — i skłon tułowia wtył.

- 1) Leżenie przodem (zaczep) — i skłon tułowia wtył (ramiona opuszczone wzdłuż boków ciała; dłonie przylegają do podłogi)
- 2) Leżenie przodem — i skłon tuł. wtył i zgięcie NN. i chwyt za stopy
- 3) Leżenie przodem, zaczep ss. i skłon wtył; przenos RR. wtył — i naprzem. skręty głowy
- 4) Skurcz RR. (RR. wzwyż), leżenie przodem łukiem — i „huśtawka” w ruchu
- 5) Leżenie przodem, zaczep stopami — i skłon wtył i skurcz RR. (złożenie rr. na głowie)

- 6) Leżenie przodem łukiem — i przygotowanie do pływania RR.
- 7) Leż. przodem, chwyt bioder (skurcz RR.) — i skłon tuł. wtył
- 8) Leż. przodem, chwyt bioder (skurcz RR.) RR. wzwyz, ustalenie (zaczep) ss. — i skłon tuł. wtył
- 9) Leż. przodem łukiem, zaczep ss. — i wymachy RR. bokiem wzwyz z klaskaniem
- 10) Leż. przodem łukiem, RR. wzwyz, zaczep ss. i uderzanie dłońmi o podłogę
- 11) Leż. przodem poprzek, zaczep ss. — i skłon tuł. wtył i chwyt bioder (skurcz RR., skurcz RR. wbok, chwyt karku, złożenie rr. na głowie)
- 12) Leż. przodem poprzek, chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyz), zaczep ss. — i skłon tułowia wtył
- 13) Leż. przodem poprzek łukiem, chwyt bioder (skurcz RR.), zaczep ss. — i skręty głowy
- 14) Leż. przodem poprzek łukiem, skurcz RR., zaczep (ustalenie) ss. — i rzuty RR. w bok (wzwyz)
- 15) Leż. przodem poprzek łukiem, chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyz), zaczep ss. — i opad tuł. wprzód.
- 16) Leż. przodem poprzek łukiem, skurcz RR. wbok, ustalenie ss. — i rzuty RR. wbok
- 17) Leż. przodem poprzek, złożenie rr. na głowie, ustalenie ss. — i przenos RR. wbok (wzwyz).

2. Leż. tyłem (zgięcie NN.) — i wznos piersi

3. Zwis nachwytem — i zgięcie podudzi i skłon głowy wtył (przyścianek, podwójny tram).

Mięśnie brzucha.

1. Wysoki skurcz NN. (rys. 34b)

- 1) Leżenie tyłem (chwyt za szczebel) — i „jazda na rowerze”
- 2) $\frac{1}{2}$ Zwis tyłem — i „jazda na rowerze”
- 3) Zwis tyłem — i „jazda na rowerze”
- 4) Leż. tyłem (chwyt za szczebel) — i przygotowanie do pływania NN.
- 5) Zwis spodem — i przygotowanie do pływania NN
- 6) Leż. tyłem (zgięcie NN.) — i wysoki skurcz NN. i wyprost wzwyż i opust NN.
- 7) Leż. tyłem, zgięcie NN. — i wyprost NN. wzwyż - wskos i wysoki skurcz i opust NN. do postawy wyjściowej (rys. 34)
- 8) $\frac{1}{2}$ Zwis tyłem — i wysoki skurcz NN. (wyprost i opust NN.)
- 9) Zwis tyłem -- i wysoki skurcz NN. (wyprost i opust NN.).
- 10) Zwis podchwycem — i wysoki skurcz NN. pod tramem (wyprost i opust NN.)
- 11) Zwis, wsparcie karkiem, napięcie tułowia — i wysoki skurcz NN. (wyprost i opust NN.; podwójny tram; rys. 18).

2. Wysoki wznos NN. (rys. 36).

- 1) Leżenie tyłem — i wysoki wznos NN. 180°
- 2) $\frac{1}{2}$ Zwis tyłem — i wysoki wznos NN. (pomoc)
- 3) Zwis tyłem — i wysoki wznos NN. (pomoc)
- 4) Zwis nachwytem (podchw.) — i wysoki wznos NN.
- 5) Leż. tyłem, chwyt za szczebel — i krażenie NN.

3. Podpór przodem — i przenos złączonych ss. wprzód.

- 1) ze zgiętymi NN.
- 2) z wyprostow. NN.

Mięśnie pleców i brzucha równocześnie.

1. Skłon tułowia wtył.

- 1) „Siad turecki” (z NN. zgiętymi, płaski) — i skłon tuł. wtył
- 2) Siad klęczny, chwyt bioder — i skłon tuł. wtył z wsparciem rr. o kolana
- 3) Klęk, chwyt bioder (chwyt karku, złożenie rr. na głowie, skurcz RR.) — i skłon tuł. wtył
- 4) Klęk, skurcz RR. — i skłon tuł. wtył i rzut RR. wzwyz
- 5) Klęk, RR. wzwyz — i skłon tuł. wtył i przenos RR. wbok
- 6) Klęk jednonóż, chwyt bioder — i skłon tułowia wtył (i wznos RR. wbok z dłońmi zwróconymi do góry)
- 7) Klęk jednonóż, skurcz RR. — i skłon tułowia wtył (i rzut RR. wzwyz)
- 8) Klęk, chwyt bioder (RR. wzwyz) — i skłon i opad tuł. wtył (rys. 35) *rys. 35*
- 9) Chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyz) — i skłon tuł. wtył
- 10) Chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyz), rozkrok — i skłon tuł. wtył
- 11) Chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyz), wykrok — i skłon tuł. wtył (z ugięciem tylnej N.)
- 12) Skurcz RR. (rozkrok, wykrok) — i skłon tuł. wtył i rzut RR. wbok (wzwyz)
- 13) Chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie, rzut RR. wzwyz), wykrok, wsparcie palcami stopy — i skłon tuł. wtył
- 14) RR. wbok, wykrok, wsparcie palcami stopy — i skłon tuł. wtył i wznos RR. wzwyz

- 15) (Wykrok, rozkrok) — i skłon tuł. wtył i wznos RR. wbok (wzwyż)
- 16) Chwył bioder (skurcz RR., chwył karku, złożenie rr. na głowie), wykrok wskos, skręł tułowia — i skręł tuł. wtył
- 17) Skurcz RR. wykrok wskos, skręł tułowia — i skłon tuł. wtył i rzut rr. wzwyż
- 18) RR. wbok, wykrok wskos, skręł tułowia — i skłon tuł. wtył i wznos RR. wzwyż
- 19) Chwył bioder (skurcz RR., chwył karku, złożenie rr. na głowie, (RR. wzwyż), skręł tuł. — i skłon tuł. wtył
- 20) Chwył bioder (RR. wbok, chwył karku, złożenie rr. na głowie) wykrok biogowy (tylna stopa opiera się palcami) — i skłon tuł. wtył i wznos RR. wzwyż
- 21) Nawprost, chwył bioder (skurcz RR., chwył karku, złożenie rr. na głowie) i zaczep stopą -- i skłon tuł. wtył i rzut RR. wzwyż (przyścianek)
- 22) Skurcz RR. (chwył karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyż), wsparcie łęźwiami — i skłon tuł. wtył (tram)
- 23) Chwył bioder (skurcz RR., chwył karku, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyż) zaczep kolanem — i skłon tuł. wtył (tram)

2. Skłon tułowia wdół.

- 1) Przysiad podparty — i wyprost NN.
- 2) Klęk, RR. wzwyż — i skłon tuł. wdół i uderzanie dłońmi o podłogę
- 3) Leż. tyłem, zaczep stopami — i skłon tuł. przodem-wdół
- 4) Leż. tyłem, wsparcie piętami powyż — i skłon tuł. przodem-wdół i chwył za szczebel
- 5) „Siad turecki” — i skłon tuł. wdół (RR. wprzod) i skłon tułowi^o wtył i złożenie rr. na głowie

- 6) „Siad turecki” (z NN. zgiętemi) — i skłon tuł. wdół (RR. wprzód) i skłon tuł. wtył i wznos RR. bokiem - wzwyz
- 7) Siad z NN. zgiętemi — i skłon tuł. wdół i wyprost NN. i chwyt za stopy
- 8) Chwyt bioder, rozkrok, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół i chwyt za kostki
- 9) Chwyt bioder (chwyt karku, złożenie rr. na głowie), rozkrok, opad tuł. wprzód, „przyrąbywanie” — i skłon tuł. wdół
- 10) RR. wbok, rozkrok, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół i przenos RR. do podłogi
- 11) Chwyt bioder, (chwyt karku, złożenie rr. na głowie), rozkrok, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół
- 12) RR. wzwyz, rozkrok, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół z uderzaniem dłońmi o podłogę (szybkie tempo)
- 13) RR. wzwyz, rozkrok, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół
- 14) Złożenie rr. na głowie, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół z chwytem za kostki
- 15) Skurcz RR., wykrok, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół z chwytem za kostkę przedniej N.
- 16) RR. wzwyz, wykrok, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół (szybkie tempo)
- 17) Powyz, RR. wzwyz, opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół z „przyrąbywaniem” i przysiad z RR. wzwyz i wyprost NN. (ławeczki)
- 18) RR. wzwyz, wykrok, i opad tuł. wprzód — i skłon tuł. wdół
- 19) Wsparcie tyłem (rozkrok) — i skłon tuł. wdół z „przyrąbywaniem” i wyprost tułowia (przyścianek)
- 20) Wsparcie tyłem (rozkrok) — i skłon tuł. wdół i wyprost tułowia



Rys. 33.



Rys. 34.



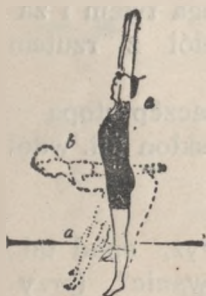
Rys. 35.



Rys. 36.



Rys. 37.



Rys. 38.



Rys. 39.

- a) z RR. w dole
 - b) z RR. skurcz i
 - c) z wznosem RR. przodem - wzwyz
- 21) Rozkrok, skłon tuł. wdół, chwyt za kostki — i wyprost tułowia do opadu wprzód:
 - a) z RR. skurcz.,
 - b) ze skurczem RR. wbok i
 - c) ze złożeniem rr. na głowie
 - 22) RR. wzwyz, rozkrok — i skłon tuł. wdół z uderzaniem dłońmi o podłogę i wyprost tułowia do opadu wprzód z przenosem RR. wtył i powrót do postawy wyjściowej z wymachem RR przodem - wzwyz (rys. 38)
 - 23) RR. wzwyz, rozkrok, skłon tuł. wdół — i uderzenie dłońmi o podłogę (3 razy z przodu i po 3 razy z boków)
 - 24) Wypad wprzód, skłon tuł. wdół z wsparciem rr. na kolanie — i wyprost tułowia z chwytem bioder
 - 25) RR. wzwyz, rozkrok, skłon tuł. wdół — i wyprost tułowia z opustem RR. wdół i skłon tułowia wtył ze wznosem RR. bokiem-wzwyz
 - 26) $\frac{1}{2}$ Zwis tyłem nastoć — i wymach NN. do zwisu nastoć (przyścianek; rys. 37)
 - 27) RR. wzwyz (wbok), wypad wprzód — i skłon tuł. wdół (z przenosem rr. do podłogi)
 - 28) Skurcz RR. (chwyt bioder), waga tyłem i zaczep stopą — i skłon tuł. wdół z rzutem RR. do podłogi
 - 29) Chwyt bioder, waga tyłem i zaczep stopą — i wznos RR. bokiem-wzwyz i skłon tuł. wdół

3. Skłon napięty.

- 1) Siad klęczny (klęk) RR. wzwyz, opad tuł., wsparcie rr. — i „przyrąbywanie” (przyścianek; rys. 39)
- 2) RR. wzwyz, rozkrok, opad tuł. wprzód, wsparcie rr. — i „przyrąbywanie” (przyścianek)



Rys. 40



Rys. 41.



Rys. 42.



Rys. 43.



Rys. 44.



Rys 45.



Rys. 46.

- 3) Podpór przodem głęboki (rr. opierają się niżej niż stopy) — i opust tułowia
- 4) Podpór przodem głęboki łukiem
- 5) $\frac{1}{2}$ Zwis łukiem (skurcz RR.)
- 6) Zwis — i napięcie tuł. (wymachy NN.); podwójny tram
- 7) Leżenie tyłem (zgięcie NN.), chwyt za 1, (2, 3, 4) szczebel — i wznos piersi
- 8) $\frac{1}{2}$ Zwis opadny, rozkroczny — i skłon napięty i skłon tułowia wdół (tram)
- 9) $\frac{1}{2}$ Zwis tyłem, rozkroczny, NN. wprzód — i skłon napięty („przyrąbywanie”)
- 10) Siad w $\frac{1}{2}$ zwisie tyłem rozkrocznym, NN. wprzód — i skłon napięty i bezpośrednio skłon tułowia wdół i lekki wyprost tuł. z „przyrąbywaniem”
- 11) Skłon napięty — i skurcz N. naprzemian (wspięcie)
- 12) $\frac{1}{2}$ Zwis tyłem na plecach współwiczającego — i skłon napięty i przenos NN. do zaczepu ss. (rys. 50)

W PŁASZCZYŹNIE CZOŁOWEJ.

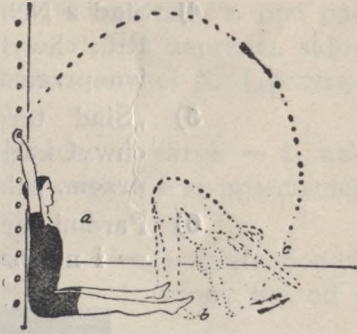
Mięśnie pleców i brzucha pracują jednostronnie.

1. Naprzemianstronne skłony tułowia wbok.

- 1) „Mielenie kawy” z chwytem jednorącz (oburącz; rys. 53)
- 2) Siad klęczny (siad), chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie) — i naprzem. skłony tułowia
- 3) Siad jezdny, chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie) — i naprzem. skłony tułowia



Rys. 47.



Rys. 48.



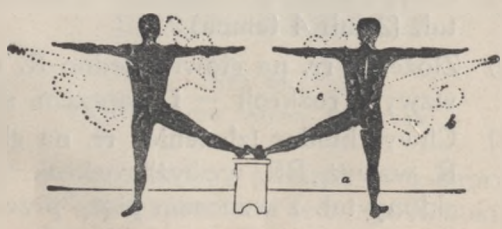
Rys. 49.



Rys. 50.

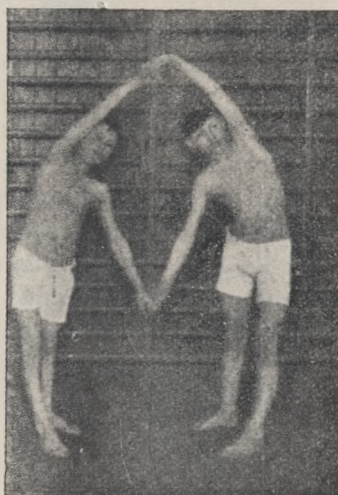


Rys. 51.



Rys. 52.

- 4) Siad z NN. zgiętymi, chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie) — i naprzem. skłony tuł.
- 5) „Siad turecki”. chwyt bioder (skurcz RR., chwyt karku, złożenie rr. na głowie) — i naprzem. skłony tuł.
- 6) Parami naprost, wsparcie o barki współwicz. — i naprzem. skłony tuł.



rys. 53

- 7) RR. w bok, rozkrok — i naprzem. skłony tuł. z uderzaniem r. o N.
- 8) Rozkrok — i naprzem. skłony tuł.
- 9) Chwyt bioder, rozkrok — i naprzem. skłony tuł. (2 lub 4 tempa)
- 10) Złożenie rr. na głowie (jedno R. wwyż, RR. wwyż) rozkrok — i naprzem. skłony tuł.
- 11) Chwyt bioder (złożenie rr. na głowie, jedno R. wwyż, RR. wwyż) rozkrok — i naprzem. skłony tuł. z wznosem pięty przeciwnej N.

- 12) Jedno R. zgięte nad głową, druga r. pod pachą (RR. w „S”), rozkrok — i naprzem. skłony tuł. z uginaniem przeciwnej N. („przyrąbywanie”)
- 13) Złożenie rr. na głowie, rozkrok — i naprzem. skłony tuł. z uginaniem przeciwnej N. (rys. 49)
- 14) Jednorącz chwyt biodra, druga zgięta ponad głową, wsparcie stopą — i skłony tuł. od i do przyscianka
- U w a g a: Ćwiczenie to może być wykonane również w przedstaw. na rys. 52 kombinacji
- 15) Złożenie jednorącz na głowie, drugie R. wzwyskos, rozkrok wspięty jednonóż w bok, skręt głowy — i skłon tuł. w bok z „przyrąbywaniem” (rys. 51)



rys. 54

Kobieca forma skłonu tuł. w bok

- 16) Chwyt bioder, rozkrok — i naprzem. skłony tuł. z wymachami jednego R. bokiem - wzwys (szybkie tempo)

- 17) Złożenie rr. na głowie, rozkrok — i naprzem. skłony tuł. (szybkie tempo)
- 18) Rozkrok, skłon tuł. wdół — i naprzem. skłony tuł. ze złożeniem rr. na głowie
- 19) Złożenie rr. na głowie, rozkrok, opad tuł. wprzód — i naprzem. skłony tuł.
- 20) RR. wbok, rozkrok — i naprzem. skłony tuł.
- 21) RR. wbok, rozkrok — i naprzem. skłony tuł. z chwytem biodra jednorącz i wznosem drugiego R. wwyż
- 22) RR. wwyż, palce splecione, rozkrok — i naprzem. skłony tuł.
- 23) RR. wwyż, rozkrok — i naprzem. skłony tuł.
- 24) Chwyty bioder (RR. wbok, chwyt karku, zło-



rys. 55



rys. 56.

żenie rr. na głowie, RR. wwyż) — i naprzem. skłony tuł.

- 25) (RR. dowolnie), klęk jednoznacz., druga N. wyciągnięta wbok — i skłon tuł. wbok
- 26) Przysiad jednoznacz., druga N. wyciągn. wbok — i skłon tuł. wbok

- 27) Złożenie rr. na głowie, klęk jednonóż, druga N. wyciągnięta w bok — i skłon tułowia w bok i opad tułowia w przeciwną stronę, podparcie jednorącz, drugie R. wzwyz (rys. 45)

2. Chorągiewka.

3. Zwis z RR. prostemi — i naprzem. wymachy NN.

4. Wypad.wskos — i ciągnięcie jednorącz wtył.

W PŁASZCZYŹNIE POZIOMEJ.

Skośne mięśnie tułowia

1. Naprzemianstronne skręty tułowia.

- 1) Nawprost dwójkami, chwyt za ręce, rozkrok („siad turecki”) — i naśladowanie ruchu traczy
- 2) Siad, zgięcie NN. („siad turecki”) — i naprzem. skręty z wznosami jednego R. wzwyz-wskos i skrętami głowy

U w a g a : Ćw. może być również wykonane jak na rys. 37 i 40

- 3) Podpór klęczny — i naprzem. skręty z wznosami jednego R. wzwyz - wskos i skrętami głowy (rys. 42 i 43)
- 4) Klęk (siad klęczny), chwyt bioder — i naprzem. skręty z wznosami jednego R. wzwyz - wskos i skrętami głowy (rys. 58)

U w a g a : Ćwiczenie może być wykonane w sposób następujący, jak widać na rys. 41

- 5) Siad jezdny (płaski) — i naprzem. skręty z wznosami jednego R. wzwyz - wskos i skrętami głowy
 - a) z chwytem przeciwnej r. za jedno kolano
 - b) z R. wzwyz - wskos

- c) z RR. skurcz. (złożeniem rr. na głowie)
 d) lub w postaci, przedstawionej na rys. 46
- 6) Rozkrok — i naprzemianstronne skręty tuł. i wznos RR. wbok
 - 7) RR. wbok, rozkrok — i naprzem. skręty tuł. i wznos RR. wzwyz
 - 8) Chwył bioder (skurcz RR., złożenie rr. na głowie), rozkrok (zwarcie) — i naprzemianstr. skręty tuł.
 - 9) Złożenie rr. na głowie, rozkrok — i naprzem. skręty tuł. i przenos jednego R. wbok i skręty głowy
 - 10) Podwójny rozkrok (odległość między stopami wynosi 4—6 stóp) — i naprzemianstr. skręty tuł.:
 - a) ze złożeniem rr. na głowie
 - b) z RR. wbok (wzwyz)
 - 11) Skurcz RR., rozkrok, skręt tułowia — i rzut RR. wzwyz
 - 12) Skurcz RR., rozkrok — i naprzem. skręty tuł. z rzutami RR. wzwyz
 - 13) Chwył bioder (skurcz RR. wbok), rozkrok — i naprzem. skręty tuł. z jednostronnemi rzutami R. wbok (wskos - wzwyz) i skrętami głowy
 - 14) Skurcz RR. wbok, rozkrok, (opad tuł. wprzód) — i naprzem. skręty tuł. z jednostronnemi rzutami R. wbok (wzwyz - wskos) i skrętami głowy
 - 15) Chwył bioder (chwył karku, złożenie rr. na głowie), wykrok — i naprzem. skręty tuł. z jednostronnemi rzutami R. wbok (wzwyz - wskos) i skrętami głowy
 - 16) Skurcz RR., wykrok, skręt tułowia — i rzut RR. wzwyz
 - 17) Skurcz RR., wykrok — i naprzem. skręty tuł. z rzutami RR. wzwyz



Rys. 57.



Rys. 58.



Rys. 59.

Kombinacje ćwiczeń tułowia stosowane w gimnastyce kobiecej.

- 18) Chwyt bioder — i naprz. wykroki wskos-wprzód ze skrętami tułowia
- 19) Skurcz RR. wbok — i naprz. wykroki wskos-wprzód ze skrętami tułowia i rzutami RR. wbok
- 20) Chwyt bioder, rozkrok, opad tuł. wprzód — i naprz. skręty
- 21) Skurcz RR. wbok, rozkrok, opad tuł. wprzód — i naprzem. skręty z jednostron. rzutami R. wbok i skrętami głowy
- 22) Opad tuł. wprzód — i naprzem. skręty z jednostr. wymachami R. wbok i skrętami głowy (rys. 63 i 64)

U w a g a : Ćwiczenie może być przerobione jak na rys. 44

- 23) Zwis nachwytem — i naprzem. skręty
- 24) Zwis nastoć na podudziach — i naprzem. skręty tuł. (tram)
- 25) Leżenie tyłem, wznos NN. wzwyż — i naprzem. wymachy (przenosy) NN

Uwaga I: Ćwiczenie może być przerobione jak na rys. 62

Uwaga II: Skręty tułowia w płaszczyźnie poziomej dają się przerobić w chodzie lub biegu
rys. 55

ĆWICZENIA KOMBINOWANE.

- 1) Krążenie tułowia
- 2) Skręt tułowia — i skłon wbok
- 3) Skręt tułowia — i skłony wprzód i wtył
- 4) Wypad wbok — i skłon tuł. wbok
- 5) Naprzem. skłony na 2 tempa z przenosem tułowia przez skłon wdół
- 6) Chwyt karku (złożenie rr. na głowie, rzut RR. wzwyż), wsparcie piętą — i skłon tuł.

- wbok od przyścianka, skręt tułowia ze skłonem wdół i chwytem za szczebeł u dołu
- 7) Rozkrok, skłon tułowia wdół — i skłon w bok z RR. wzwyż (palce splecione) ze zgięciem jedno nogi i skłon w przeciwną stronę i skłon t.j. w tył. (rys 60)

Ćwiczenia kończyn górnych.

Celem tych ćwiczeń jest wzmocnienie mięśni ramion i pasa barkowego; nadanie im odpowiedniej długości oraz zachowanie lub wyćwiczenie ruchliwości tych stawów.

Ćwiczenia kończyn górnych dzielimy na:

1) ćwiczenia, przy których kończyny górne wykonywają ruchy od ustalonego tułowia — właściwe ćwiczenia kończyn górnych i

2) ćwiczenia, przy których ręce są ustalone — zwisy.

Przy ćwiczeniach pierwszego rodzaju odnośne mięśnie pracują od swego górnego przyczepu jako punktu ustalenia i działają wagą samych tylko kończyn; natomiast przy ćwiczeniach drugiego rodzaju mięśnie działają od swego dolnego przyczepu jako punktu ustalenia i operują t. zn. poruszają lub dźwigają całkowicie względnie częściowo ciężar reszty ciała. W drugim przeto przypadku praca mięśni jest znacznie większa, aniżeli w pierwszym.

Jak jedne, tak i drugie ćwiczenia wpływają niekorzystnie na czynności oddechowe.

1) WŁAŚCIWE ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH.

Celem tych ćwiczeń oprócz już wspomnianych jest nadto urozmaicenie postaw wyjściowych przy pewnych ćwiczeniach tułowia, rozwój koordynacji zwłaszcza przy ruchach niesymetrycznych oraz wyrobienie poczucia taktu i rytmu.

2) Z W I S Y.

Celem tych ćwiczeń oprócz już wspomnianego jest wyćwiczenie mięśni pasa barokowego, aby bez przeszkód mogły utrzymać tułów i barki na właściwym wzajemnym położeniu (zwłaszcza zwis skurczny i podpór działają w tym kierunku) oraz nadanie biernego napięcia pewnym grupom mięśniowym kończyn górnych i pasa bark. (zwis z RR. wyprostow.). Należy przestrzegać prawidłowego wykonywania zwłaszcza tych ćwiczeń; wykonane wadliwie mogą w wysokim stopniu przyczynić się do zniekształcenia postawy.

Ćwiczenia w zwisie dzielimy na dwie grupy:

1) ćwiczenia, przy których oś obrotu tułowia (linja barkowa) w stosunku do umocowanych ramion leży poniżej punktu zaczepienia — „postawy wiszące” (przy tych ćwiczeniach pracują głównie zginacze — zjawisko przyciągania i 2) ćwiczenia, przy których oś obrotu znajduje się powyżej punktu podparcia. Są to t. zw. postawy stania na rękach (przy tych ćwiczeniach powstaje nacisk rąk; praca głównie mięśni wyprostnych).

Godnem zaznaczenia jest, iż w pierwszym przypadku równowaga jest zawsze stała, natomiast w drugim częstokroć w wysokim stopniu chwiejna, co posiada niemałe znaczenie z punktu widzenia gimnastyki.

Obie te grupy dzielimy w dalszym ciągu: na ćwiczenia, przy których ciało opiera się wyłącznie na rękach i ćwiczenia, przy których ciało opiera się nadto w innych punktach (patrz str. 40).

Wyszczególnienie zasobu materiału ćwiczebnego.

A. WŁAŚCIWE ĆWICZENIA

1. Chwył bioder.
2. Chwył karku.
3. Złożenie rr. na głowie.



Rys. 60.



Rys. 61.



Rys. 62.



Rys. 63.



Rys. 64.

4. Skurcz RR. wbok.

5. Skurcz RR.

Ćwiczenia 1 – 5 mogą być wykonane w następujących postawach:

- a) w leżeniu tyłem,
- b) we wsparciu tyłem (przyścianek),
- c) w „siadzie tureckim”,
- d) w siadzie z NN. zgiętymi,
- e) w kleku (jednonóż) i
- f) w staniu zasadnym

6. Rzuty RR. (uskutecznia się ze skurczu RR.)

- 1) Rzut RR. wbok
- 2) Rzut RR. wdół
- 3) Rzut RR. wzwyż
- 4) Rzut RR. wprzód
- 5) Rzut RR. wbok i wzwyż (1 lub 2 razy w każdym kierunku)
- 6) Rzut RR. wprzód i wzwyż (1 lub 2 razy w każdym kierunku)
- 7) Rzut RR. wzwyż, wbok i wprzód (1 lub 2 razy w każdym kierunku)
- 8) Rzut jednego R. wzwyż, drugiego wdół; wzwyż i wprzód lub t. p
- 9) Rzuty RR. w dwóch, trzech kierunkach (jednynki o jedno tempo wcześniej niż dwójki)

7. Wymachy RR.

- 1) Wymach RR. wbok
- 2) Wymach RR. bokiem - wzwyż
- 3) RR. wbok — i wymachy wprzód i wbok z klaskaniem
- 4) „Siad turecki”, RR. wprzód — i wymachy wbok i wprzód (krzyżowanie w wymachu wprzód)

- 5) Rozkrok, opad tułowia wprzód (45') — i wymachy RR. przodem - wzwyz
- 6) Rozkrok, RR. wkrzyż — i wymachy naprzemian RR. i łokci wskos - wzwyz
- 7) RR. wkrzyż — i wymachy RR. wskos-wzwyz i wzwyz (krzyżowanie) rys. 61
- 8) RR. wbok — i wymachy wprzód dołem - wbok i z powrotem
- 9) „Siad turecki” — i wymachy RR. bokiem - wzwyz, „przyrąbywanie” RR. w post. końcowej (wprzód i wtył)
- 10) Rozkrok, RR. wprzód — i wymachy wbok i wprzód (krzyżowanie w wymachu wprzód)
- 11) RR. wbok — i swobodne i luźne wymachy (przenosy) RR. wdół - wkrzyż i wbok
- 12) Rozkrok, RR. wprzód — i wymachy RR. w bok i wprzód do taktu; (wytrzymanie 1, 2 tempa w każdym położeniu RR.)
- 13) RR. wzwyz — i wymachy RR. bokiem - dołem - przodem - wzwyz; (krzyżowanie RR. z przodu tułowia)
- 14) Wymachy RR. przodem - wzwyz i bokiem - wdół
- 15) Rozkrok — i kołowanie R. (RR.) w szybkim tempie
- 16) (Rozkrok), opad tuł. wprzód (30) — i kołowanie RR.
- 17) Jedno R. wzwyz, drugie wdół — i zmiana położenia RR. wymachami
- 18) Jedno R. wzwyz, drugie wprzód — i zmiana położenia RR. wymachami

8. Przenosy i wznosy RR.

- 1) Kołowanie RR. w wolnym tempie
- 2) Wznos RR. wbok

- 3) RR. w bok — i wznos RR. wzwyż
- 4) Wznos RR. przodem - wzwyż i opust bokiem - wdół
- 5) Wznos RR. bokiem - wzwyż
- 6) RR. wprzód — i przenos RR. dołem - w bok i z powrotem (ciągły ruch)
- 7) RR. w bok — i przenos RR. dołem - przodem - wzwyż i z powrotem (ciągły ruch)

9. Skurcz RR. w bok — i rzuty RR.

- 1) Skurcz RR. w bok — i rzut RR. w bok
- 2) RR. w bok — i skurcz RR. w bok i rzut w bok
- 3) Skurcz RR. w bok — i rzut RR. w bok i skurcz w bok

10. Skręt RR.

- 1) Skręt RR.
- 2) RR. w bok — i skręt RR.

11. Ruchy połączone.

- 1) Wznos RR. wprzód — i opust wdół
- 2) Skurcz RR. — i rzut w bok i przenos wprzód i skurcz RR.
- 3) Wznos RR. wzwyż — i opust (wymach) bokiem - wdół
- 4) Wznos RR. wprzód — i przenos w bok i opust wdół
- 5) Wznos RR. w bok — i przenos wprzód i wznos wzwyż i przenos w bok i opust wdół
- 6) „Siad turecki”, RR. wprzód — i wymach w bok i skurcz RR.
- 7) Wymach RR. przodem - wzwyż — i opust wdół

- 8) „Siad turecki” skurcz RR. — i rzuty RR. wprzód i skurcze (szybkie tempo; ćwiczący pracują w rytmie osobistym)
- 9) Skurcz RR. — i rzut w bok i wymach dołem przodem - wzwyż i skurcz RR.
- 10) Skurcz RR. — i rzuty wprzód i wzwyż i wymach bokiem - wdół (jedyńki rozpoczynają od postawy stojącej, czyli ćwiczą spóźnione o jedno tempo)

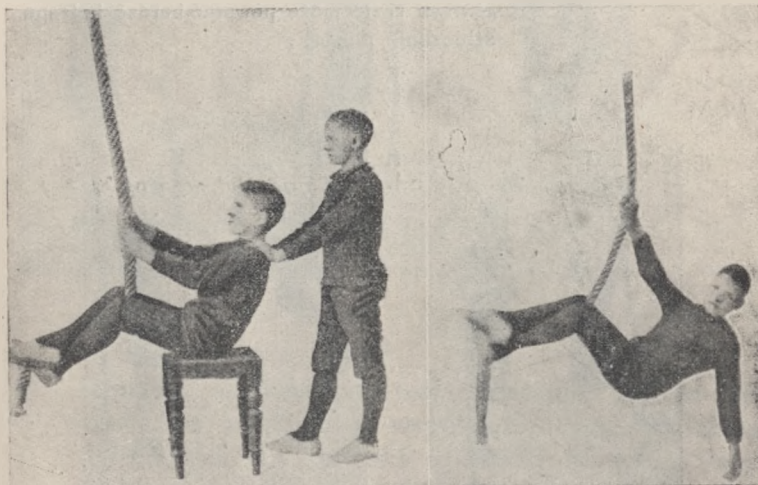
Z W I S Y

(Postawy, powodujące przyciąganie)

a. Ciało opiera się na rr. i NN.

1. $\frac{1}{2}$ Zwis opadny.

- 1) $\frac{1}{2}$ Zwis opadny, rozkroczny



Rys. 65

- 2) $\frac{1}{2}$ Zwis opadny — i wznos jedno-nóż
- 3) $\frac{1}{2}$ Zwis opadny — i skurcz RR. (również $\frac{1}{2}$ zwis w poziom z pomocą; rys. 21a)

- 4) Siad, $\frac{1}{2}$ zwis — i wyprost tułowia do $\frac{1}{2}$ zwisu opadnego (skurcz RR.)
- 5) $\frac{1}{2}$ Zwis opadny spodem (rys. 71) — i pochód rąk
- 6) $\frac{1}{2}$ Zwis opadny, skurcz RR. — i pochód rąk

2. $\frac{1}{2}$ Zwis łukiem

- 1) $\frac{1}{2}$ Zwis łukiem
- 2) $\frac{1}{2}$ Zwis łukiem — i skurcz RR. (pomoc)
- 3) Zmiana między: $\frac{1}{2}$ zwisem łukiem a $\frac{1}{2}$ zwisem opadnym (tram)

3. Zwis w poziom na podudziu (rys. 70)

- 1) Zwis w poziom na podudziu
- 2) Zwis w poziom na podudziu — i wspinanie w miejscu (zmiana NN.)

U w a g a: Ćwiczenie należy wykonać w szybkim tempie, a jednocześnie zwracać uwagę, aby ćwiczący obejmowali tram lekko, w przeciwnym razie może powstać bardzo bolesne stłuczenie mięśni.



a b

Rys. 66



a b

Rys 67

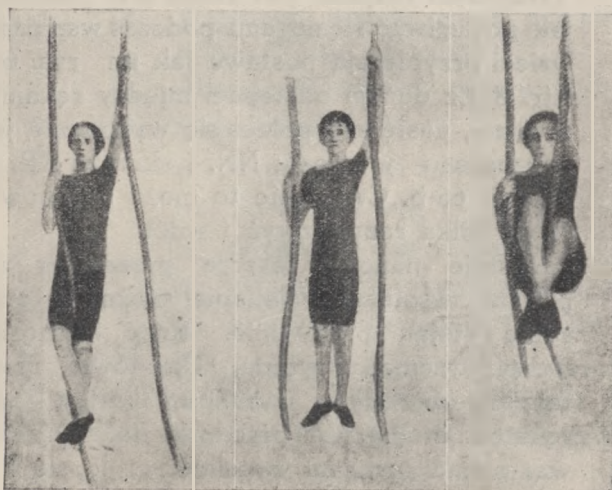
- 3) Zwis w poziom na podudziu — i wspinanie w poziom wtył (tram)
- 4) Zwis w poziom na podudziu i wspinanie głową wwyż (skośna lina)

- 5) Zwis wpoziom nastoć na podudziu — i pochód obrotowy

4. Wspinania.

U w a g a: Przygotowania do wspinania wpion można rozpocząć już w 4-ej klasie szkoły powszechnej (z 10-cio letniemi dziećmi).

- 1) Pierwszem ćwiczeniem wstępem jest: Siad powyż — i przybranie postawy do wspinania, rys. 65-a (naprzemian prawa i lewa noga obejmuje linę z przodu)



a

b

c

Rys. 68

- 2) Drugiem ćwiczeniem jest huśtanie się w tej postawie z pomocą współćwiczącego. Dzielimy ćwiczących na jedyńki i dwójki. Jedyńki siadają, a dwójki popychają je wprzód. Zachowując postawę do wspinania, jedyńki huśtają się wprzód i wtył, aż wreszcie wracają do siadu. (Można w tym przypadku użyć również skrzyni lub konia i zamiast siadu zastosować stanie)

- 42
- 3) Trzecim z kolei przygotowaniem do wspinania jest dotykanie (uderzanie) dłońmi podłogi w postawie do wspinania wpion jak na rys. 65-b
 - 4) Gdy dzieci są już oswojone z temi ćwiczeniami, nie przystępujemy odrazu jeszcze do właściwego wspinania. Zanim się każe dzieciom wspiąć do samej góry, należy je najpierw wyćwiczyć w schodzeniu. W tym celu poleca się przybrać postawę do wspinania jaknajwyżej (z wysokości) i bezpośrednio potem zejść.
 - 5) Następnym etapem ćwiczenia jest pouczenie jak posługiwać się nogami podczas wspinania. Dzieci przybierają postawę jak na rys. 66-a (str. 81) z dużym odstępem między rękami a stopami, następnie poleca się wykonanie jednoczesnego wyprostu NN. i skurczu RR. jak na rys. 66-b. Ćwiczenie to może być powtórzone kilka razy wzwyż i wdół.
 - 6) Pozostaje nauczyć jeszcze przenosów rąk podczas wspinania. Najlepiej można to przerobić stojąc przy linie. Ręce prznosimy wzwyż trzema chwytami. Uczniowie chwytają linę oburącz na wysokości mostka (jedną ręką nad drugą): na 1! przenoszą dolną rękę (lewą) ponad górną na wysokość czoła, na 2! — górną rękę (prawą) - o ile możliwości jaknajwyżej i wreszcie na 3! dolną rękę ponad górną, uskuteczniając jednocześnie wspięcie. Na komendę: Ręce — wdół! ręce ześlizgują się wzdłuż liny wdół i rozpoczynamy ćwiczenie nanowo.
 - 7) Przerobiwszy dokładnie wspomniane ćwiczenia, przystępujemy do właściwego wspinania. Podczas wspinania koniec zaznacza się zazwyczaj komendą Stój! Rys. 66-b ilustruje postawę jaką przybierają ćwiczący na tę komendę. Na komendę: Skurcz razem! (skurcz następuje w,

stawach biodrowych i kolanowych — jednocześnie odbywa się wyprost ramion — postawa wyjściowa do wspinania wpion). Wreszcie następuje komenda: Wdół! Ćwiczący schodzą. (Schodzenie może być różnego rodzaju, patrz niżej 14)

- 8) Wspinanie wpion (1 pionowa lina)
- 9) Wspinanie wpion (2 pionowe liny)
- 10) Wspinanie wpion — i postęp w bok
- 11) Wspinanie wpion — i postęp w bok z obrotami
- 12) Wspinanie wpion — i schodzenie wdół-wskos (Patrz: Uwaga 1)
- 13) Wspinanie wzwyż-wskos (Patrz: Uwaga 2)
- 14) Schodzenie:
 - a) w pozycji do wspinania
 - b) pochodem rąk
 - c) pochodem rąk rzutami
 - d) w pozycji do wspinania wpion nastoć
 - e) w pozycji „latającej” (z RR. w bok)
 - f) „małpie” zejście (nogi wyprostowane, a tułów zgięty w stawach biodrowych; chwyt rękami i wewnętrznym skrajem stóp)

Uwaga I: Schodzenie wdół-wskos odbywa się w ten sposób, że prostuje się jedno ramię, zachowując chwyt nogami skurczonemi; skurczonym drugim ramieniem chwyta się sąsiednią linę na wysokości barków (rys. 67-a) poczem następuje zwis na jednym ramieniu wyprostowanym, a drugim skurczonym z NN. wyprostowanemi (rys. 67-b), które następnie obejmują sąsiednią linę i t. d. Baczyc należy, aby obejmować linę z przodu tą nogą, w stronę której odbywa się schodzenie.

Uwaga II: Wspinanie wzwyż-wskos odbywa się podobnie (rys. 68-a, b, c)

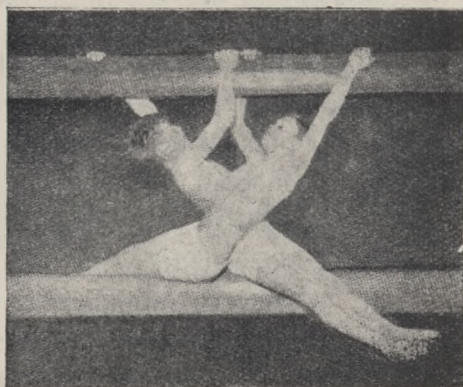
5. Przeploty.

a. Przez podwójny tram

- 1) Siad — i przeploty tyłem *)
- 2) Siad — i przeploty przodem
- 3) Siad — i przeploty obok siebie (rys. 65)

b. Przez kratę.

- 1) Siad — i przeploty tyłem w poziom (rys. 74)
- 2) Wstępowanie pionowe, siad — i przeploty pionowe przodem-wdół (rys. 73)



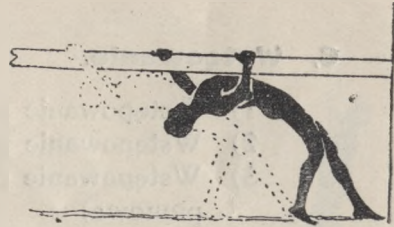
Rys. 6)

- 3) Siad — i przeploty pionowe tyłem wzwwyż (rys. 72) i przeploty pionowe przodem wdół
- 4) Wstępowanie pionowe, siad — i przeploty skośne przodem wdół w zygzak (rys. 75)
- 5) Siad — i przeploty wtył i wprzód w zygzak
- 6) Siad — i przeploty śrubowe tyłem wzwwyż i przeploty śrubowe przodem wdół
- 7) Siad — i przeploty tyłem w zygzak
- 8) Siad — i przeploty tyłem w zygzak wzwwyż i przeploty przodem w zygzak wdół

*) Przeploty tyłem — głową wprzód; przeploty przodem — nogami wprzód.



Rys. 70



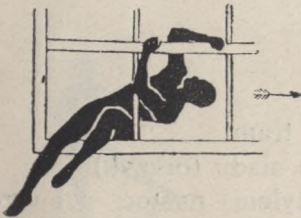
Rys. 71



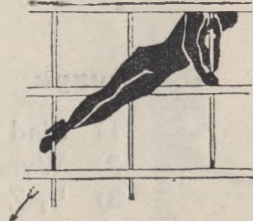
Rys. 72



Rys. 73



Rys. 74



Rys. 75

6. Wstępowanie.

- 1) Wstępowanie poziome („konduktor“)
- 2) Wstępowanie poziome z obrotem
- 3) Wstępowanie pionowe (przyścianek, drabina pionowa)
- 4) Wstępowanie wwyż - wskos (ponad skośną liną lub pod)

7. $\frac{1}{2}$ Zwis skurczny — i opust ciała wdół (wyprost RR.)

- 1) Stanie jednonóż powyż, $\frac{1}{2}$ zwis skurczny — i opust ciała wdół (podwójny tram)
- 2) Wspięcie, $\frac{1}{2}$ zwis skurczny — i opust ciała wdół ze zgięciem NN. wtył
- 3) $\frac{1}{2}$ Zwis skurczny, wznos jednonóż wprzód — i opust ciała wdół ze zgięciem drugiej N. wtył

8. Odmyk.

- 1) Wstępowanie wpion — i odmyk przodem (krata)
- 2) Siad powyż — i odmyk wtył (pojedynczy, podwójny tram lub orczyk)
- 3) Siad powyż — i odmyk wtył do zwisu nastoć na podudziach i powrót do stania zasadnego

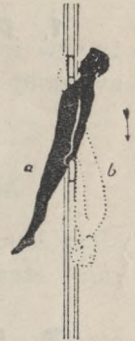
U w a g a: 2) i 3) ćwiczenie może być przerobione w połączeniu i nieco odmiennie, jak widać na rys. 76.

9. Wymyk.

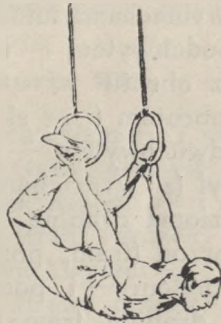
- 1) Siad i wymyk (krata, tram)
- 2) Wymyk z obrotem do siadu (orczyk)
- 3) $\frac{1}{2}$ Zwis nachwytem tyłem nastoć — i wymyk do zwisu nastoć (podwójne pionowe liny, orczyk)



Rys. 76.



Rys. 77.



Rys. 78. *vide s. 35 + 90.*



Rys. 79. *(s. 37)*
nie doleg!



Rys. 80. *ds. s. 33.*

b. Ciało zwisa wyłącznie na rękach.

1. Postawy zwisowe.

- 1) Zwis nachwytem (skurczny) tram, drabina i t. p.
- 2) Zwis podchwytem (skurczny; tram, drabina i t. p.
- 3) Zwis dwuchwytem (skurczny); tram, drabina i t. p.
- 4) Zwis spodem (skurczny); tram, drabina, pionowe liny, kółka

2. Pochód rąk.

- 1) Zwis nachwytem — i pochód rąk:
 - a) małemi lub długimi chwytemi (tram, pozioma drabina)
 - b) z obrotem (tram, pozioma drabina)
 - c) z wymachami tułowia i NN. w bok
- 2) Zwis podchwytem — i pochód rąk:
 - a) bez obrotu
 - b) z obrotem (i ze skurczem RR.)
- 3) Zwis dwuchwytem — i pochód rąk:
 - a) wtył (z wymachami RR. lub bez); tram, pozioma drabina
 - b) wprzód (tram, pozioma drabina)
- 4) Zwis spodem — i pochód rąk (pozioma lub skośna drabina, tram, skośna lina)
- 5) Zwis podchwytem, skurczny — i pochód rąk (krótkie chwyt)
- 6) Zwis nachwytem, skurczny i pochód rąk
- 7) Zwis dwuchwytem, skurczny — i pochód rąk (krótkie lub długie chwyt)
- 8) Zwis spodem, skurczny — i pochód rąk
- 9) Zwis skurczny — i pochód rąk wpion (pojedyncza lub podwójna pionowa lina)

3. Pochód rąk rzutami.

- 1) Zwis nachwytem — i pochód rąk rzutami (tram, pozioma drabina)

- 2) Zwis podchwytem — i pochód rąk rzutami (tram, pozioma lub skośna drabina)
- 3) Zwis skurczny — i pochód rąk rzutami wzwyż lub wdół (pojedyncza lub podwójna pionowa lina)

4. Zwis skurczny — i opust ciała wdół.

- 1) Zwis nachwytem, skurczny — i opust ciała wdół; pojedynczy lub podwójny tram (naskok do zwisu skurcznego)
- 2) Zwis podchwytem, skurczny — i opust ciała wdół (pojedynczy lub podwójny tram)
- 3) Zwis dwuchwytem, skurczny — i opust ciała wdół (pojedynczy lub podwójny tram)
- 4) Zwis spodem, skurczny — i opust ciała wdół (pojedynczy tram, pozioma drabina)

5. Zwis — i skurcz RR.

- 1) Zwis nachwytem — i skurcz RR. z pomocą lub bez (tram, drażek)
- 2) Zwis podchwytem — i skurcz RR. z pomocą lub bez (tram, drażek)
- 3) Zwis dwuchwytem — i skurcz RR. z pomocą lub bez (tram, drażek)
- 4) Zwis spodem — i skurcz RR., tram lub kółka (w tym drugim wypadku skurcz jednego R., a drugie R. wbok)
- 5) Zwis spodem — i skurcz RR. do podporu (kółka)

6. Przemach.

- 1) $\frac{1}{2}$ Zwis spodem, skurczny — i wymyk do zwisu nastoć z wsparciem ss. lub bez (podwójne pionowe liny lub kółka)
- 2) $\frac{1}{2}$ Zwis spodem — i wymyk do zwisu nastoć z wsparciem ss. lub bez

- 3) Zwis spodem, skurczny — i wymyk do zwisu nastoć z wsparciem ss. lub bez
- 4) Zwis spodem — i wymyk do zwisu nastoć z wsparciem ss. lub bez
- 5) $\frac{1}{2}$ Zwis spodem, skurczny — i przemach (kółka, pionowe liny)
- 6) $\frac{1}{2}$ Zwis (zwis) nastoć tyłem — i przemach tyłem (kółka) lub do siadu orczyk)

7. „Gniazdko (liny, kółka orczyk; rys. 73) *rys. 73a, 73b, 73c, 73d, 73e, 73f, 73g, 73h, 73i, 73j, 73k, 73l, 73m, 73n, 73o, 73p, 73q, 73r, 73s, 73t, 73u, 73v, 73w, 73x, 73y, 73z*

8. Zwis — i huśtanie się.

- 1) Zwis spodem — i huśtanie się (podwójne pionowe liny, kółka)
- 2) Zwis spodem — i huśtanie się z obrotami (podwójne pionowe liny, kółka)
- 3) Zwis spodem, skurczny — i huśtanie się z powtarzaniem odbijaniem ss. lub bez (do stania lub siadu na tramie)

9. Wymyk i Odmyk.

- 1) $\frac{1}{2}$ Zwis podchwytem siedząc — i koziołki (tram)
- 2) Podpór — i odmyk (tram):
 - a) ze zgiętymi NN. (pod tramem)
 - b) z wyprostowanymi NN.; wytrzymanie z wsparciem ss. o tram lub w zwisie (skurcznym) z wznosem NN.
 - c) ze skokiem w górę i wyprostem ciała
- 3) $\frac{1}{2}$ Zwis podchwytem, skurczny, wykrok — i wymyk (tram od wysokości barków do wysok. nieco niżej wyciągniętych RR. wzwyz)
- 4) Naskok do zwisu podchwytem, skurcznego — i wymyk (tram na wysokości nieco wyżej wyciągniętych RR. wzwyz)
- 5) Zwis podchwytem — i wymyk (tram jak w 4)
- 6) (Rozbieg), zwis nachwytem — i wymyk (d-żek, orczyk, tram)

POSTAWY STANIA NA RĘKACH (powodujące nacisk)

Ciało oparte w kilku miejscach

1. **Stanie na rr. ze wsparciem** (skurcz i wyprost RR.)
2. **Podpór** (tram, drażek, orczyk)
3. **Podpór przodem** (skurcz i wyprost RR.)
4. **Podpór bokiem**

Ciało spoczywa tylko na rr.

1. **Stanie na rr.** (skurcz i wyprost RR.)
2. **Chód na rr.**
3. **Podpór pośród (skurczny);** poręcze.

POSTAWY POŚREDNIE (powodujące nacisk i przyciąganie)

1. **Chorażewka**
2. **Podpór bokiem z chwytem jednorącz** (przyścianek)

Ćwiczenia kończyn dolnych.

Mają na celu wzmocnienie mięśni kończyn dolnych, nadanie im właściwej długości oraz zachowanie i wyćwiczenie ruchliwości w ich stawach. Ćwiczenia te mogą stanowić postawy wyjściowe dla pewnych ćwiczeń tułowia, w znacznym stopniu przyczyniają się też do wyrobienia poczucia taktu i rytmu oraz do wyćwiczenia koordynacji. Większość tych ćwiczeń jak: chód, bieg, sztuczne postaci chodu, skoki, zwroty, kroczenia oraz ćwiczenia równowagi, zostały wyłączone z tej grupy, ponieważ wywierają inne jeszcze wpływy na osobnika ćwiczącego. Ćwiczenia k. d. dzielimy na:

- A. Właściwe ćwiczenia k. d.
- B. Małe podskoki i kroki taneczne
- C. Ćwiczenia k. d. w połączeniu z innymi ćwiczeniami
 - a) ćwiczenie k. d. i górnych
 - b) ćwiczenie k. d. i górnych i tułowia.

Ponieważ ćwiczenia te wymagają stosunkowo niewielkiej pracy mięśniowej, umieszcza się je zasadniczo na początku i na końcu planów lekcyjnych, jak również używa się ich jako przejścia pomiędzy ćwiczeniami trudniejszymi, albowiem, jak wykazało doświadczenie, jest to bardziej korzystne aniżeli urządzanie przerwy pomiędzy dwoma trudniejszymi ćwiczeniami.

Wyszczególnienie zasobu materiału ćwiczebnego.

A. WŁAŚCIWE ĆWICZENIA K. D.

1. Zwarcie ss.

2. Przenosy NN.

- 1) Chwył bioder — i rozkroki naprzem. na jedno (dwa) tempa z zaznaczaniem lub bez
- 2) Chwył bioder — i wykroki wprzód (wtył) - wskos
- 3) Chwył bioder — i wykroki wprzód (zakroki)
- 4) Chwył bioder — i rozkroki naprzem. ze wspięciem
- 5) Chwył bioder — i wykoki wprzód - wskos ze wspięciem
- 6) Chwył bioder — i rozkroki naprzem. z przysiadami
- 7) Chwył bioder — i wykroki wprzód - wskos z przysiadami
- 8) Chwył bioder — i wykroki wprzód - wskos z przysiadami jednoonóż
- 9) Przysiad podparty — i rozkroki jednoonóż (obunóż) pólskoczkami

10) Chwył bioder — i wypadu w bok z odbiciem (wyprost i zmiana N.)

U w a g a : W tym przypadku wyprost N. skutecznia się przez odbicie wypadnej nogi tak mocno, iż prostuje się ją w kolanie i w stawie skokowym oraz zatrzymuje się przez chwilę ponad podłogą. Natychmiast potem znów opuszczamy ciało do wypadu i t. d. Zmianę skutecznia się w ten sposób, iż wydaje się komendę: *N o g ę — z m i e ń!* w czasie, gdy ćwiczący pracują. Przyczem *z m i e ń!* wymawia się w chwili, gdy stopę przystawia się do podłogi. Następne odbicie powinno być tak mocne, żeby tułów przybrał położenie pionowe; poczem przystawia się N. wypadną i skutecznia się wypad w przeciwną stronę. Kończy się na komendę, „*N o g ę p r z y — s t a w!*” *S t a w!* pada również w chwili dotykania stopą podłogi.

- 11) Chwył bioder — i wypadu w bok naprzem.
- 12) Chwył bioder — i wypadu w skos z odbiciem (wyprost i zmiana N.)
Patrz: Uwaga przy 10
- 13) Chwył bioder, wypad w skos — i przesuwanie się w zygzak
- 14) Chwył bioder, wypad w bok — i powrót do postawy ze zwrotem
- 15) Chwył bioder — i unik w skos
- 16) Chwył bioder — i wypadu wprzód z odbiciem (wyprost i zmiana N.)
Patrz: Uwaga przy 10.
- 17) Chwył bioder — i unik
- 18) Chwył bioder — i rozkroki wspięte w bok
- 19) Chwył bioder — i wykroki wspięte wprzód-wskos
- 20) Chwył bioder — i wykroki wspięte wprzód
- 21) Chwył bioder — i zakroki wspięte w tył (biegowe)
- 22) Chwył bioder — i naprzem. rozkroki ze wznosem przeciwnej pięty

- 23) Chwył bioder—i naprzem. wykroki ze wznosem tylnej pięty
- 24) Chwył bioder — i naprzem. zakroki ze wznosem przedniej pięty

3. Wspięćie

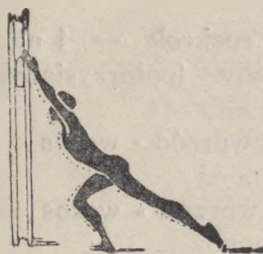
- 1) Wspięćie (możliwie jaknajwyżej)
- 2) Wznoszenie pięt do taktu
- 3) Nawprost (bokiem), wspięćie i wsparćie o szczebel — i szybkie opusty i wznosy pięt (na podłodze lub powyż)
- 4) Chwył bioder, wypad w bok — i wznos pięty wypadnej N.

4. Wznosy palców

- 1) Chwył bioder — i naprzem. wznosy palców
- 2) Nawprost, wsparćie — i napięćie łydki (przyścianek)

5. Przysiady

- 1) Chwył bioder — i przysiady w szybkim tempie (bez wspięćia)
- 2) Chwył bioder, rozkrok — i przysiady w szybkim tempie (bez wspięćia)
- 3) Nawprost (bokiem), wspięćie i wsparćie — i półprzysiady w wolnem (szybkim) tempie
- 4) Nawprost (bokiem), wspięćie i wsparćie — i przysiady w wolnem (szybkim) tempie
- 5) Nawprost, wsparćie — i przysiady głębokie z jednoczesnem wspięćiem
- 6) Wsparćie (chwył bioder) — i półprzysiady (przysiady) w szybkim (wolnem) tempie
- 7) Wsparćie (chwył bioder), chwył karku, złożenie rr. na głowie) — i wspięćie i półprzysiady (głębokie) w szybkim lub wolnem tempie
- 8) Chwył bioder, rozkrok — i wspięćie i przysiad



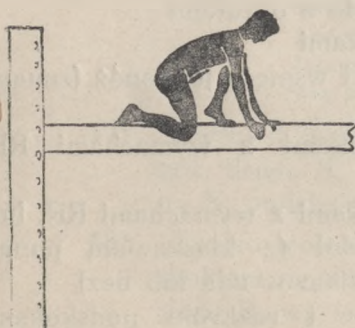
Rys. 81.



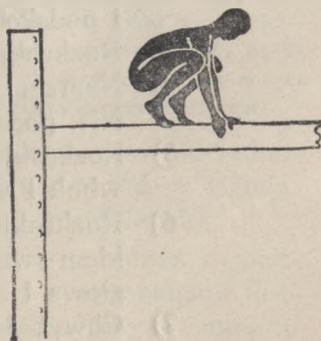
Rys. 82.



Rys. 83.



Rys 84.



Rys. 85.

- 9) Chwył bioder, podwójny rozkrok — i na-
przemiesztronne przysiad (półprzysiad)
jednonóż
- 10) Chwył bioder, wykrok wprzód - wskos —
i wspięcie i przysiad
- 11) Chwył bioder, wykrok wprzód - wskos —
i wspięcie i przysiad jednonóż
- 12) Chwył bioder, wykrok wspięty wprzód-wskos
— i półprzysiad jednonóż
- 13) RR. wprzód, wznos jednonóż wprzód —
i przysiad na drugiej N. (wolne tempo)

6. Szczególne postawy wyjściowe.

- 1) Przysiad podparty
- 2) „Siad turecki”
- 3) Siad z NN. zgiętemi
- 4) Klęk
- 5) Klęk jednonóż
- 6) Siad klęczny

B. MAŁE PODSKOKI I KROKI TANECZNE.

- 1) Podskoki w miejscu z wyprostow. NN.
- 2) Podskoki w miejscu z wyprostow. NN. —
i podskoki wysokie z obrotami
- 3) Rozkroki podskokami
- 4) Naprzem. rozkroki wspięte jednonóż (zmiana
NN. podskokiem)
- 5) Rozkroki podskokami z wymachami RR.
wbok i wdół
- 6) Rozkroki podskokami z wymachami RR. bo-
kiem - wzwyż i wdół (z klaskaniem ponad
głową i z uderzeniem w uda lub bez)
- 7) Chwył bioder — i rozkroki podskokami
i przysiad w rozkroku (z 2-a podskokami
we wspięciu lub bez)

- 8) Chwył bioder, rozkrok — i łączenie ss. podskokami i przysiady
- 9) Chwył bioder — i naprzemianstronne wymachy N. w bok z podskokiem na drugiej N. (rys. 79)

Uwaga: Początkowo ćwiczzenie rozpoczyna się z rozkroku

- 10) Chwył bioder — i naprzem. wymachy N. w bok
- 11) Chwył bioder, wykrok — i zmiana NN. podskokami
- 12) Chwył bioder, wykrok wspięty — i zmiana NN. podskokami
- 13) Chwył bioder, wykrok wspięty — i zmiana NN. podskokami z obrotami
- 14) rr. z tyłu — i naprzem. wymachy N. łukiem z podskokiem na drugiej N.
- 15) rr. z tyłu — i naprzem. wymachy N. łukiem z podskokiem na drugiej N. w wolnym tempie (2, 3 podskoki)
- 16) Chwył bioder—i rozkroki podskokami z dwoma zwrotami 90° i jednym zwrotem 180°
- Uwaga: Na 1! uskuteczniamy podskokiem rozkrok z jednoczesnym zwrotem wlewo (prawo) na 2! łączymy ss., na 3! takież sam rozkrok ze zwrotem i na 4! łączymy znów ss. Na 5!— rozkrok podskokiem z obrotem 180° i na 6! łączymy ss. Prze:obiwszy kilka razy w jedną stronę, zmieniamy kierunek zwrotu.
- 17) Nawprost (bokiem), wsparcie, przysiad jedno-nóż, druga N. wyciągnięta wprzód — i zmiana N. podskokami (tram, przyscianek)
- 18) „Taniec wojenny” (skurcz jedno-nóż z podskokiem na drugiej N. i z wymachami drugiego R. wprzód; przerabia się w miejscu lub w biegu)
- 19) Przysiad — i rozkroki i wspięcie podskokami

C. ĆWICZENIA K. D. W POŁĄCZENIU Z INNEMI,

a. Ćwicz. kończyn dolnych i górnych.

- 1) Rozkroki naprzemianstronne i wznosy RR. w bok
- 2) Rozkroki naprzemianstronne z wspięciem i z wznosami RR. w bok i wwyż
- 3) Rozkroki naprzem. z wspięciem, przysiadem i wymachami RR. w bok i wwyż
- 4) Wykroki wprzód-wskos z wspięciem i z wznosami RR. przodem - wwyż
- 5) Wykroki wprzód - wskos z wspięciem, wznosami RR. przodem - wwyż i zginaniem jednonóż
- 6) RR. wprzód — i wykroki wprzód z przenosem RR. w bok
- 7) Wykroki wprzód z wspięciem i wymachami RR. w bok i wwyż (z wytrzymaniem przez 1 tempo lub bez)
- 8) Wykroki wprzód z wymachami RR. bokiem-wwyż (z wytrzymaniem przez 1 tempo lub bez)
- 9) Wykroki wprzód z wznosem tylnej pięty i RR. w bok (i wwyż)
- 10) Chwył bioder — i wypady wprzód - wskos z wymachami jednego R wwyż, drugiego wtył
- 11) Chwył bioder — i wypady wprzód - wskos z wymachami jednego R. wwyż, drugiego wtył i z przesuwaniem się w zygzak
- 12) Wspięcie i RR. wprzód — i opust pięt z wymachami RR. dołem-wbok (szybkie tempo)
- 13) Wspięcie z wznosem RR. w bok, przysiad i chwył karku (w wolnym lub szybkim tempie)
- 14) Wspięcie i przysiad z wznosami RR. w bok i wwyż
- 15) Wspięcie i przysiad z wznosem RR.
 - a) przodem - wwyż,
 - b) opustem w bok,

- c) skrzętem dłoni wdół i
d) opustem RR. wdół
- 16) Wspięcie i przysiad 3 razy z coraz to wyższym położeniem RR. (z wznosem RR. wbok, chwytem karku, złożeniem rr. na głowie, wznosem RR. bokiem - wzwyż)
- 17) Wspięcie — i przysiady (naprzemian z wznosem RR. wprzód i z wznosem bokiem - wzwyż); szybko na liczenie i wolno do taktu
- 18) Podwójny rozkrok — i przysiady jednonóż z wznosem jednego R. bokiem-wzwyż-wskos z chwytem karku drugą r. i skrzętem głowy w stronę przysiadnej N.
- 19) Wspięcie i przysiady z wznosem RR. bokiem - wzwyż
- U w a g a: 1! — wspięcie, 2! — przysiad i wznos RR bokiem - wzwyż, 3! — wspięcie z opustem RR. bokiem-wdół i 4! — postawa zasadnicza.
- 20) Wspięcie — i (pół)przysiady z wznosami RR. wbok i opustami wdół
- U w a g a: Rozpoczynamy od wspięcia. 1! — (pół) przysiad z wznosem RR. wbok, 2! — wspięcie z opustem RR. wdół i t. d.
- 21) RR. wbok, przysiad — i wznosy RR. wzwyż (z wytrzymaniem przez jedno tempo)
- 22) Rozkroki naprzem. z wahadłowymi wymachami RR. (z przodu dołem - wbok i z powrotem)
- U w a g a: Pierwszy ruch wahadłowy RR. skutecznia się w postawie zasadniczej, drugi w rozkroku, trzeci znów w post. zasadniczej i czwarty w rozkroku w przeciwną stronę i t. d.
- 23) Chwyty bioder — i naprzem. wymachy jednonóż z podskokiem na drugiej N. z jednonostronnymi rzutami R. wzwyż (rys. 80)
- 24) Chwyty bioder — i naprzem. wymachy jednonóż z podskokiem na drugiej N. z płynnym składaniem jednorącz na głowie

189

U w a g a : Jednocześnie z wymachem N. wlewo (prawo) przenosimy płynnie l. (p.) R. bokiem-wzwyż i składamy r. na głowie; przy wymachu N. w drugą stronę czynimy to samo drugim R. (obydwie rr. złożone są na głowie). Przy następnym wymachu N. wlewo (prawo) opuszczamy płynnie l. (p.) R. bokiem - wdół, to samo czynimy drugim R. przy wymachu N. w przeciwną stronę.

b. Ćwiczenie kończ. górń., doln. i tułowia.

- 1) Chwyt bioder — i wykroki wprzód - wskos ze skrętami tułowia i wymachami RR. wbok (skurczem RR., złożeniem rr. na głowie)
- 2) Wykroki wprzód-wskos ze skrętami tułowia i wznosem RR. przodem - wzwyż i opustem bokiem - wdół
- 3) Wymachy jedno-nóż wprzód ze skrętami tułowia w stronę N. wymach., z wymachem drugiego R. wprzód i z podskokiem na drugiej N.

III Grupa.

Ćwiczenia równowagi.

Celem tych ćwiczeń jest rozwinięcie i wysubtelnienie koordynacji nerwowej, wyćwiczenie mechanizmu odruchowego postawy stojącej oraz usunięcie sztywności w postawach i ociążałości w ruchach. Jak sama nazwa wskazuje, mamy tu do przezwyciężenia trudności w utrzymaniu równowagi; mogą one być dwojakiego rodzaju: 1) zewnętrzne (przeniesienie środka ciężkości masy ciała, zmniejszenie wymiarów podstawy) oraz 2) wewnętrzne: a) natury fizjologicznej (zmęczenie) i b) natury psychicznej (strach).

Żadne z ćwiczeń gimnastycznych nie wpływa tak na, wyrobienie zupełnego panowania nad aparatem ruchowym jak właśnie te, należy je przeto stosować w znacznie szerszej rozległości, aniżeli to miało miejsce dotychczas. Dotyczy to zwłaszcza gimnastyki kobiecej.

Ćwiczenia równowagi dzielimy na: ćw. równ. wolne (bez przyrządów) i ćw. równ. właściwe (na przyrządach). Przy pierwszych chodzi głównie o zmniejszenie podstawy (wspięcie, zwarcie stóp, wszystkie postawy jednonóż oraz ćwiczenia, które wykonywamy z tych postaw jako wyjściowych); trudność w tym przypadku polega na odpowiedniem zgraniu aparatu nerwowego z mięśniowym. Natomiast przy ćwiczeniach drugiej kategorii wchodzi w grę głównie trudności natury psychicznej.

Jeśli w trakcie wykonywania tych ćwiczeń równowaga zostaje zachwiana, należy się starać o odzyskanie jej nie przez gwałtowne ruchy, lecz nieznaczne kończyny wolnej.

Niekiedy w takich przypadkach wskazane jest zatrzymać się aż do uzyskania równowagi pewnej. Wspomnieć również należy, iż ćwiczenia te winny być wykonywane zazwyczaj w wolnym tempie.

Wyszczególnienie zasobu materiału ćwiczebnego.

A ĆWICZENIA RÓWNOWAGI BEZ PRZYRZĄDU

1. Podnosy ss.

- 1) Stanie na jednej N.
 - a) z liczeniem do 10, 15 i t. d.
 - b) zmiana NN. podskokiem
- 2) Wznos stopy wtył
 - a) z chwytem z tej samej strony
 - b) z przeciwnej
- 3) Wznos stopy wprzód
 - a) „Przywitanie się z dużym palcem N.”
 - b) ponad splecionymi rękoma
- 4) Nawprost jednonóż, chwyt jednorącz — i ciągnięcie wtył
- 5) „Walka bocianów”
- 6) „Kogucik”. Parami podskoki na jednej nodze — i popychanie barkami

2. Wznosy i przenosy NN. (NN. proste w kolanach).

- 1) Chwyt bioder — i wznos N. wprzód
- 2) Chwyt bioder — i wznos N. wtył
- 3) Chwyt bioder — i wznos N. wbok
- 4) RR. wbok — i wznos N. wbok (szybkie tempo)
- 5) RR. wprzód — i wznos N. wprzód (szybkie tempo)
- 6) Chwyt bioder — i wznos N. wprzód i przenos wbok
- 7) Chwyt bioder — i wznos N. wtył i przenos wbok

- 103
- 8) Chwyt bioder — i wznos N. wprzód i przenos wbok i przenos wtył
 - 9) Wznos N. wbok i wymach RR. wbok (szybkie tempo)
 - 10) Wznos N. wprzód i wymach RR. wprzód (szybkie tempo)
 - 11) Wznos N. i RR. wbok
 - 12) Wznos N. i RR. wprzód
 - 13) RR. wbok — i wznos N. wtył z przenosem RR. wzwyż
 - 14) Wznos N wprzód i przenos wbok z jednoczesnym wznosem RR. wprzód i przenosem wbok
 - 15) Wznos N. wprzód i przenos wbok i wtył z jednoczesnym wznosem RR. wprzód i przenosem wbok i wtył
 - 16) Wznos RR. i N. wprzód — i przenos RR. i N. dołem-wbok
 - 17) Wznos RR. i N. wbok — i przenos N. dołem-wprzód, a RR. dołem-bokiem-wzwyż
 - 18) Wznos RR. i N. wprzód — i przenos N. dołem-wtył, a RR. dołem-bokiem-wzwyż
 - 19) Wznos RR. i N. wprzód — i przenos dołem-wbok

8. Skurcz i wyprost NN. (wznos kolana)

- 1) Wsparcie (ustalenie) — i (wysoki) skurcz N.
- 2) Chwyt bioder — i (wysoki) skurcz N. (tempo chodu)
- 3) Chwyt bioder — i skurcz N. (zmiana chodem w miejscu)

U w a g a: Na komendę: W miejscu marsz! ćwiczący opuszczają RR. wdół i jednocześnie rozpoczynają chód w miejscu; następuje komenda: Z chwytem bioder prawą N.—skurcz! podczas gdy ćwiczący chodzą w miejscu. Skurcz! pada w czasie, gdy prawą stopę przystawia się do podłogi; poczem przystawia się jeszcze jeden raz lewą stopę i szybkim ruchem kurczy się prawą N

- 4) Skurcz N. i RR. (złożenie rr. na głowie lub inne ruchy RR.); zmiana chodem w miejscu lub chodem wprzód i wznosem jednego R. wprzód, a drugiego w bok i skrętem głowy jak na rys. 86
- 5) Chwyty bioder (RR. wznoszone), skurcz N. — i wyprost w tył; szybka zmiana N. lub zmiana chodem w miejscu.
- 6) Chwyty bioder (RR. wznoszone), skurcz N. — i wyprost wprzód (zmiana chodem na miejscu)



Rys. 85.

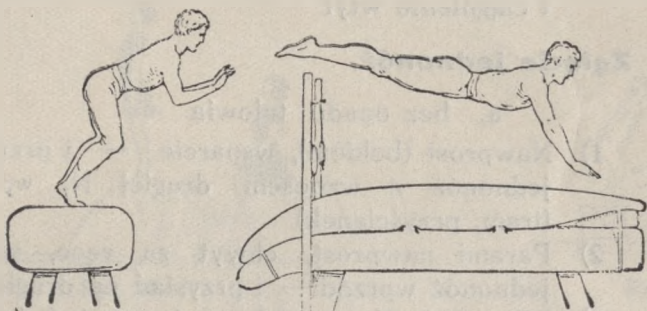
- 7) Chwyty bioder (RR. wznoszone), skurcz N. — i wyprost wprzód i w tył (zmiana chodem w miejscu)
- 8) Skurcz N. z wznosem RR. w bok — i wyprost N. w tył z przenosem RR. wznoszone
- 9) Skurcz N. — i wyprost wprzód z wznosem RR. w bok (wolne tempo)
- 10) Skurcz N. — i wyprost w tył ze wznosem RR. przodem (bokiem) wznoszone (wolne tempo)
- 11) Skurcz N. — i wyprost wprzód i w tył z wznosem RR. w bok i wznoszone



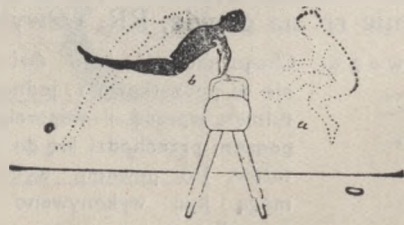
Rys. 87.



Rys. 83.



Rys. 89.



Rys. 90.

- 12) RR. w bok i skurcz N. — i wyprost w tył (wsparcie palcami) z przenosem RR. dołem przodem-wzwyż

4. Wspięcie i przysiad.

- 1) Chwył bioder i zwanie ss. — i wspięcie
- 2) Chwył bioder i zwanie ss. — i wspięcie ze wznosem RR. w bok
- 3) Chwył bioder, wspięcie — i skręty głowy
- 4) Zmiana między przysiadem z chwytem bioder i klękami (siadem klęcznym z chwytem bioder)
- 5) Parami nawprost, chwył za ręce, przysiad — i ciągnięcie w tył
- 6) Parami nawprost, chwył za długi sznurek — i ciągnięcie w tył

5. Zgięcie jednonóż.

a. bez opadu tułowia

- 1) Nawprost (bokiem), wsparcie — i przysiad jednonóż z wznosem drugiej N. wprzód (tram, przyścianek)
- 2) Parami nawprost, chwył za ręce, wznos jednonóż wprzód — i przysiad na drugiej N.
- 3) RR. w bok, N. wprzód — i przysiad jednonóż z przenosem RR. wprzód

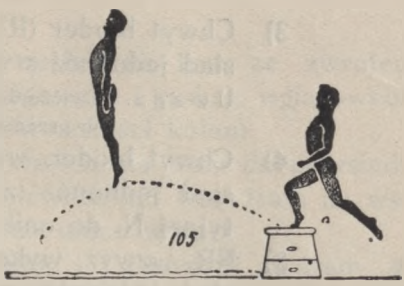
b. z opadem tułowia (unik, waga)

- 1) Nawprost, unik, RR. wzwyż, wsparcie — i przysiad jednonóż (rys. 81)
- 2) RR. zwisają swobodnie, (chwył bioder, złożenie rr. na głowie, RR. wzwyż) — i unik

U w a g a: Chcąc nauczyć tego ćwiczenia, przerabia się je początkowo z jednoczesnym opadem tułowia wprzód i wsparciem rr. o podłogę, poczem przechodzi się do uniku, podnosząc tułów. Po pewnym wyćwiczeniu ruchy te mogą być wykonywane w odwrotnym porządku.



Rys. 91.



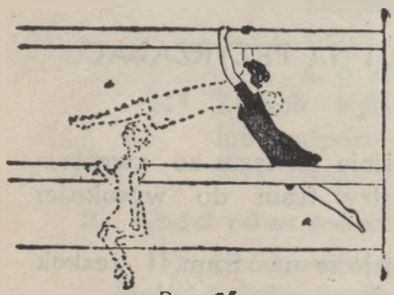
Rys. 92.



Rys. 93.



Rys. 94.



Rys. 95.



Rys. 96.

- 3) Chwył bioder (RR. wzwyż), unik — i przysiad jednonóż z wznosem tylnej N. do wagi
 Uwaga: Ćwiczenie może być również wykonane w przedstawionem na (rys. 82) połączeniu.
- 4) Chwył bioder, wykrok biegowy — i półprzysiad jednonóż z jednoczesnem cofnięciem tylnej N. do uniku
- 5) RR. wzwyż, wykrok biegowy — i półprzysiad jednonóż z jednoczesnem cofnięciem tylnej N. do uniku
- 6) Zmiana między: nawprost, wsparciem, skurczem jednonóż — i unikiem (tram)
- 7) Wykrok biegowy, RR. w bok (1)
 Przysiad jednonóż — i waga (2)
 Wyprost N., opust RR. wdół — i powrót do wykroku biegow. (3)
- 8) Zmiana między: skurczem N z RR. wprzód — i unikiem z RR. w bok
 Uwaga: Zanim przejdziemy do tego ćwiczenia, należy je przygotować w sposób następujący:
 a) Skurcz jednonóż z RR. wprzód — i wyprost N. wtył i opust RR.
 b) Wykrok biegowy — i unik z RR. w bok
 c) Zmiana między: skurczem jednonóż z chwytem bioder — i unikiem
- 9) Wznos RR. i N. wprzód (1)
 Przenos N. wtył i przysiad jednonóż i waga z wznosem RR. w bok (2)
 Powrót do stania zasadnego (3)

B ĆWICZENIA RÓWNOWAGI NA PRZYRZĄDACH

1. Wejście i zejście.

- 1) Bokiem — i wejście na tram ze zwrotem i zeskok wgiąb (ostrzy tram do wysokości kolan)
- 2) Nawprost — i wejście na tram i zeskok wgiąb (ostrzy tram do wysokości kolan)

- 3) Nawprost — i wejście na tram ze zwrotem do wykroku biegowego i zeskok wglęb-wbok (ostrzy tram do wysokości kolan)
- 4) Nawprost — i wejście na tram do przysiadu z pomocą współwicz. lub bez tram na wysokości kolan lub nieco wyżej)
- 5) Nawprost, rozbieg i naskok na tram ze zwrotem do wykroku biegowego lub bez (tram na wysokości kolan lub nieco wyżej)
- 6) Siad bokiem — i wejście (tram płaski na wysokości bioder; rys. 83, 84, 85)
- 7) Siad bokiem — i wejście i zeskok z chwytem oburącz i z obrotem w stronę tramu (tram na wysokości bioder)
- 8) Siad jezdny — i wejście na tram
 a) z wsparciem grzbietem jednej stopy
 b) wymachem NN. wprzód i wtył; zeskok wglęb-wbok z chwytem jednorącz (tram na wysokości bioder)
- 9) Nawprost, wsparcie rr. — i naskok wewnętrzny (pomoc) i zeskok wtył (tram na wysokości bioder)
- 10) Podpór — i wejście (tram na wysokości piersi lub czoła)
 A) po naskoku do podporu
 B) po wymyku do podporu
 a) zapomocą siadu jezdnego (patrz 8)
 b) zapomocą siadu bokiem
 c) przez przenos N. w bok z wsparciem s. o kant tramu;
- 11) Zeskok wglęb-wbok z chwytem jednorącz, lub podpór — i odmyk przodem (siad — i odmyk tyłem)

2. Chód równoważny.

- 1) Chód wprzód (ławka, deska, tram płaski lub ostrzy od wysokości kolan do wys. wyciągniętych RR. wzwyż)

- 110
- 2) Chód wzwyż i zejście (skośna ławka)
 - 3) Chód wtył (przyrządy jak w 1)
 - 4) Chód z obrotami (przyrządy jak w 1)
 - 5) Chód w bok (przyrządy jak w 1)
 - 6) Chód w bok z krzyżowaniem NN. (przyrządy jak w 1)
 - 7) Chód w bok z obrotami wprzód co krok
 - 8) Chód w bok z krzyżowaniem NN. i obrotem wprzód co drugi krok
 - 9) Chód wprzód z wyprostem kolana i stawu skokowego przedniej N.
 - 10) Chód wprzód z wyprostem tylnej N. w kolanie i stawie skokowym i wytrzymaniem w postawie
 - 11) Chód wprzód z uginaniem stopy
 - 12) Chód wprzód (wtył) z klęką jednonóż (i skręt tułowia z wznosem R. wzwyż-wskos i skrętem głowy; druga r. spoczywa na kolanie)
 - 13) Chód wprzód z przysiadami jednonóż i wznosem RR. wprzód (w bok)
 - 14) Jedno R. wzwyż-wskos (z przodu), drugie R. wtył — i chód wprzód z klęką jednonóż i zmianą położenia R. wymachami (rys. 87)
 - 15) Chód wprzód ze skurczem jednonóż (z RR. wdole, z RR. w bok. z RR. wzwyż lub innymi ruchami RR.)
 - 16) Chód wprzód ze skurczem N. i wyprostem wtył (i z wznosem RR. w bok i wzwyż)
 - 17) Chód wprzód ze skurczem N. i wznosem RR. wprzód i wyprost N. wtył z przenosem RR. wtył (rys. 88) *nie planuje wyprost. N.!*
 - 18) Chód wprzód ze skurczem N. i wyprostem wprzód (i wznosem RR. w bok)
 - 19) Chód wprzód ze skurczem N. i wznosem RR. wprzód i wyprost N. wprzód z przenosem RR. wtył z wznosem RR. w bok i przenosem wzwyż)

- 20) Chód wprzód ze skurczem N. i wznosem RR. wprzód (1)
 Wyprost N. wtył z przenosem RR. wbok (2)
 Zgięcie przedniej N. i waga z przenosem RR. wwyż (3)
 Wykrok biegowy (4)
- 21) Wspięty chód wprzód (z RR. wbok, z chwytem karku, ze złożeniem rr. na głowie, z RR. wwyż)
- 22) Chód wprzód na czworakach (tram na nieznacznej wysokości, ławki)
- 23) Bieg wprzód
- 24) Chód wprzód z rzutami i chwytami piłek.
- 25) „Chód kapustników”

U w a g a: Chód ten rozpoczynamy stojąc w przysiadzie jedno-nóż, druga N. zwisa wdół, poczem przenosimy ją wprzód i ustawiamy na tramie, przenosząc na nią cały ciężar ciała i t. d.



IV Grupa.

Większość ćwiczeń tej grupy wymaga od ćwiczących dużego nakładu sił, służą one przeto przedewszystkiem do wyćwiczenia systemu mięśniowego i wytrzymałości. Oprócz tego wyrabiają one: stanowczość, odwagę, karność, zręczność, poczucie koleżeńskości (solidarności) i chęć współzawodnictwa. Ponieważ właściwości te ważne są zwłaszcza dla mężczyzn, przeto należy stosować te ćwiczenia w jak-najszerszym zakresie w gimnastyce starszych chłopców oraz mężczyzn. Niektóre z nich, jak bieg, należy również ćwiczyć w oddziałach dziewcząt i kobiet. Pamiętać nańto należy, iż pewne ćwiczenia tej grupy, jak np.: niektóre rodzaje skoków, w zależności od tego, jak są stosowane, mogą się przyczyniać nietylko do wyrobienia siły, lecz także zręczności, na której wyćwiczenie należy zwrócić baczniejszą uwagę w zastępach kobiecych niż męskich.

Marsz.

Marsz jest to postać ruchu nie nadająca się do przetwarzania na sali gimnastycznej, lecz mimo to z wielu względów jest cennem ćwiczeniem. Marsz posiada przedewszystkiem znaczenie wychowawcze, wyrabia bowiem karność; następnie czysto praktyczne, jako naturalny środek lokomocji; wreszcie higieniczne, zwłaszcza długie marsze,

podczas których ćwiczący przyzwyczajają się do prawidłowego ubrania i odżywiania się.

Marsz różni się od chodu głównie tem, że tu idzie przede wszystkim o przyswojenie sobie pewnej ekonomii w pracy, gdy w chodzie przemawiają głównie względy estetyczne. Wspomnieć należy, że w marszu przystawia się piętę, a nie całą stopę jak w chodzie. Wymiar kroku marszowego powinien wynosić 80 cm., a czas trwania 0,5 sek., ilość kroków zaś na minutę 112—120.

Marz i chód są to ćwiczenia, wyrabiające nietylko system mięśniowy, ale stawiające zarazem duże wymagania pozostałemu organizmowi. Marsz zwłaszcza z ładunkiem przyspiesza znacznie czynność serca; częstokroć przy natężającym marszu tętno dochodzi do 150 uderzeń na minutę, co nie jest korzystne dla ustroju. Niekiedy ciśnienie krwi zostaje obniżone, a skład krwi zmienia się; zwiększa się mianowicie ilość ciałek białych i czerwonych w cm^3 przez co krew się zgęszcza.

Uciążliwy marsz wpływa również na zmniejszenie się pojemności życiowej płuc, zwłaszcza obciążenie (plecak) działa w tym kierunku. Taki marsz może się zakończyć rozedmą płuc, której wypadki były notowane u żołnierzy w czasie wojny światowej.

Marsz wpływa i na pracę nerek. Po uciążliwym marszu, wskutek nadmiernie wzmożonej ich pracy, spostrzegano w urynie białka (albuminy), lecz nie przypisuje się temu znaczenia patologicznego, bowiem białka te po pewnym wypoczynku znikają (Fries i Jundel, cyt. przez Lindhard'a).

Marsz wpływa i na ogólną wymianę energii i materji. Najlepiej zilustrują nam to przykłady, wzięte od Benedict'a i Murschhauser'a (cyt. przez Lindhard'a), którzy zbadali chód w miejscu na poruszanej podstawie, przyczem badana osoba była dobrze wyćwiczona (zawodnik w chodzie sportowym) o wadze 72 kg., której organizm w spoczynku (w postawie stojącej) zużywał 1,25 Kal. na minutę:

długość drogi na godzinę	długość drogi na minutę	Podniesienie ciała na minutę	wymiana energji na minutę	wzrost wym. energji w stosunku do wartości spo- czynkowej
km.	m.	m	Kal	
około 3,6	57,8	1,78	3,32	2,6
"	56,8	1,83	3,25	"
"	56,0	1,91	3,20	"
około 6	106,0	4,86	5,54	4,1
"	102,6	5,36	5,33	"
"	103,6	6,06	5,51	"
około 8,8	145,5	5,37	10,99	9
"	146,8	5,81	11,68	"
"	146,8	8,02	11,00	"

Jak się później przekonamy, wymiana energii występuje niekiedy podczas szybkiego chodu (marszu) w znacznie większej mierze, aniżeli podczas biegu. W tym przypadku chód jest nieekonomiczny dla organizmu. Przyczynia się do tego zwłaszcza nawyknienie, które nie jest obce zawodnikom w sporcie chodu, a mianowicie silne wymachy ramion *)

Bieg.

Bieg, podobnie jak chód, jest naturalnym środkiem lokomocji. Zasadnicza różnica polega na tem, iż w pierwszym przypadku jest chwila, gdy obie stopy dotykają podstawy w drugim — przez pewien czas obie stopy znajdują się ponad podstawą. Bieg może być uważany jako szereg po sobie następujących płaskich skoków. Rozróżniamy dwie postaci biegu: 1) w wolniejszym tempie, podczas którego przedstawia się całą stopę (podeszwę) do podłogi i 2) w szyb-

* O marszu (chodzie) patrz: 1) Czesław Kłóś: Lekkoatletyka, Warszawa 1924 r. str. 80, 2) Heryng-Osmolski: Hygiena Sportu, Warszawa 1917 r., str. 200, 214 i 222. 3) Dr. E. Piasecki: Fizjologia ruchów (w dziele zbiorowem „Fizjologia człowieka“ pod red. A. Becka i N. Cybulskiego, Warszawa 1915, T. 1, str. 390).

kiem tempie, przy którym opieramy się tylko przednią częścią podeszwy. Drugi rodzaj jest bardziej natężający od pierwszego; jest to właśnie postać biegu gimnastycznego, przy którym rozstrzygający jest wzgląd estetyczny; bieg ten wymaga ładnej, wyciągniętej postawy i lekko ugiętych nóg w kolanach; tułów przy biegu opada nieco wprzód, barki są opuszczone, ramiona ugięte mniej więcej do prostego kąta, palce lekko ugięte; ruchy ramion powinny być małe, wdzięczne i opanowane. Pamiętać jednak należy, iż nie wolno zmuszać ćwiczących do „poprawiania postawy” przez napinanie klatki piersiowej i pasa barkowego, gdyż bieg stawia duże wymagania pracy serca i płuc, którą jak już wiemy, w ten sposób wybitnie się utrudnia. Krótko mówiąc: postawa w czasie biegu powinna być w najwyższym stopniu swobodna i niewymuszona. W formie biegu należy również zaznaczać różnicę płci i wieku.

Bieg w znacznie wyższym stopniu niż chód ćwiczy mięśnie, lecz stawia również większe wymagania pracy narządów wewnętrznych i wybitnie zwiększa wymianę energii i materji.

Podana tabliczka, przedstawia wartości, otrzymane przy badaniu tej samej osoby, która była badana przy chodzie str. 115)

długość drogi na godzinę	długość drogi na minutę	podniesienie ciała na minutę	wymiana energii na minutę	wartość wym. energii w sto sunku do wartości spożyczonej
około 8,8 km.	m. 144,7	m. 12,48	Kal. 9,64	7,7
"	148,4	12,14	9,67	"
"	147,7	13,13	9,47	"

Oprócz tego widzimy — jak to już zaznaczyłem — iż przebycie 8,8 km godz. biegiem jest bardziej korzystne dla organizmu, aniżeli przebycie tej samej przestrzeni chodem.

116

Co się tyczy pracy serca, to stwierdzono, że po biegu 100—200 metrowym ilość uderzeń pulsu na minutę zwiększa się do 200—250; jednocześnie gwałtownie wzrasta ciśnienie krwi. Wszystko to najwymowniej świadczy o wzmózonej pracy serca. Że taki bieg może zakończyć się katastrofą, niema potrzeby chyba o tem się rozpisywać; ćwiczenie to winno być zatem stosowane z ogromną oględnością, a wtedy wpływa na wzmocnienie serca i jest jednocześnie wyśmienitem ćwiczeniem oddechowem.

Co się tyczy biegu na sali gimnastycznej, zachodzi jeszcze jedna trudność, mianowicie zmniejszenie tarcia między stopami i podłogą, a co za tem idzie — utrudnienie w utrzymaniu równowagi, zwłaszcza na zakrętach. Z tego względu nie wolno biegu stosować dłużej ponad 2—3 minuty nawet w oddziałach wyćwiczonych.

Ilość kroków na minutę przy biegu w łagodnem tempie wynosi około 182, długość zaś kroku — 80 cm. Przy szybkim biegu można wykonać 4—5 kroków na sekundę, długość zaś kroku u ludzi starszych dochodzi do 2,25 m. lub nieco większej. *)

S k o k.

Ćwiczenia, przy których ciało zapomocą silnego odbicia, spowodowanego silnem wyprostowaniem kończyn dolnych, unosi się przez pewien czas w powietrzu, nazywają się skokami. Ćwiczenia te rozwijają siłę, odwagę, hart woli, zdolność szybkiego orjentowania się oraz wygładzają koordynację i, podobnie jak inne w tej grupie, są wybitnie męskie; mimo to łatwiejsze formy mogą być z powodzeniem stosowane w oddziałach żeńskich, jak również i pewne formy trudniejsze, zwłaszcza te, które przyczyniają się do wygładzenia koordynacji. Ponieważ ćwiczenia te, zarówno jak

*) O biegu sportowym patrz: 1) Czesław Kłóś: Lekkoatletyka Warszawa 1924, str. 19. 2) Wł. Osmólski: Lekka atletyka, Warszawa 1920 3) Dr. E. Piasecki: Fizjologja ruchów (w dziele zbiorowem „Fizjologja człowieka“, pod red. A. Becka i N. Cybulskiego, Warszawa 1915, T. I. str. 390)

117

i zręcznościowe posiadają specjalne znaczenie z punktu widzenia wychowawczego, jak i pod względem rozwoju cielesnego, poświęcamy im połowę całej lekcji. Przerabia się je zazwyczaj w zastępach, gdyż są w wybitnej mierze ćwiczeniami jednostkowymi, choć w dobrze urządzonej sali mogą być niekiedy wspólnymi.

Skoki dzielimy na: skoki z miejsca i skoki z rozbiegiem, który służy do nadania ciału pewnego pędu. Każdy z tych dwóch rodzajów skoku dzielimy znów na skoki wolne i mieszane.

Skoki wolne są to takie, przy których wykonaniu odbijamy się tylko kończynami dolnymi, natomiast przy skokach mieszanych dotykamy (odbijamy się od) przyrzędu kończynami górnymi lub dolnymi albo też jednymi i drugimi.

Skoki z miejsca.

Skok wolny z miejsca. Typowym ćwiczeniem tego rodzaju jest podskok w miejscu, który wykonywamy z półprzysiadu, wracając doń po skoku. Do tego rodzaju skoków zaliczamy również: skok wzwyż, wdał, wgiąłb i t. p. Są to wszystko nader cenne ćwiczenia przygotowawcze do skoków mieszanych, zwłaszcza do ostatniej ich części — doskoku.

Skok mieszany z miejsca. Przy tych skokach wchodzi w grę również praca mięśni kończyn górnych, a niekiedy i tułowia. Co się tyczy mięśni kończyn górnych, pracują one w tym przypadku jak przy zwisie, t. zn., że pewne ćwiczenia wymagają pracy mięśni wyprostnych, inne — zginaczy. Znaczenie ich polega również i na tem, że w wysokim stopniu ćwiczą koordynację (przerzut).

Skoki z rozbiegiem.

Ponieważ różnica w tym przypadku polega tylko na różnicy w locie, przeto obie formy omówimy razem. W skoku z rozbiegiem rozróżniamy następujące fazy: rozbieg z przedskokiem, odskok z odbiciem, lot i zeskok (doskok).

712

Rozbieg ma na celu nadanie rozpędu wprzód i wwyż. Uskutecznia się zwykłym gimnastycznym biegiem, lecz tylko dłuższymi nieco krokami, których wymiar, jak również i szybkość ulega stopniowemu powiększaniu się aż do odbicia. Długość rozbiegu zależna jest od rozwoju fizycznego jednostki oraz od rodzaju skoku.

Odbicie i odskok. Odbicie uskuteczniamy jedno lub obunóż, poczem następuje odskok, czyli ta część skoku, kiedy ciało się wznosi. Przy odbiciu pierwszego rodzaju baczyć należy, aby ćwiczący używali obydwu nóg naprzemian, a nie odbijali się stale tą samą nogą.

Odbicie obunóż poprzedza mały i płaski skok wdał t. zw. przedskok, którego doskok służy jednocześnie za odbicie skoku właściwego. Im krótszy i bardziej płaski jest przedskok, tem mniej tracimy na rozpędzie wprzód. Odbicie ze względów estetycznych wykonywamy na przedniej części podeszw. Uskutecznia się ono bądź z podłogi, bądź z odskoczni (trampoliny), która może być użyta tylko w oddziałach dobrze wyćwiczonych. Odskokoznia ułatwia wprawdzie pracę kończyn górnych i dolnych, ale z drugiej strony wybitnie utrudnia doskok, odbywający się w tym przypadku z większym rozpędem oraz z wiekszej wysokości. Nie wolno jednak stosować skoku wyłącznie przy pomocy trampoliny, nawet w wyćwiczonych oddziałach. Trampolinę można niekiedy zastąpić zwykłą odskocznią lub skrzynią.

Nakoniec dodam, iż odbicie, podobnie jak rozbieg, zależne jest od stopnia wyćwiczenia jednostki oraz od rodzaju skoku.

Łot jest to ta część skoku, w czasie której ciało unosi się w powietrzu, nie dotykając przyrzędu rękami w skokach wolnych; w skokach mieszanych natomiast przerywamy łot na krótki przeciąg czasu przez użycie kończyn górnych (przy pewnych skokach dotykamy (chwytnamy) lub odbijamy się od przyrzędu kończynami górnymi i dolnymi).

Doskok (zeskok) jest to ta część skoku przy której ciało spada i trwa aż do chwili przybrania przez ćwiczącego postawy zasadniczej. Ponieważ doskok jest jednocześnie zakończeniem skoku, częstokroć na podstawie jego wyglądu

osądzamy wykonanie całego skoku. Baczyć przeto należy, aby doskok był lekki i ładny. Pamiętać również trzeba o odpowiedniej obronie, gdyż doskok częstokroć może nastroić niebezpieczeństwa. Zeskakujemy zazwyczaj do półprzysiadu wspiętego jednonóż lub obunóż (początkowo do przysiadu podpartego), prostujemy szybko nogi i opuszczamy pięty.

Przy doskokach należy zachować wielką ostrożność, gdyż ciężkie doskoki mogą spowodować przesunięcie się normalnego położenia narządów wewnętrznych jamy brzusznej lub miednicy; zdarzają się również przypadki wstrząsu mózgowego oraz uszkodzenia kości. Te niebezpieczeństwa, wynikające z uprawiania skoków, należy mieć na względzie zwłaszcza w gimnastyce kobiecej.

Przestrzegać należy i tego, aby przed rozpoczęciem ćwiczenia wyraz twarzy ćwiczących nie był wystraszony i nie nosił cech szczególnego napięcia.

Wyszczególnienie zasobu materiału ćwiczebnego.

A. SKOKI PRZYGOTOWAWCZE.

1. Podskoki w miejscu (Małe podskoki i kroki taneczne)

1) Nawprost (bokiem), wsparcie rr. — i skoki w miejscu (tram, przyścianek)

Waga: Ćwiczenie to można wykonać jako małe podskoki w celu wyćwiczenia lekkiego doskoku; ćwiczący pracują w rytmie osobistym (patrz Dodatek w końcu książki;) oraz jako wysokie podskoki w celu wyćwiczenia odbicia i doskoku: ćwiczący pracują na komendę (3 tempa).

2) Nawprost, chwyt za szczebel — i naskoki powyż i zeskokki na pierwszy lub drugi szczebel od dołu

- 3) Nawprost, chwyt za szczebel — i naskoki do przysiadu powyż
- 4) Skok wolny w miejscu na liczenie i do taktu
- 5) Skok wolny w miejscu z wymachem RR. wbok
- 6) Skok wolny w miejscu z obrotami (dwa skoki z rzędu)
- 7) Skok wolny w miejscu z wymachem NN. wbok
- 8) Skok wolny w miejscu ze skurczem NN.
- 9) Skok wolny w miejscu z wymachem RR. i NN. wbok
- 10) Skok wolny w miejscu z wymachem RR. przodem-wzwyż
- 11) Dwa skoki wolne w miejscu (z wymachem RR. wbok i z wymachem RR. przodem-wzwyż)
- 12) Skoki wolne w miejscu ponad wywijadłem
- 13) Nawprost, wsparcie rr. — i skok w miejscu z wznosem pięt wtył lub z wysokim skurczem NN.
- 14) Skok wolny wdał („przez rów“)
- 15) Skok wolny wtył (wbok)

2. Skok wgłęb.

- 1) 1/2 Zwis tyłem — i skok wgłęb (przyścianek; 2 tempa)
- 2) Zwis tyłem — i skok wgłęb (przyścianek; 3 tempa)
- 3) Zwis nachwytem — i skok wgłęb (tram)
- 4) Powyż — i skok wgłęb (wprzód, wtył) z odbiciem jednonóż i wymachem drugiej N. (tram, ławeczki)
- 5) Powyż — i skok wgłęb (wprzód, wtył) z odbiciem obunóż
- 6) Przysiad powyż — i skok wgłęb (tram, skrzynia, ławeczki)
- 7) Nawprost, powyż, rozkrok, chwyt za szczebel — i skok wgłęb-wtył i naskok do postaci wyjściowej, jako dalszy ciąg doskoku

- 8) $\frac{1}{2}$ Zwis tyłem, wspięcie — i skok wgląd z obrotem (przyścianek)

3. Skok z rozbiegu z doskokiem na jedną N. (Branie przeszkód).

U w a g a: Natychmiast po odbiciu jedno-nóż prostuje my tułów i głowę. Noga, którą się odbijamy, powinna być wyciągnięta wtył i tworzyć łuk z tułowiem, drugą zaś wymachem przenosimy wprzód.

- 1) Skok z rozbiegu z doskokiem na jedną N. wzdłuż sali
- 2) Skok z rozbiegu z dosk. na jedną N. ponad siodełkiem (tramem)
- 3) Skok z rozbiegu z dosk. na jedną N. ponad leżącym kolegą
- 4) Skok z rozbiegu z dosk. na jedną N. ponad „rowem”
- 5) Skok z rozbiegu z dosk. na jedną N. ponad wywijadłem
- 6) Skok z rozbiegu z dosk. na jedną N. ponad skrzynią wpoprzek z wymachem RR. wbok (rys. 91)

4. „Siedmioskok”

U w a g a I. Do tego skoku rysuje się kredą na podłodze 8 linijek; odległość pierwszej od drugiej równa się długości jednej stopy, drugiej od trzeciej — dwóch stóp i t. d. Odległość siódmej od ósmej — siedm stóp; stąd nazwa skoku.

U w a g a II Należy dbać o to, aby doskoki uskuteczniiane były na linjach.

- 1) „Siedmioskok” w biegu
- 2) „Siedmioskok” na jednej N.
- 3) „Siedmioskok” na złączonych piętach
- 4) „Siedmioskok” bokiem na jednej N.
- 5) „Siedmioskok” bokiem na złączonych piętach

5. Skok wskos.

- 1) Bokiem, rozbieg jednym krokiem — i skok wskos

U w a g a: Ćwiczenie może być skuteczniejsze bez rozbiegu z niewielkiej wysokości (tram, ławeczki).

6. Skok wprzód.

- 1) Wykrok — i skok wprzód
- 2) (Wykrok biegowy), wsparcie bokiem, rozbieg jednym krokiem — i skok wprzód
- 3) (Wykrok biegowy), wspięcie, rozbieg jednym krokiem — i skok wprzód
- 4) Nawprost, rozbieg dwoma (trzema) krokami — i skok wprzód
- 5) Nawprost, rozbieg jednym krokiem — i skok wprzód i podskok w miejscu (i obrót 90°)
- 6) Nawprost, rozbieg jednym (dwoma, trzema) krokiem — i skok wprzód i obrót 180° (dwa razy z rzędu)
- 7) Nawprost, odbicie jednonóż (wymach drugą N.) — i skok wprzód
- 8) Trójskok:
 - a) z postawy zasadnej (z wykroku biegowego)
 - b) z rozbiegiem jednym krokiem
 - c) z rozbiegiem dwoma (trzema) krokami

U w a g a: Trójskok polega na tem, że jeśli podskakujemy na lewej N. to prawą wnosimy wtył, jak to ma miejsce przy braniu przeszkód; następnie skuteczniamy prawą N. skok z doskokiem na jedną (prawą) N., wnosząc jednocześnie lewą wtył i wreszcie wykonujemy zwykły skok wiał z doskokiem na obie nogi.

Początkowo trójskok przerabiamy na liczenie (do trzech), potem do taktu z miejsca i wreszcie do taktu z rozbiegiem. Baczny należy, aby obie nogi były ćwiczone równomiernie.

B. SKOKI WOLNE.

1. Skok wdal.

- 1) Nawprost, rozbieg, naskok — i bezpośrednio potem skok wdal (niska skrzynia wpoprzek; rys. 92)
- 2) Nawprost, rozbieg, naskok — i bezpośrednio potem skok wdal z wymachem RR. w bok (niska skrzynia wzdłuż)
- 3) Nawprost, rozbieg, naskok — i bezpośrednio potem skok wdal (niska skrzynia wpoprzek i część skrzyni bokiem; rys. 93)
- 4) Dowolny rozbieg — i skok wdal (przerabia się zazwyczaj na boisku; doskok odbywa się na rozkopanej ziemi)
- 5) Trójskok

2. Skok wzwyż.

- 1) Nawprost, wykrok biegowy, rozbieg jednym, dwoma lub trzema krokami — i skok wzwyż (odbicie jednonóż)

U w a g a: Odbicie ćwiczy się obiema nogami naprzemian; początkowo doskok odbywa się do przysiadu podpartego.

- 2) Nawprost — i skok wzwyż ponad tramem
- 3) Nawprost, powyż — i skok wzwyż (skrzynia i stojaki z linką)
- 4) Nawprost, rozbieg, naskok powyż — i bezpośrednio potem zeskok z wymachem RR. przodem-wzwyż (rys. 94)
- 5) Nawprost, duży rozbieg — i skok wzwyż (stojaki z linką)
- 6) Nawprost, rozbieg trzema krokami — i skok wzwyż (stojaki z linką)
- 7) Nawprost, rozbieg — i skok wzwyż ponad siodełkiem

- 124
- 8) Nawprost, rozbieg — i skok wzwyż z odbiciem obunóż (stojaki z linką)
 - 9) Bokiem, rozbieg wskos — i przeskok odwrotny (tyłem do przyrządu) przez linkę
 - 10) Bokiem, rozbieg wskos trzema krokami — i przeskok odwrotny przez linkę

C. SKOKI MIESZANE.

a. Skoki z „przyciąganiem”.

1. Skok ze zwisu.

- 1) Bokiem — i skok ze zwisu spodem (pojedynczy tram; odbicie obunóż)
- 2) Bokiem — i przeskok zawrotny ze zwisu spodem (podwójny tram; odbicie obunóż; rys. 95)
- 3) Nawprost — i skok ze zwisu nachwytem (pojedynczy tram; odbicie obunóż z miejsca lub z rozbiegiem)
- 4) Nawprost — i przeskok ze zwisu nachwytem (podwójny tram; rys. 96 lub drążek i stojaki z linką)
- 5) Nawprost, rozbieg — i przeskok ze zwisu nachwytem (tram i stojaki z linką; rys 98)
- 6) $\frac{1}{2}$ Zwis pionowy, rozbieg wprzód — i skok ze zwisu (podwójne liny)
- 7) $\frac{1}{2}$ Zwis pionowy, rozbieg wtył — i skok wdał ze zwisu (podwójne liny)
- 8) $\frac{1}{2}$ Zwis pionowy, rozbieg wprzód (wtył) — i skok wzwyż ze zwisu (podwójne liny, kółka)
- 9) $\frac{1}{2}$ Zwis pionowy, rozbieg wprzód (wtył) — i przeskok ze zwisu (podwójne liny lub kółka ze stojakami i linką)

b. Skoki z „naciskaniem”

1. Podpór.

- 1) Nawprost — i wyskoki do podporu i zeskoki (tram na wysokości bioder; ćwiczący pracują w rytmie osobistym)

U w a g a: Wysokość tramu powinno się stopniowo zwiększać aż do poziomu mostka.

- 2) Podpór — i zeskoki i wyskoki do podporu (przyrządy jak w 1)
- 3) Rozbieg jednym, dwoma lub trzema krokami — i wyskok do podporu (tram na wysokości barków)
- 4) Wsparcie bokiem — i wyskok do podporu
- 5) Nawprost, wyskok do podporu — i odmyk
- 6) Nawprost, rozbieg, wyskok do podporu, przemach jednonóż ponad tramem — i zeskok z przemachem zawrotnym (pojedynczy tram)

U w a g a: Jeśli przemach robimy lewą nogą, to wymach następuje prawą, a przemach ciała i obrót w prawą stronę i przeciwnie.

Ćwiczenie początkowo przerabiamy na trzy tempa: 1 tempo — podpór; 2 — przemach jednonóż i 3 — wymach drugą N i zeskok. Później na 2: 1 — podpór z jednoczesnym przemachem jednonóż ponad tramem i 2 — wymach drugą N. i zeskok.

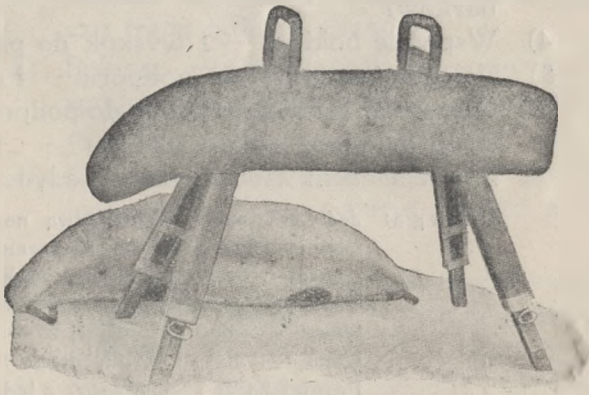
Wreszcie po zupełnem opanowaniu przerabiamy je na 1 tempo, nie zatrzymując się prawie w postawie przejściowej.

- 7) Nawprost, rozbieg, wyskok do podporu — i odmyk (dwa tramy; rys. 99)

U w a g a: Właściwe ćwiczenie rozpoczynamy od podporu. Jedną rękę (z kciukiem zwróconym wprzód) zostawiamy na górnym tramie, zaś drugą (z kciukiem zwróconym wtył) przenosimy na dolny; następuje wymach NN. wwyż i przeskok. (Wyskok do podporu może być wykonany przez odbicie jednonóż od oddalonego tramu lub obunóż od podłogi).

2. Wsiad.

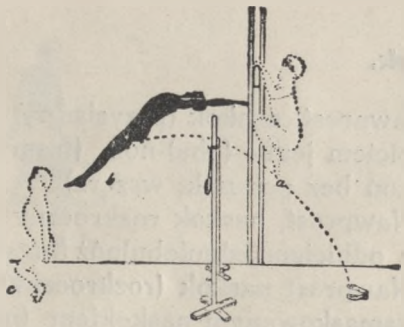
- 1) Nawprost, rozbieg — i wsiad odwrotny (skrzynia wszerz, siodełka, koń z poduszką *)
- 2) Nawprost, rozbieg — i siad rozkroczny (podpór — i przemach jednonóż: kozioł wpoprzek, koń z poduszką wpoprzek, tram z siodełkami)
- 3) Nawprost, rozbieg — i siad rozkroczny odwrotny (kozył, skrzynia lub koń z poduszką wzdłuż)
- 4) Rozbieg bokiem-wskos — i siad rozkroczny (skrzynia, koń z poduszką wzdłuż)



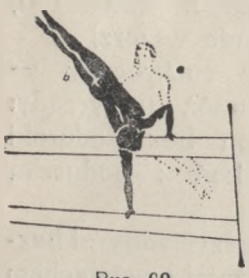
Rys. 97.

- 5) Nawprost, wsparcie — i siad rozkroczny (zeskok w bok z wymachem N. wprzód; kozioł, koń z poduszką wzdłuż)
- 6) Nawprost, rozbieg jednym, dwoma, trzema krokami — i siad rozkroczny (koń z poduszką wzdłuż)
- 7) Siad rozkrocznie — i nożyce

*) W Danji używane są konie z poduszkami, jak widać na rys



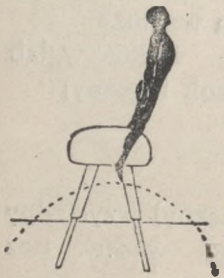
Rys. 98.



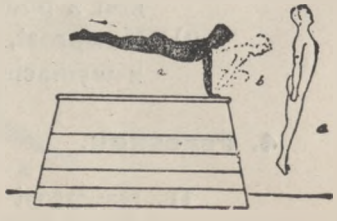
Rys. 99.



Rys. 100.



Rys. 101.



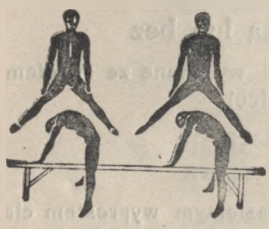
Pys 102.

3. Naskok.

- 1) Nawprost, naskok (przysiadny) — i zeskok z odbiciem jedno-(obu)-nóż (tram z siodełkami, koń bez poduszki wszierz)
- 2) Nawprost, naskok rozkroczny — i zeskok z odbiciem jedno(obu)nóż (przyrzady jak w 1)
- 3) Nawprost naskok (rozkroczny) z poprzednio zamaskowanym naskokiem (naskokiem rozkrocznym) — i zeskok (przyrzady jak w 1)
- 4) Nawprost, naskok (rozkroczny) z poprzednio zamaskowanym naskokiem (naskokiem rozkrocznym; przyrzady jak w 1)
- 5) Nawprost, rozbieg, naskok — i zeskok z odbiciem jedno(obu)nóż (tram z siodełkami, koń bez poduszki lub skrzynia wszierz)
- 6) Nawprost, rozbieg, naskok rozkroczny — i zeskok z odbiciem obunóż (przyrzady: a) tram z siodełkami, b) koń bez poduszki wszierz, c) skrzynia lub d) koń z poduszką wzdłuż)
- 7) Nawprost, rozbieg, naskok przysiadny—i bezpośrednio zeskok wgląb (później z wymachem RR. w bok lub przodem (bokiem) wzwwyż; koń bez poduszki lub skrzynia wszierz)
- 8) Nawprost, robieg, naskok przysiadny — i bezpośrednio zeskok wgląb (później z wymachem RR. w bok lub przodem (bokiem) wzwwyż; koń z poduszką lub skrzynia wzdłuż)
- 9) Nawprost, naskok do klęku — i skok wgląb z wymachem RR. wprzód (skok klęczny)

4. Przeskok.

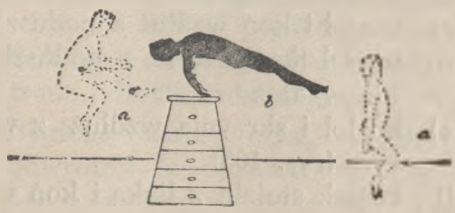
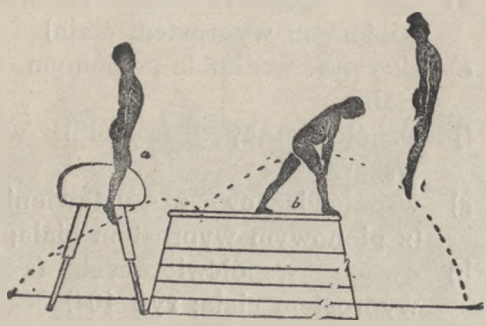
- 1) Nawprost — i przeskok (rozkroczny) przysiadny (niski tram z siodełkami, koń wszierz bez poduszki)
- 2) Nawprost, rozbieg—i przeskok z pionowym rys. 101 lub poziomym (rys. 102) wypróstem ciała:



Rys. 103.



Rys. 104.



Rys. 106.

- a) tram z siodełkami
- b) koń wszerek z poduszką lub bez

U w a g a: Ćwiczenie może być wykonane ze zwrotem po przeskoku (rys. 100)

- c) kozioł wzdłuż lub wszerek
- d) skrzynia wzdłuż lub wszerek

U w a g a: Przy przeskoku z poziomym wyprostem ciała można ustawić przed skrzynią konia wszerek lub stojaki z linką

3) Nawprost, rozbieg — i przeskok rozkroczny:

- a) tram z siodełkami
- b) koń wszerek z poduszką lub bez
- c) kozioł wszerek lub wzdłuż (rys. 101; stojaki z linką przed kozłem)
- d) koń z poduszką wszerek (z pionowym lub poziomym wyprostem ciała)
- e) skrzynia wzdłuż (z poziomym wyprostem ciała)
- f) współwiczący („kozioł”) wzdłuż lub wszerek
- g) współwiczący z ustawieniem ławki (z pionowym wyprostem ciała; rys. 103)
- h) dwóch współwiczących (z pionowym wyprostem ciała; rys. 104)

4) Nawprost, rozbieg — i przeskok z powtórzeniem odbicia nogami („koci skok”):

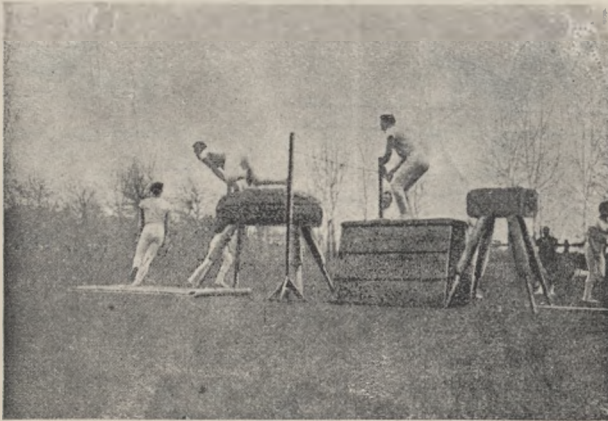
U w a g a: Wskakujemy tuż na brzeg skrzyni (konia), odbijamy się i skuteczniamy skok wdał na przyrządzie, a bezpośrednio potem skok wglęb:

- a) koń wzdłuż z poduszką
- b) skrzynia wzdłuż
- c) kozioł i koń wzdłuż z poduszką
- d) kozioł (koń wzdłuż z poduszką) i skrzynia wzdłuż
- e) kozioł i skrzynia wzdłuż z współwiczającym (rys. 105)
- f) kozioł, stojaki z linką i koń wzdłuż z poduszką (rys. 89)

- g) koziół, skrzynia wzdłuż (wszerz), stojaki z linką i koń wzdłuż z poduszką (rys. 107)
- 5) Nawprost, rozbieg — i przeskok rozkroczny odwrotny (koziół lub koń wzdłuż z poduszką)
- 6) Nawprost, rozbieg, odbicie jednonóż, odbicie rr. — i przeskok chyłkiem (koń wszerz bez poduszki; rys. 90 lub skrzynia wszerz; rys. 106)

5. Przeskoki skośne.

U w a g a: Przy tych skokach ciało przechodzi skośnie ponad przyrządem; stąd nazwa.



Rys. 107.

- 1) Bokiem, zwis jednorącz, podpór jednorącz — i przeskok skośny, odwrotny (podwójny tram rys. 108; odbicie jednonóż, drugą N. wymach)
- U w a g a:** Ćwiczenie może być wykonane z odbiciem obunóż (rys. 95).
- 2) Bokiem — i przeskok odwrotny (pojedynocy tram; odbicie jednonóż; rys. 109)
- 3) Bokiem, rozbieg wskos — i przeskok skośny odwrotny (z obrotem 90' lub 180') tram, koń z poduszką, skrzynia; rys. 110; tram i skrzynia rys. 111



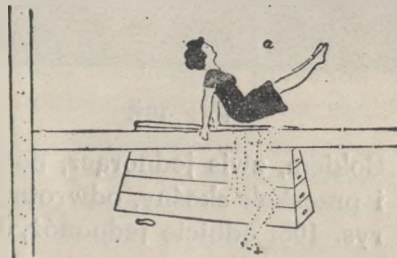
Rys. 108.



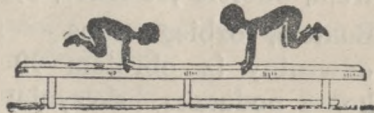
Rys. 109.



Rys. 110.



Rys. 111.



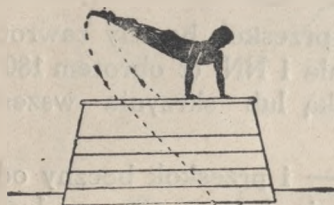
Rys. 112.



Rys. 113.



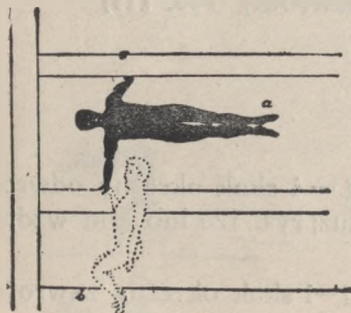
Rys. 114.



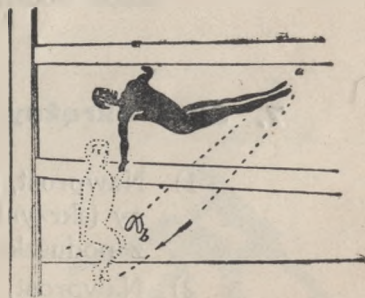
Rys. 115.



Rys. 116.



Rys. 117



Rys. 118.

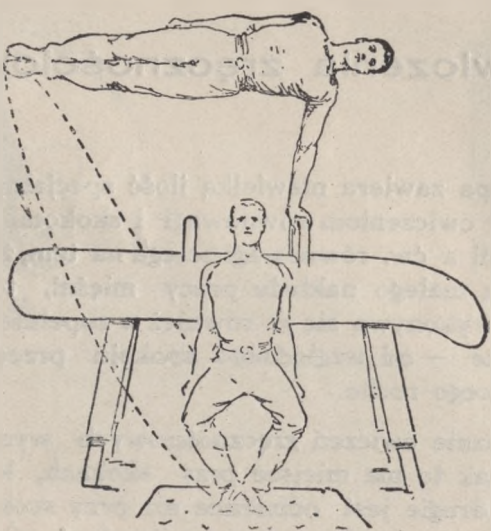
6. Przeskoki boczne. (bokiem)

U w a g a: W czasie tych skoków ciało przechodzi ponad przyrządem z NN w bok; stąd nazwa.

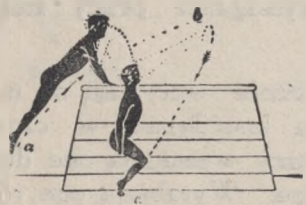
- 1) Nawprost — i przeskok boczny zawrotny z przesuwaniami się wprzód lub bez (rys. 112)
- 2) Nawprost, rozbieg — i przeskok boczny zawrotny ze skurczem NN. i obrotem 180° (rys. 113); (z zatrzymaniem się na przyrządzie w przysiadzie podpartym; rys. 114); skrzynia lub koń z poduszką w szereg
- 3) Nawprost, rozbieg — i przeskok boczny zawrotny ze skurczem i wyprostem NN. i ciała (z obrotem 180°); tram, koń z poduszką lub skrzynia w szereg
- 4) Nawprost, rozbieg i przeskok boczny zawrotny z wyprostem ciała i NN. (z obrotem 180°); tram, koń z poduszką lub skrzynia w szereg (rys. 115)
- 5) Nawprost, rozbieg — i przeskok boczny odwrotny (tram, skrzynia, koń w szereg z poduszką lub bez rys. 116)
- 6) Nawprost, rozbieg, zwis jednorącz i podpór jednorącz — i przeskok boczny $\frac{1}{2}$ zawrotny z obrotem 90° w stronę dolnej ręki (rys. 117) lub w stronę górnej (rys. 118)
- 7) Nawprost, rozbieg, podpór jednorącz — i przeskok boczny $\frac{1}{2}$ zawrotny (rys. 119)

7. Skok okrężny.

- 1) Nawprost, rozbieg — i skok okrężny odwrotny (skrzynia wzdłuż; rys. 120 lub koń wzdłuż z poduszką)
- 2) Nawprost, rozbieg — i skok okrężny zawrotny (przyrządy jak w 1)



Rys. 119.



Rys. 120.



Rys. 121.



Rys. 122.



Rys. 123.

Ćwiczenia zręcznościowe.

Ta grupa zawiera niewielką ilość specjalnych ćwiczeń, pokrewnych ćwiczeniom równowagi i skokom. Różnica pomiędzy nimi a ćw. równowagi polega na tem, że o ile tamte wymagają małego nakładu pracy mięśni, to te — dość znacznego; wykonywa się je również w zupełnie innem tempie niż tamte — od względnego spokoju przechodzimy do najdalej idącego ruchu.

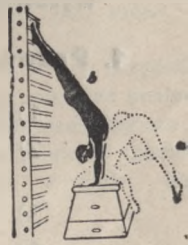
Wykonanie ćwiczeń zręcznościowych wymaga odbicia i doskoku, jak to ma miejsce przy skokach, lecz zarówno jedno jak i drugie jest odmienne niż przy skokach (patrz: wyszczególnienie zasobu mater. ćwiczebn.). Ćwiczenia te różnią się zasadniczo od skoków i tem, że w większości ich ciało trzyma się blisko ziemi oraz robi przynajmniej jeden całkowity obrót dokoła osi czołowej lub strzałkowej; nadto stawiają one znacznie większe wymagania pracy mięśni kończyn górnych.

Ćwiczenia zręcznościowe wybitnie wpływają na udoskonalenie koordynacji, zwłaszcza koordynacji w czasie. Prócz dobrze rozwiniętej muskulatury wymagają one dużej ruchliwości w stawach kręgosłupa. Wyrabiają one również odwagę, pewność siebie i t. p. właściwości charakteru.

Ćwiczenia zręcznościowe, podobnie jak skoki i zwisy, są w wybitnej mierze ćwiczeniami jednostkowemi; umieszczamy je przeto tak samo w drugiej połowie lekcji w ćwiczeniach drużynami. W szkole wchodzi one przedewszystkiem w zakres gimnastyki chłopięcej; są jakgdyby stworzone dla chłopców 12-o—14-o letnich; następnie drugi ich główny zakres to gimnastyka w stowarzyszeniach młodzieży męskiej. W gimnastyce kobiecej mogą mieć zastosowanie tylko okolicznościowo.



Rys, 124,



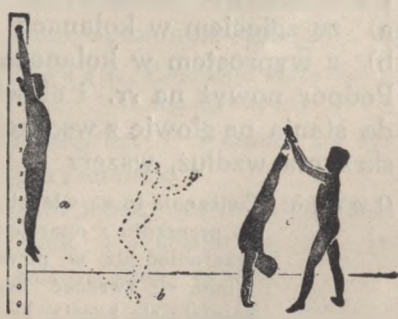
Rys, 125'



Rys, 126,



Rys, 127,



Rys, 128.

Wyszczególnienie zasobu materiału ćwiczebnego.

1. Przewroty (koziółki).

- 1) Koziółki wprzód do stania; materac zwijany
- 2) Ciągłe koziółki wprzód; podłoga, materac zwijany
- 3) Rozbieg — i koziółki wprzód
- 4) Podpór przodem pionowy (nastoć) — i koziółki wprzód (przyścianek)
- 5) Koziółki wprzód ponad niską skrzynią wzdłuż
- 6) Siad — i koziółki wtył; materac
- 7) Przysiad — i koziółki wtył; materac
- 8) Koziółki wtył; materac
- 9) Koziółki wtył ponad złączonymi RR. 2-ch współwiczających
- 10) Nawprost, rozbieg, siad powyż z obrotem wtył — i koziółki wtył; tram poniżej wysokości mostka

U w a g a: Ćwiczenia 1—8 włącznie można z powodzeniem stosować dla dzieci od lat 6 do 8-iu

2. Podpór na rr. i głowie — i wznos NN. (do stania na głowie).

- 1) Podpór na rr. i głowie — i wznos NN. do stania na głowie z wsparciem (ustaleniem); przyścianek, materac, poduszka od konia i t. p. (odbicie obunóż):
 - a) ze zgięciem w kolanach
 - b) z wyprostem w kolanach
- 2) Podpór powyż na rr. i głowie—i wznos NN. do stania na głowie z wsparciem (ustaleniem); skrzynia wzdłuż, wszierz

U w a g a: Ćwiczenia te są właściwie przygotowaniem do przerzutu z oparciem głowy i należy je przerabiać już w pierwszym roku nauki. Winno się zwracać uwagę, aby dzieci nie opierały się kością czołową lub ciemieniową, lecz na granicy między niemi.

Początkowo polecamy wnieść NN tak, aby z tułowiem tworzyły kąt, jak widać na rys. 121 i 121.

Co się tyczy obrony, to w tym przypadku (powyż) najwygodniej jest przybrać postawę siedzącą; w przypadkach, kiedy ćwiczenie przerabia się z oparciem, głowy o podłogę (materac), obrona staje w klęku (jednonóż).

3. Stanie na rr. (podpór nastoć)

- 1) Podpór pionowy nastoć z wsparciem (przyścianek)
- 2) Przysiad podparty — i „skakanie żrebców”
- 3) Nawprost — i stanie na rr. z ustalaniem (pomocą) przez 2-ch współwiczających (pomoc stoi w klęku jednonóż)

U w a g a: Ćwiczenia od 1—3 włącznie stosuje się już w pierwszym roku nauczania.

- 4) Nawprost — i stanie na rr. do zwisu nastoć na podudziach i podnos tuł. do siadu; krata (odbicie jednonóż)
- 5) Stanie na rr. z pomocą współwiczającego (odbicie jednonóż; rys. 123)
- 6) Nawprost — i stanie na rr. (odbicie jednonóż; przyścianek)
- 7) Nawprost — stanie na rr. powyż (skrzynia, przyścianek i pomoc; rys. 125)
- 8) Stanie na rr z pomocą współwiczającego (odbicie obunonóż; rys. 124 i 126)

U w a g a: Ćwiczenie może być również wykonane powyż (ławeczki).

- 9) Nawprost — i stanie na rr. (odbicie obunóż; przyścianek)
- 10) Nawprost, wykrok wprzód, rozbieg, przedskok — i stanie na rr. (odbicie jednonóż; przyścianek; pomoc)

U w a g a: Po pewnym wyćwiczeniu przerabia się to z odbiciem rr. (właściwe przejście do prze-

rzutu z podporu na rr. i z odbiciem jednonóż. Wygląda to tak, że ćwiczący wykonywa rozbieg, przedskok i stanie na rr., odpychając się jednocześnie niemi i odrywając je od podłogi; w tej samej chwili prowadzący lub — w starszych oddziałach — współćwiczący chwytą go za biodra i unosi nieco w górę. Gdy ćwiczący nabrał już w tem wprawy, przenosi się go wtył ponad ramieniem tak, że wykonywa całkowity przewrót do stania po za plecami pomocy.

- 11) Nawprost, wykrok wprzód (rozbieg, przedskok) — i stanie na rr. powyż z pomocą (ławki)
- 12) Nawprost, rozbieg — i stanie na rr. powyż z pomocą (skrzynia wszerz; rys. 127)

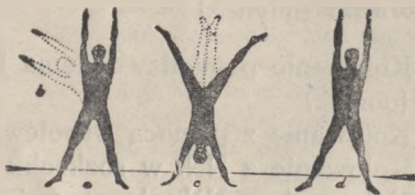
U w a g a: Ćwiczenie to jest przygotowaniem do przerzutów zawrotnych, przy których ze stania na rr. przez skręt w barkach, pozostajemy w staniu na jednej r. i wykonujemy skok zawrotny z drugiej strony przyrządu.

- 13) Stannie na rr. — i skurcz RR. z pomocą lub bez
- 14) Zwis tyłem, skok wgląb — i natychmiast potem stanie na rr. z odbiciem obunóż i pomocą współćwiczącego (rys. 128) lub bez

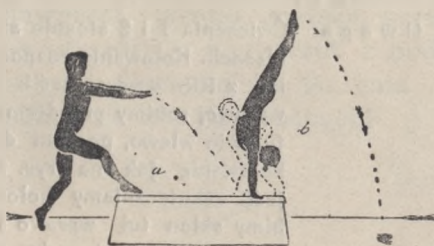
U w a g a: Ćwiczenia od 1—14 włącznie, przy których odbicie uskutecznia się jednonóż, są przygotowaniem do „przerzutu siłowego”; te zaś, przy których odbijamy się obunóż — do „przerzutu lotnego”, jak również do całego szeregu innych przerzutów przez konia, skrzynię, tram z siodełkami i t. p.

4. Chód na rr.

- 1) Chód na rr. z ustaleniem
- 2) Chód na rr. w niewielkiej odległości od i do przyścianka
- 3) Chód na rr. (zakńczyć przerzutem wprzód)



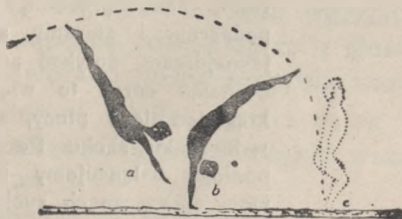
Rys. 129,



Rys. 130.



Rys. 131.



Rys. 132.

5. Kołowanie (młynek)

- 1) Kołowanie pomiędzy dwiema linjami z kredy (pomoc)
- 2) Kołowanie z pomocą współwiczącego
- 3) Kołowanie z NN. w rozkroku (pomoc)
- 4) Kołowanie z NN. złączonemi (pomoc)
- 5) $\frac{1}{2}$ Kołowania do stania na rr. z pomocą współwiczącego
- 6) Szereg po sobie następujących kołowań

U w a g a: Ćwiczenia 1 i 2 stosuje się w najniższych klasach. Kołowanie rozpoczynamy z rozkroku z RR. wwyż; jeśli uskuteczniamy je wprawo, robimy przedtem zamachem skłon tułowia wlewo, poczem dopiero następuje kołowanie jak na rys. 129; i przeciwnie, jeśli uskuteczniamy kołowanie wlewo, robimy skłon tuł. wprawo i t. d. Kołowanie jest przygotowaniem do „skoku arabskiego” (kołowanie ze złączonemi NN. i z zawrotem)

6. Przerzut z podporu na rr. i głowie.

U w a g a: Ćwiczenie rozpoczyna się od tego, iż uginając lekko nogi, robimy jednocześnie duży skłon w biodrach tak, żeby podeszwami, dłońmi i głową (na granicy między kością czołową a ciemieniową) dotknąć podstawy; ręce mocno ugięte w przegubie (flexio dorsalis), z palcami skierowanemi wprzód, tworzą z głową trójkąt; RR. w łokciach lekko zgięte. Gdy znajdujemy się już w opisanej tu postawie, prostujemy NN., zginamy się jeszcze bardziej w biodrach, przenosząc tułów ponad przednią część płaszczyzny podparcia i staramy się o ile możności jaknajdłużej dotykać podeszwami podłogi. Uginając coraz to więcej szyję i zaokrąglając nieco plecy, przechylamy tułów w kierunku skoku. Po oderwaniu stóp od podłogi, balansujemy tułowiem przy pomocy nieznacznych ruchów w stawach łokciowych i biodrowych. Z chwilą przesunie-

cia się punktu ciężkości **ponad płaszczyznę** podparcia, gdy się czuje, że grozi już **utrata równowagi** (rys 133), wymachujemy nogami **wzwyż-wskos** w kierunku skoku; potem **lecz nie wcześniej**) prostujemy szybko i mocno RR. w łokciach, odpychając się jednocześnie palcami rr, Doskok odbywa się na przednią część podeszw, **przyczem** nogi są rozłączone i nieco ugięte w kolanach Do stania **zasadniczego** powracamy bezpośrednio podskokiem.

- 1) Nawprost, (krótki rozbieg, przedskok, odbicie obunóż) — i przerzut z podporu **powyż** na rr. i głowie (niska skrzynia **wszerz**; pomoc 2-ch współwiczających)

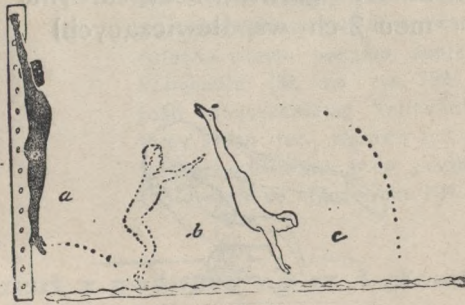


Rys. 133.

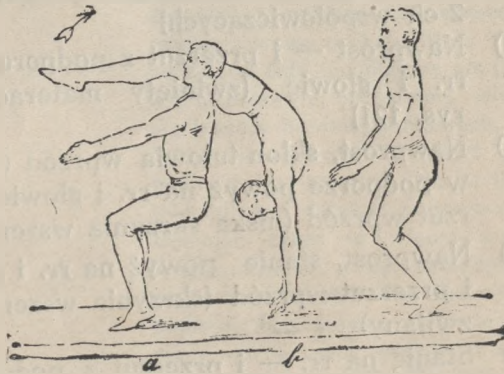
- 2) Nawprost — i przerzut z podporu **powyż** na rr. i głowie (poduszka od konia; pomoc 2-ch współwiczających)
- 3) Nawprost — i przerzut z podporu **powyż** na rr. i głowie (zwinięty materac; pomoc; rys. 121)
- 4) Nawprost, skłon tułowia wprzód (wznos NN. w podparze **powyż** na rr. i głowie — i przerzut wprzód (niska skrzynia **wszerz**; rys 122)
- 5) Nawprost, stanie **powyż** na rr. i głowie — i przerzut wprzód (skrzynia **wszerz**, materac zwijany)
- 6) Stanie na rr. — i przerzut z podporu na rr. i głowie (np: jako zakończenie chodu na rr.)



Rys. 134.



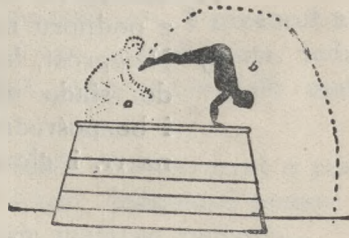
Rys. 135.



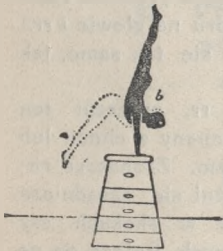
Rys. 136.



Rys. 137.



Rys. 138.



Rys. 139.



Rys. 140.



Rys. 141.

- 7) Szereg po sobie następujących przerzutów z podporu na rr. i głowie
- 8) Nawprost, huśtanie się na podwójnych linach do siadu powyż na tramie, skok wgląb — i bezpośrednio potem przerzut z podporu na rr. i głowie

7. Przerzut z podporu na rr. z odbiciem jednonóż („przerzut siłowy”)

U w a g a: Rozpoczynamy od stania na rr. z odbiciem jednonóż, lecz nie zatrzymujemy się w tej postawie

Gdy już złączone NN. przeszły pionowe położenie, odpychamy się rękami i, zwiększając jednocześnie siłę wymachu NN. wzwyżskos, czynimy w ten sposób przerzut ciała (jak w przetrzucie z podporu na głowie i rr.) Również doskok odbywa się tak samo, jak w poprzednim przetrzucie

Podobnie jak stanie na rr. przerzut ten może być również wykonany z chodu lub z rozbiegu z przedskokiem. Zaznaczyć należy, że tu przedskok różni się zasadniczo od innych przedskoków w skokach czy ćwiczeniach zręcznościowych. Polega on na tem, że po krótkim rozbiegu, na nodze, którą przedostatnio dostawiamy do podłogi, uskutecznia się podskok wprzód, odbijając się nią jednocześnie, poczem dopiero następuje właściwe odbicie drugą nogą*). Pomoc przy tem ćwiczeniu może dać jeden lub dwaj współćwiczący. Klękają oni tuż obok miejsca, gdzie ćwiczący przykładą rękę. Rękę, znajdującą się bliżej głowy ćwiczącego, podkłada się pod jego łopatkę lub w przypadku, gdzie jeden pomaga — pomiędzy łopatkami, aby w stosownej chwili nadać pęd jego ciału; drugą zaś ręką powiększa się siłę zamachu NN.

*) Patrz stanie na rr. z rozbiegu str. 138 i 140

- 1) Wykrok, RR. wprzód — i przerzut z podporu powyż na rr. z odbiciem jednonóż (skrzynia wzdłuż; pomoc; rys. 130; materac: rys. 131)
- 2) Rozbieg, przedskok — i przerzut z podporu na rr. z odciciem jednonóż; pomoc 2-ch współwiczających; materac zwijany
- 3) Rozbieg, przedskok — i przerzut z podporu na rr. z odbiciem jednonóż (naprzemian); materac zwijany
- 4) Rozbieg, przedskok — i przerzut z podporu na rr. z odbiciem jednonóż na podłodze

B. Przerzut z podporu na rr. z odbiciem obunóż („przerzut lotny”)

U w a g a: Przerzut ten skutecznie się jak „przerzut siłowy”, lecz z odbiciem obunóż.

- 1) Przerzut z podporu na rr. z odbiciem obunóż; pomoc 2-ch współwiczających; materac zwijany
- 2) Rozbieg — i przerzut z podporu na rr. z odbiciem obunóż od podłogi; materac zwijany (pomoc)
- 3) Rozbieg — i przerzut z podporu na rr. z odbiciem obunóż od materaca; rys. 132 (pomoc)
- 4) Nawprost, (rozbieg) — i przerzut powyż z podporu na rr. z odbiciem obunóż i bezpośrednio potem przerzut z podporu na rr z odbiciem obunóż; rys. 134
- 5) Zwis tyłem, skok wgląd — i bezpośrednio potem przerzut z podporu na rr. z odbiciem obunóż; rys. 135; (pomoc)

U w a g a: Patrz przygotowanie do tego ćwiczenia
rys. 128 str. 141

9. Leżenie tyłem — I powstanie z odpychaniem plecami i karkiem (rys. 137)

U w a g a: Ćwiczenie to wykonywamy, przenosząc wyprostowane i złączone nogi wtył („nakrycie”) tak, że ciężar ciała spoczywa prawie wyłącznie na barkach i karku, poczem, uskuteczniając silny wymach nogami przedem-wdół, rozkręcimy i uginamy je i staramy się powstać (najpierw dotykamy podłogi podeszwami — o ile możności — jaknajbliżej tułowia). Jednocześnie wyginamy się w lędźwiach i mocno odpychamy się karkiem. Rękami naciskamy uda i potęgujemy w ten sposób zamach nóg. Stanie zasadnicze przybieramy podskokiem, jak po przetrzucie z podporu na rr. i głowie.

Pomoc daje się w sposób następujący: Staże się z boku ćwiczącego w klęku. Ręka, znajdująca się bliżej głowy ćwiczącego wspiera nogi i pomaga przy zamachu; natomiast drugą rękę podkładamy nie pod łopatki (jak przy innych ćwiczeniach zręcznościowych), lecz pod lędźwie ćwiczącego, gdyż to z jednej strony pomaga przy podniesieniu ćwiczącego, z drugiej zaś zwiększa konieczną tutaj wklęsłość lędźwiową.

Wyszkolenie tego ćwiczenia wygląda tak:

- 1) „Nakrycie”
- 2) Następnym etapem jest używanie pionowych lin. Aby można było zastosować to do wielu ćwiczących odrazu, układa się materac pod wszystkimi linami. Uczeń kładzie się między dwiema linami tak, że sięgają mu one do pachy i chwytą je wyprostowanymi prawie ramionami. Skurcz RR. pomaga przy przyciąganiu tułowia, lecz pomoc tę stopniowo należy zmniejszać i kłaść nacisk tylko na odpychanie karkiem. Po pewnej wprawie przystępujemy do przerabiania właściwego ćwiczenia na materacu, lecz początkowo tę



Rys. 142.

„Bieg ulicznika“

Ćwiczenie stosowane przez p. Agnetę Bertram w gimnastyce kobiecej.

część, na którą kładziemy głowę, zwija się kilkakrotnie.

Ćwiczenie to można wykonać również z siadu płaskiego lub ze stania zasadniczego jako postaw wyjściowych.

10. Skok arabski (Patrz: Uwaga przy kołowaniu; str. 142)

11. Przerzut wtył (rys. 136)

U w a g a: Nadaje się to do zastosowania w gimnastyce sportowej, choć niekiedy można je zastosować dla lepiej wyćwiczonych i w gimnastyce szkolnej.

1) Przygotowania do przerzutu wtył:

- a) Przysiad, RR. wtył, opad tuł. wprzód — i wyprost NN. do skłonu tuł. wtył z wymachem RR. przodem-wzwyż
- b) Przysiad, RR. wtył, opad tuł. wprzód — i wyprost NN. do głębokiego skłonu tuł. wtył z wymachem RR. przodem - wzwyż i wsparciem o ramię współwiczającego (ewentualnie z chwytem ćwiczącego za pasek)
- c) Skłon tuł. wtył z RR. wzwyż — i przerzut wtył bierny (przez 2-ch współwiczających)
- d) Przysiad, RR. wtył, opad tuł. wprzód — i przerzut wtył (pomoc 2-ch współwiczających)

U w a g a: Najwygodniej jest dać obronę w ten sposób, że dwaj współwiczający, stojąc w rozkroku bokiem do siebie, chwytają swe wewnętrzne ręce, któremi podpierają ćwiczącego za plecy w okolicy piersiowej, zaś zewnętrznymi pomagają mu do przemachu nóg.

2) Przerzut wtył (pomoc 2-ch, później jednego wtyłwicz.)

- 3) Stanie na rr. — i przerzut wtył (pomoc 2-ch później jednego współwicz.)
- 4) Kilka po sobie następujących przerzutów wtył

12. Przerzut z podporu powyż na rr. (odbicie obunóż)

- 1) Nawprost, rozbieg — i przerzut z podporu powyż na rr. z odbiciem obunóż (niska skrzynia wszerz; pomoc 2-ch, jednego współwiczającego)
- 2) Nawprost, rozbieg — i przerzut z podporu powyż na rr. z odbiciem obunóż (niska skrzynia wszerz i stojaki z linką przed nią; z pomocą 2-ch, jednego współwiczającego lub bez)
- 3) Nawprost — i przerzut z podporu powyż na rr. (i głowie), z odbiciem obunóż i z ugięciem RR. (koń wszerz bez poduszki; z pomocą 2-ch, jednego współwiczającego lub bez)
- 4) Nawprost, rozbieg, naskok — i przerzut z podporu powyż na rr. z ugięciem RR. (koń wzdłuż z poduszką lub skrzynia wzdłuż; rys. 138)
- 5) Nawprost — i przerzut z podporu powyż na rr. z odbiciem obunóż i z lekkim ugięciem i wyprostem w stawach biodrowych w czasie zeskoku (koń wszerz bez poduszki; pomoc)
- 6) Nawprost — i przerzut z podporu powyż na rr. z odbiciem obunóż (koń wszerz bez poduszki)
- 7) Powyż, zwarcie, stanie na rr. — i przerzut (skrzynia wzdłuż; pomoc 2-ch współwiczających)
- 8) Nawprost, rozbieg — i przerzut z podporu powyż na rr. z odbiciem obunóż (wysoki koń z poduszką lub skrzynia wszerz; rys. 139)

- 9) Nawprost, rozbieg, naskok do stania na rr.— i przerzut zawrotny (koń wszerz bez poduszki; pomoc)
- 10) Przerzut na 2-ch tramach

13. Siad powyż — i przerzut wtył z podporu na rr.

- 1) Siad jezdny powyż — i przerzut wtył z podporu na rr. (koń wzdłuż z poduszką; pomoc)
- 2) Siad powyż — i przerzut wtył z podporu na rr. (koń wszerz bez poduszki, skrzynia wszerz; pomoc)

14. Toczenie wtył.

- 1) Leżenie tyłem, wznos NN. — i toczenie wtył do stania na rr. (materac zwijany; pomoc 2-ch współwiczających)
- 2) Siad płaski — i toczenie wtył do stania na rr. (materac zwijany; pomoc 2-ch, jednego współwiczającego; rys. 140)
- 3) Nawprost, rozbieg, skok wdał — i bezpośrednio potem toczenie wtył (przez siad płaski) do stania na rr. (materac zwijany rys 141)

U w a g a: Ćwiczenia te mogą być zakończone staniem zasadniczym, do którego przechodzimy bezpośrednio ze stania na rr.

15. Odmyk wtył (zejście wtył).

- 1) Zwis na podudziach — i zejście przez stanie na rr. (krata, pojedynczy, podwójny tram; pomoc)
- 2) $\frac{1}{2}$ Zwis pionowy nawprost, rozbieg, siad powyż, zwis na podudziach — i zejście przez stanie na rr. (podwójne pionowe liny i tram; pomoc)

- 3) Zwis wpoziom na podudziach — i zejście przez stanie na rr. (pojedynczy tram)
- 4) Siad powyż — i odmyk wtył (podwójny tram)
- 5) Wymyk do podporu, zwrot do siadu — i odmyk wtył (pojedynczy tram; pomoc)
- 6) Zwis podchwytem i na palcach ss. — i zejście przez stanie na rr. (tram nieco niżej niż na wysokości wyciągniętych RR. wzwyż; pomoc)

16. Połączenia.

- 1) Wymyk do podporu, zwrot do siadu powyż (pomoc) — i skok wglęb (tram na wysokości mostka)
- 2) Nawprost, rozbieg, naskok do podporu i bezpośrednio potem zwrot do siadu powyż — i koziołki wtył (tram na wysokości nieco niżej mostka)
- 3) Siad powyż — i odmyk wtył do zwisu na podudziach i powrót do siadu powyż (tram na wysokości wyciągniętych RR. wzwyż)
- 4) Siad bokiem powyż — i skok wglęb z obrotem i chwytem oburącz za tram (tram na wysokości wyciągniętych RR. wzwyż)
- 5) Podpór — i odmyk z wyprostem w biodrach, wznos NN. do zaczepu stopami i zejście przez stanie na rr. (tram na wysokości wyciągniętych RR. wzwyż)
- 6) Zwis podchwytem — i wymyk do podporu, obrót i odmyk wtył do poziomego i pionowego położenia ciała, przejście do siadu bokiem z RR. wzwyż-wskos, obrót do podporu, odmyk z wyprostem bioder i skok wglęb (tram na wysokości nieco wyżej; wyciągniętych RR. wzwyż)
- 7) Nawprost, rozbieg, naskok do zwisu nachwytem — i wymyk, odmyk w wolnym tempie

do zwisu podchwytem, wymyk do podporu i odmyk z wyprostem bioder, wznos NN. do zaczepu stopami i zeskok przez stanie na rr. (tram na wysokości nieco wyżej wyciągniętych RR. wzwyż)

- 8) Przerzut z podporu na rr. z odbiciem jednóż i przerzut z podporu na rr. i głowie
- 9) Przerzut z podporu na rr. powyż (3 części skrzyni) i przerzut z podporu na rr. z odbiciem obunóż
- 10) Nawprost, rozbieg, skok wdal, leżenie tyłem, bezpośrednio potem powstanie z odpychaniem plecami i karkiem i przerzut z podporu na rr. i głowie.
- 11) Skok arabski i toczenie wtył do stania na rr.
- 12) Przerzut z podporu na rr. z odbiciem jednóż i przerzut z podporu na rr. i głowie
Leżenie tyłem — i powstanie z odpychaniem plecami i przerzut z podporu na rr. i głowie
- 13) Skok arabski i przerzut wtył (z przerwą lub bez po skoku arabskim)
- 14) Nawprost, rozbieg, skok wdal — i toczenie wtył do stania na rr. i przerzut z podporu na rr. i głowie
- 15) Przerzut z podporu powyż na rr. (RR. zgięte) i przerzut z podporu na rr. z odbiciem obunóż (4, 5 części skrzyni lub koń bez poduszki wszierz)

Gry i sporty.

W pracy niniejszej, która jest zbyt krótka, aby można było dokładnie omówić sprawę zabaw i gier ruchowych oraz sportów, jak również kierowanie nimi, ograniczyłem się tylko do podania miejscami luźnych i krótkich wskazówek. Omawianie tych spraw obszerniej uważałem za zbędne i z tego względu, że posiadamy w tej dziedzinie bardzo bogatą rodzimą literaturę, którą szczegółowo podaję w biblijografii.

Dodatek.

Układanie i przeprowadzanie osnów lekcyjnych.

Każda lekcja gimnastyki powinna zawierać odpowiednio dobrane ćwiczenia ze wszystkich 4-ch głównych grup w stosunku do ich wartości wychowawczej i to w ten sposób, aby użyczały dużo ruchu oraz podnosiły pogodny nastrój u ćwiczących. Oddziaływanie na poprawę postawy usuwa się na plan drugi, lecz nie wolno go zaniedbywać. Aby uniknąć jednostronności i dać możliwość zorientowania się w materiale, który każdorazowo należy przerobić, układamy osnowy lekcyjne według następującego schematu:

A. ĆWICZENIA WSTĘPNE:

1. Ćwiczenia porządkowe
2. Ćwiczenia głowy i szyi
3. Jedno lub kilka ćwiczeń kończyn górnych
4. Jedno lub kilka ćwiczeń kończyn dolnych

B. ĆWICZENIA GŁÓWNE:

1. Jedno lub kilka ćwiczeń równowagi
2. Ćwiczenie zwisu (łatwiejsze)
3. Serja ćwiczeń tułowia
4. Ćwiczenie zwisu (trudniejsze)
5. Chody i biegi
6. Skoki i ćwiczenia zręcznościowe

C. ĆWICZENIA KOŃCOWE:

1. Jedno lub kilka ćwiczeń kończyn górnych
2. Jedno lub kilka ćwiczeń kończyn dolnych
3. Pożegnanie.

Jak widzimy, układ ten różni się od układu w dawnej gimnastyce szwedzkiej. Ponieważ stwierdzono, iż dotychczasowe osnowy lekcyjne były zbyt długie i zazwyczaj niemożliwe do przeprowadzenia, jak również z innych powodów, ilość ćwiczeń w grupie A. została zredukowana. Ćwiczenia te składają się przeważnie z łatwych i dobrze znanych ruchów, które zazwyczaj przeprowadza się do taktu oraz w rytmie osobistym ćwiczących. Kolejność ćwiczeń 2—4 włącznie nie gra roli, przyczem można je powtarzać.

W grupie B na pierwszym miejscu umieszczono ćwiczenia równowagi, przez wzgląd na to, że wymagają one dużo spokoju i opanowania układu nerwowego. Niewłaściwym więc jest stosować przed nimi ćwiczenia (dawniej skłon napięty i zwis), które stawiają duże wymagania pracy serca, płuc oraz wielkich grup mięśniowych i w ten sposób przeszkadzają w osiągnięciu koniecznego spokoju. Również z tego względu ilość ćwiczeń w grupie A została zredukowana.

Skłon napięty nie istnieje więcej jako oddzielna grupa lecz został włączony do ćwiczeń tułowia.

Łatwiejsze ćwiczenie zwisu stosuje się zazwyczaj jako masowe.

W ćwiczeniach tułowia należy uwzględnić zarówno pracę statyczną mięśni (tylko w ich normalnej długości) jak i dynamiczną (przy wydłużaniu i skracaniu) i to we wszystkich możliwych kombinacjach (patrz podział na str. 14 i 15). Ilość ćwiczeń tułowia, wchodzących w skład jednej lekcji zależy od stanu ćwiczących: wieku, płci, stopnia wyćwiczenia, zmęczenia i t. p., jak również od ilości czasu, jaką rozporządzamy. Pamiętać jednak należy, że rodzaje ćwiczeń tułowia, których brak w jednej osnowie, powinny być uzupełnione w następnych.

Co do kolejności tych ćwiczeń, nie stanowi różnicy, czy najpierw będziemy poruszali kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej, a potem czołowej czy odwrotnie. Dbać tylko należy o jaknajmniejszą stratę czasu na przerwy między nimi oraz o to, aby nie przeciążać tych samych narządów ruchu. Daje się to osiągnąć, jeśli pomiędzy dwa ćwiczenia, zatrudniające głównie te same grupy mięśniowe lub stawiające duże wymagania pracy serca i płuc, wtrąca się ćwiczenie, zatrudniające inne grupy mięśniowe albo jeśli trudniejsze ćwiczenia przeplata się łatwymi ćwiczeniami kończyn dolnych.

Drugie ćwiczenie zwisu umieszczono przed ćwiczeniami chodu i biegu, aby w czasie trwania ich mięśnie kończyn górnych miały możliwość odpoczynku, albowiem następna grupa — skoki mieszane i ćwiczenia zręcznościowe — stawiają również duże wymagania ich pracy. Ćwiczenie to stosuje się zazwyczaj jako jednostkowe, a przeto praktyczniej jest umieścić je na końcu lekcji w ćwiczeniach drużynami.

Ćwiczenia zręcznościowe i skoki można niekiedy zastąpić gramami ruchowymi, piasami lub tańcami ludowymi.

Grupa C składa się mniej więcej z tych samych rodzajów ćwiczeń co i grupa A, lecz na tem miejscu przerabia się je w znacznie wolniejszym tempie. Najczęściej grupę C przez wzgląd na długość osnowy lekcyjnej usuwa się, zastępując ją przebieraniem się. Aby przywrócić rozluźnioną nieco w czasie ćwiczeń drużynami karność, bezpośrednio przed zakończeniem lekcji stosuje się „pożegnanie” w kolumnie ćwiczebnej lub w dwuszeregu.

W schemacie tym daje się zauważyć zupełny brak ćwiczeń oddechowych jako oddzielnej grupy. Oddychanie jest czynnością, która zazwyczaj reguluje się sama, mechanizm zaś oddechowy rozwija się w naturalny sposób, gdy zaostrza się wymagania dotyczące wentylacji płuc, jak to ma miejsce przy ćwiczeniach ciała.

Jak wykazują badania fizjologiczne (Lindhard, Liljestrand), bezpośrednie wkraczanie prowadzącego ćwiczenia cielesne w tę czynność jest zbyteczne, a może nawet szkodliwe.

Pewne ćwiczenia, jak skoki, ćwiczenia zręcznościowe, niektóre zwisy i t. p. są w wybitnej mierze ćwiczeniami jednostkowymi. Aby przeprowadzić je z jaknajmniejszą stratą czasu, dzielimy oddział na 3—6 drużyn w zależności od miejsca, ilości ćwiczących, wyposażenia sali i t. p. Podział oddziału na drużyny posiada i tę dobrą stronę, że jesteśmy w stanie rozsegregować ćwiczących według ich sił, sprawności oraz wyćwiczenia. Na ćwiczenia te poświęcamy połowę lekcji.

Ponieważ nie można jednocześnie zwracać uwagi na wszystkie drużyny, ani dać obrony przy trudniejszych ćwiczeniach, należy dla każdej drużyny wyznaczyć drużynowych, których obowiązkiem jest baczyć na porządek oraz dać obronę przy skokach i ćwiczeniach zręcznościowych.

Wskazanem jest od czasu do czasu przerwać ćwiczenia i polecić jednemu lub kilku z lepszych ćwiczących, by zademonstrował ćwiczenie, zwłaszcza jeśli to jest ćwiczenie nowe.

Schemat lekcyjny w tej postaci nadaje się dla starszych chłopców i mężczyzn oraz z pewnemi odmianami dla młodszych dziewcząt; natomiast dla starszych dziewcząt i kobiet ze względu na zmianę zasobu materiału ćwiczebnego powinien być zasadniczo zmieniony.

W związku z wymaganiami, stawianemi gimnastyce dziecięcej, schemat lekcyjny dla dzieci winien być nieco odmienny od normalnego; dotyczy to głównie skoków i ćwiczeń zręcznościowych, które tu należy zastąpić grami i zabawami ruchowemi, oraz ćwiczeń, wymagających ześrodkowania psychicznego, jak również ćwiczeń ściśle określonych co do formy, o silnem działaniu lokalnem.

Podany przykład osnowy lekcyjnej, według O. A. Ołtara najlepiej odpowiada stawianym wymaganiom. *)

*) Osnowa ta jest ułożona dla szkół, posiadających wzorowo urządzone sale z oddzielną szatnią. Ilość ćwiczących nie powinna przekraczać 30

Chłopcy od 6–8 lat (1-a klasa szkoły powszechnej)

1. Ustawienie parami (w szyku bocznym) z chwytem za rece. Wejście na salę bez przestrzegania taktu; wkońcu dzieci stają w środku sali.

2. Do odstępu — ramiona wprzód! (dłonie zwrócone są wdół)

3. Pokazywanie lewego (prawego) ramienia (przez wyciąganie wżwyż)

4. a) Klaskanie w dłonie do taktu

b) Chód w miejscu z przytupywaniem i klaskaniem

5. a) Wścigi od jednego końca sali (ściany, niskiego tramu lub kraty) do nauczyciela

b) Gra: „Jastrząb i gołębie” lub jakakolwiek inna biegowa

6. Ćwiczenia w szyku rozrzuconym:

a) Wyćwiczenie „siadu tureckiego”;

b) „Siad turecki” — i skłony naprzemianstronne tułowia z odbijaniem rąk od podłogi

c) Leżenie tyłem — i „jazda na rowerze”

d) „Rąbanie drzewa dużym toporem”

e) „Podskoki jak piłeczki”

7. Chód i bieg w kole z chwytem za ręce

8. Jakakolwiek gra z mocowaniem

9. Ćwiczenia „strumieniem” w wolnym tempie (każdemu rzędowi wyznacza się połowę sali)

a) Chód na czworakach zygzakiem przez dolne kraty

b) Chód wprzód na ławkach

c) $\frac{1}{2}$ Zwis nawprost powyż — i pochód w bok (przyścianek)

d) Przejście dokoła niskiego tramu (wprzód — pod tramem, z powrotem — nad i wprzód — pod tramem)

e) Rozkrok — i koziołki wprzód (materac zwijany)

f) Skok „przez rów”

10. Chód ze śpiewem.

Jeżeli chodzi o młodsze dziewczęta, to normalny schemat da się zastosować, jeśli zastąpi się niektóre rodzaje sko-

ków oraz ćwiczeń zręcznościowych grami ruchowymi, kowodami, płasami lub tańcami ludowymi.

Sposoby przeprowadzania ćwiczeń w „gimnastyce ruchowej”

Są cztery sposoby przeprowadzania ćwiczeń gimnastycznych: 1) na komendę, 2) do taktu, 3) w rytmie osobistym i 4) jako ćwiczenie swobodne.

1) Przy prowadzeniu ćwiczeń na komendę po każdym hasle następuje tylko jeden ruch z zatrzymaniem się w postawie końcowej. Stosuje się to zazwyczaj przy nauczaniu nowych ruchów oraz przy pewnych trudnych ćwiczeniach tułowia i równowagi. (Ćwiczenie jest wykonywane przez wszystkich jednocześnie; mięśnie pracują statycznie).

2) Ćwiczenia do taktu rozpoczynamy zazwyczaj komendą „zacząć”. Wykonywają je również wszyscy jednocześnie, lecz bez zatrzymywania się w postawie końcowej; bez komendy należy przejść do następnego ruchu. I w tym wypadku można zastosować liczenie, które służy nie jako hasło, lecz zgadza się z postawą końcową. Takt można również podtrzymywać przy pomocy klaskania, wystukiwania, muzyki i t. p. Niekiedy poleca się dzieciom liczyć, śpiewać nagłos lub klaskać do taktu, co wpływa niezmiernie ożywiająco. Ponieważ liczenie i śpiew utrudniają funkcje oddechowe przy ćwiczeniach cielesnych, winno się je stosować tylko z rzadka. Przy ćwiczeniach do taktu mięśnie pracują dynamicznie, lecz jest zawsze pewien moment pracy statycznej.

3) Sposób trzeci pozwala na wykonywanie ćwiczeń w rytmie, odpowiadającym właściwościom charakteru ćwiczącego; rzecz naturalna, że w tym wypadku ćwiczenia nie są wykonywane przez wszystkich jednocześnie, lecz to bynajmniej nie zmniejsza ich wartości.

Pamiętać należy, że nie wolno urządzać popisu z każdej lekcji gimnastyki, gdyż ćwiczenia stosujemy wyłącznie przez wzgląd na ćwiczącego, a nie widza, którym również jest prowadzący. (Mięśnie w tym wypadku pracują dynamicznie).

4) **Ćwiczenie swobodne** polega na tem, że ćwiczący wykonywają podaną ilość ruchów jak np.: toczenie, koziółki, stanie na rr., skoki wgląd i t. p., na jedną tylko zapowiedź prowadzącego, nie przestrzegając równoczesności; sposób ten zbliżony jest do trzeciego.

Prowadzenie lekcji tego rodzaju wymaga ciągłej obserwacji i krytyki (niemniej pochwały) ze strony nauczyciela. Przy pewnych ćwiczeniach dobrą jest rzeczą współzawodnictwo jedynek i dwójek lub szeregów.

Wszystkie uwagi należy robić w czasie trwania ćwiczeń. Najlepiej jest wymawiać je sylabami w ten sposób, aby zgadzały się z rytmem ćwiczeń.

„Gimnastyka ruchowa” nie zna przerw w pracy. Ćwiczenia, które zazwyczaj prowadzi się w żywym tempie, należy układać tak, aby można było przechodzić od jednego do drugiego, nie zatrzymując się. Czasem tylko można sobie pozwolić na króciutką przerwę, chcąc objaśnić i pokazać nowe ćwiczenie lub zwrócić uwagę ćwiczących na pewne zasadnicze błędy, których nie udało się naprawić w czasie trwania ćwiczeń. W tym celu najlepiej jest polecić ćwiczącym, by usiedli, a jednemu z nich lub całemu rzędowi nakazać zademonstrowanie odnośnego ćwiczenia, względnie wykonać je osobiście i podkreślić najważniejsze jego cechy lub możliwe i często zdarzające się błędy. Żeby jednak nie przeciążyć zbytnio ćwiczących, pomiędzy dwa trudniejsze ćwiczenia wplata się łatwiejsze. Niekiedy w tym samym celu zarządzamy zmianę miejsc (np. przy przyścianku) zapomocą chodu lub biegu i t. p.

Co się tyczy tempa, to istotnie dawniej było ono zbyt wolne; obecnie zaś niektórzy szybkość jego doprowadzają wprost do przesady. Jedno i drugie jest wadliwe. Przyspieszając zbytnio tempo, nie jesteśmy w stanie zwracać uwagi na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Mimo to, że jednym z głównych celów gimnastyki jest użyczenie jak-największej ilości ruchu, nie wolno zawsze okupywać tego kosztem przepisanej formy.

Zbyt szybkie tempo nie jest wskazane i z tego względu, że może niekiedy doprowadzić ustrój do wyczerpania oraz wywołać nawet objawy patologiczne.

Trudno ustalić jakiegokolwiek prawidła co do tempa. Prowadzący powinien je dobrać odpowiednio do płci, wieku oraz wyćwiczenia oddziały. Jedno tylko podkreślić można, że dla kobiet tempo winno być wolniejsze niż dla mężczyzn.

Pragnąłbym jeszcze w kilku słowach poruszyć sprawę ćwiczeń porządkowych. Obecnie na ćwiczenia te tracimy znacznie mniej czasu aniżeli dawniej, tyle tylko, o ile jest to konieczne do ustawienia w kolumnie ćwiczebnej, przy przyrządach lub t. p. Ale i sam sposób wykonywania tych ćwiczeń jest odmienny od dawnego: np. odliczanie odbywa się zawsze w czasie chodu, poczem ćwiczący ustawiają się odrazu w kolumnie ćwiczebnej; wszelkiego rodzaju zmiany miejsca skutecznia się bez straty czasu na postawy pośrednie, nie mające nic wspólnego z właściwym ćwiczeniem.

Ćwiczenia porządkowe obecnie są naturalne i rozumne. Jeśli pragniemy, aby ćwiczący z kolumny ćwiczebnej znaleźli się w siadzie nawprost powyż (na ławeczkach) z zaczepem ss., powinno wystarczyć do tego jedno ćwiczenie (jedna komenda). Dzieciom takie traktowanie sprawy ogromnie się podoba, to też starają się one należycie wywiązać ze swego zadania, ćwicząc się jednocześnie w szybkości orientacji, żywości oraz zręczności.

W podobny sposób odstawia się ławeczki na miejsca po skończonem ćwiczeniu i wraca się do ustawienia w kolumnie ćwiczebnej.

Naturalnie, że początkowo na wyćwiczenie tych rzeczy traci się niemało czasu, lecz gdy tylko zostają one opanowane przez ćwiczących, powinny być usunięte z osnów lekcyjnych w znaczeniu samoistnych ćwiczeń, a stosowane tylko w razie potrzeby.

Na zakończenie pozwolę sobie zacytować słowa profesora instytutu kopenhaskiego, O. A. Ottora, uzasadniające wyższość nowej metody nad starą:

„1) Mięśnie przy pracy dynamicznej nużą się mniej niż przy statycznej;

2) te postaci pracy mięśniowej — według wszelkiego prawdopodobieństwa — bardziej rozwijają mięśnie;

3) ruchy przy pomocy bezwładności w większym stopniu niż podstawy oddziałują na wyrobienie giętkości;

4) ruchami również możemy wyćwiczyć zręczność;

5) mamy możliwość wyćwiczenia poczucia rytmu i taktu i

6) swobodne sposoby prowadzenia ćwiczeń pozwalają indywidualizować, a przeto osiąga się większą korzyść oraz zwiększa się chęć do pracy”.



BIBLIOGRAFJA.

Gimnastyka.

1. S. Adrian och J. G. Thulin: Gymnastiklokaler och deras inredning. Sztokholm 1926.
2. H. v. Bayer i F. Winter (przekład M. Germanówny): Gimnastyka dla małych dzieci. Lwów
3. E. Björkstén: Kvinnogymnastik (2 tomy) Hesingsfors 1918—1923.
4. N. Bukh: Grundgymnastik. Kopenhaga 1924.
5. E. Falk: Friskgymnastik. Sztokholm 1921.
6. — Dagövningar i gymnastik (3 tomy) Sztokholm 1923.
7. M. Germanóna: Gimnastyka w szkole powszechnej. Lwów 1922.
8. Haandbog i Gymnastik T. I. Kopenhaga 1915.
9. R. Hansen: Bevaegelses—og Stillingsgymnastik. Ryslingle 1924.
10. N. Illeris: Dispositioner over en Del gymnastiske Spørgsmaal. Kopenhaga 1918.
11. — En systematisk Oversigt over Övelsesstoffet. Kopenhaga 1918.
12. K. A. Knudsen. Laerebog i Gymnastik. Kopenhaga 1922.
13. J. Lindhard: Den specielle Gymnastikteori „ 1927.
14. K. Möller Der Vorturner. Lipsk 1920.
15. — Keulenschwingen. Lipsk 1922.
16. O. A. Ottar: Drenggymnastik. Kopenhaga 1924.
17. — Gymnastik (18 Dagsøvelser) Kopenhaga 1925.
18. R. Petersen og A. Andreassen; 6 Dagsøvelser i Drenggymnastik. Kopenhaga 1926.
- 19. W. Sikorski: Przykłady osnów lekcyj gimnastyki. Warszawa. 1922.
20. J. G. Thulin: Lärobok i gymnastik. Lund 1919.
21. L. M. Törngren (przekład H. Czechowiczówny i T. Długiewiczza). Podręcznik gimnastyki. Warszawa 1926.
22. M. Weryho. Gimnastyka dla dzieci od lat 4-eh do 9-ciu. Warszawa 1891

Gry i zabawy ruchowe oraz sportowe.

1. E. Cenar: Gry i zabawy ruchowe. Lwów 1927.
2. — Wskazówki dla nauczycieli szkół ludowych. Lwów 1911.
3. H. Dragehjelm: Börns frie Leg og Legepladser. Kopenhaga 1918.
4. K. Hemerling: O znaczeniu i potrzebie zabaw ruchowych w wychowaniu. Lwów 1907.
5. E. Kacz: Gry i zabawy młodzieży. Lwów 1895.
6. Fr. Knudsen; og H. Lüttichau. Hjemmenes Legebog. Kopenhaga 1921.
7. Fr. Knudsen: Laerebog i Lege og Boldspil. Kopenhaga 1922.
8. Lawn-Tennis i jego zasady. Warszawa 1903.
9. E. Piasecki: Zabawy i gry ruchowe. Lwów 1919.

10. F. Queyrat (przekład M. Rodysowej). Gry i zabawy dziecięce. Warszawa 1905.
11. W. Sikorski: Gry i zabawy ruchowe. Poznań 1922.
12. P. A. Vaille: Lawn-Tennis von Heute. Hamburg 1905.
13. Prof. J. Weysenhoff: Przepisy gry w piłkę nożną Kraków 1922.

S p o r t y.

1. Inż. A. Bobkowski: Podręcznik narciarski. Kraków 1918.
2. Brukon: Die moderne Leichtathletik. Lipsk.
3. Dr. M. Brustman: Olympischer Sport. Berlin 1921.
4. K. Doerry: Leichtathletik, Berlin 1920.
5. Z. C. Elliott-Lynn (przekład E. Tałasiewiczza) Lekka atletyka dla kobiet i dziewcząt. Warszawa 1926.
6. B. von Gaza: Der Rudersport. Lipsk.
7. Haandbog i Gymnastik T. II. Kopenhaga 1915.
8. Dr. K. v. Halt: Leichtathletik. Sztuttgart 1922.
9. Idrætspladser: deres Anlaeg og Vedligeholdelse. Kopenhaga 1926.
10. C. Kłóś: Lekkoatletyka. Warszawa 1923.
11. R. Kordys: Narty i ich użycie. Lwów 1908.
12. K. Laskowski: Dziesięć sportów dla młodzieży. Warszawa 1912.
13. H. Lövlund: og C. Schiøtz. Idrættbok for norske gutter. Oslo 1925.
14. C. J. Luther: Die Schule des Schneelaufs.
15. G. Malmgren: Handbok i allmän idrot för flickskolor. Sztokholm 1926
16. Dr. Osmolski: Lekka atletyka Warszawa 1920.
17. A. Viereg: Der Eisläufer. Berlin 1921.
18. J. Waitzer: Wie trainiere ich Leichtathletik. Lipsk 1921.

Anatomja, fizjologja, higjena.

1. Dr. J. Arvedson: Anteckningar i allmän gymnastisk rörelselära Sztokholm 1924.
2. Prof. dr. Broesike. Der menschliche Körper. Berlin 1922.
3. Fizjologja człowieka: Dzieło zbiorowe pod red. A. Becka i N. Cybulskiego (2 tomy). Warszawa 1915.
4. Higjena sportu: Dzieło zbiorowe pod red. T. Herynga i W. Osmolskiego. Warszawa 1917.
5. Higjena szkolna: Dzieło zbiorowe pod red. St. Kopczyńskiego. Warszawa 1921.
6. T. H. Huxley (przekład A. Lande). Zasady fizjologii. Warszawa 1912.
7. J. Lindhard: Den almindelige (fysiologiske) Gymnastikteori. (3 tomy) Kopenhaga 1918-21.
8. Dr. W. Łuczynski: Czy i jak można zapobiec chorobie serca?. Warszawa. 1924.
9. E. J. Marey (przekład W. Niewiadomskiego). Machina zwierzęca Warszawa 1874

10. Prof. Dr. E. Matthias: Der Einfluss der Leibesübungen auf das Körperwachstum. Lipsk 1916.
11. Major Dr. Wł. Missiuro: Laboratorjum fizjologiczne na usługach wychowania fizycznego i sportu. Warszawa 1925
12. K. Secher: Idraettens Hygieine. Kopenhaga 1919.
13. — Idraettens interne Medicin. Kopenhaga 1923.
14. F. A. Schmidt: Unser Körper. Lipsk 19 0.

Dzieła ogólne. !

1. X. W. Adamski: Ćwiczenia fizyczne w stowarzyszeniach młodzieży. Poznań 1919.
2. H. Bagger: Smaabørnslaererinden.
3. Dr. T. Drabczyk: Wychowanie fizyczne młodzieży. Warszawa 1916.
4. Dr. R. Gasch: Handbuch des gesamten Turnwesens. Lipsk 1920.
5. N. Illeris og P. M. Trap: Grundtraek af Gymnastikkens Historie. Kopenhaga 1909
6. Dr. E. Piasecki: Dzieje wychowania fizycznego. Poznań 1925.
7. J. Śniadecki: O fizycznym wychowaniu dzieci. Warszawa 1920.

Czasopisma.

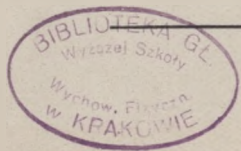
1. Gymnastisk Selskabs Aarsskrift. Kopenhaga.
2. Gymnastisk Tidsskrift. Kopenhaga.
3. Stadjon. Warszawa.
4. Start Warszawa.
5. Ungdom og Idraet. Kopenhaga.
6. Wychowanie Fizyczne. Poznań.

Dzieła, które ukazały się w czasie druku niniejszego podręcznika.

1. P. Bahnsen og K. Secher: Kvinde og Mand. Kopenhaga 1927.
2. J. Baran: Lekka atletyka, Warszawa 1927.
3. Agnete Bertram: Hjemmegymnastik. Kopenhaga. 1927.
4. E. Falk: Gymnastik med lek och idrott. Sztokholm 1927.
5. E. Hansen: Untersuchungen über den mechanische Wirkungsgrad der Muskelarbeit. Berlin 1927.
6. Fr. Knudsen: Lege til Skolebrug for Børn fra 7 — 9 Aar. Kopenhaga 1927.
7. M. Kurlito i C. Rębowski: Gry sportowe. Warszawa 1927.
8. J. Lindhard: Nogle Undersøgelser over den respiratoriske Kvotient under kortvarigt Muskelarbejde. Kopenhaga 1927•
9. S. Połomski: Ćwiczenia cielesne młodzieży szkolnej. Łódź 1928.
10. W. Sikorski: Gimnastyka Część Ia. Warszawa 1927.
11. C. Schiøtz: Skolealderen. Oslo 1927.
12. E. Thomsen: 18 Dagsøvelser Kopenhaga 1927.

Spis rzeczy.

	Str.
Cel ćwiczeń cielesnych:	
Sporty. Gry i zabawy ruchowe Gimnastyka. Wpływ na ciało.	
Wpływ na ukształtowanie charakteru. Gibkość. Zręczność . . .	9 — 14
Główny podział zasobu materiału ćwiczebnego	14 — 16
O gimnastyce dla kobiet	16 — 18
Ćwiczenia cielesne dla dzieci	18 — 20
Dalszy podział zasobu materiału ćwiczebnego:	
Grupa I (wraz z wyszczególnieniem zasobu)	
1. Ćw. porządkowe. 2. Ćwiczenia grzeczności. 3. Chód.	20 — 33
Grupa II (wraz z wyszczególnieniem zasobu)	
Ćwiczenia kształtu:	
A. Postawy wyjściowe. B. Ćwiczenia właściwe.	
1) ćw. głowy i szyi	
2) cw. tułowia	
3) ćw. kończyn górnych	
4) ćw. kończyn dolnych	34 — 100
Grupa III (wraz z wyszczególnieniem zasobu)	
Ćwiczenia równowagi	101 — 111
Grupa IV (wraz z wyszczególnieniem zasobu)	
1. Marsz. 2. Bieg. 3. Skok. 4. Ćwiczenia zręcznościowe.	
5. Gry i sporty	112 — 154
Dodatek:	
Układanie i przeprowadzanie osnów lekcyjnych. Sposoby przeprowadzenia ćwiczeń w gimnastyce ruchowej.	157 — 165
Literatura.	166 — 168





9651

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065657