

V7 182508

XX 00 2255506

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053473

39 600





Z BIBLIOTEKI
kursu naukowego gimnastycznego
W KRAKOWIE

L.i. 613.

WALERJAN SIKORSKI.

Gratias

GIMNASTYKA

zobacz

WYDANIE TRZECIE PODRĘCZNIKA

POD TYT.:

„SYSTEM LINGA W ZARYSIE“

POPRAWIONE I UZUPEŁNIONE

Z 299 RYCINAMI W TEKŚCIE.



LWÓW

NAKŁADEM ZWIĄZKU POLSKICH GIM. TOW. SOKOLICH

Z I. ZWIĄZKOWEJ DRUKARNI WE LWOWIE

1922.

KALINOWSKA
WYDAWNICTWO
WARSZAWA

502

TREŚĆ.

	Str.
Przedmowa do pierwszego wydania	1
Przedmowa do trzeciego wydania	2
Ogólne zasady wychowania fizycznego	4
Wskazówki dotyczące prowadzenia ćwiczeń	6
Stopniowanie ćwiczeń	12
Błędy i poprawa błędów	13
Rozkazownictwo	14
Wyjaśnienie skrótów	17
Terminologia	18
O wpływie ćwiczeń na organizm	34

I. Ćwiczenia przygotowawcze.

a) Najprostsze postawy pierwotne i położenia ramion (z postawy zasadnej)	41
b) Najprostsze ćwiczenia wykonane w postawie zasadnej i w wyż wymienionych postawach pierwotnych	42

II. Ćwiczenia właściwe.

A. Ćwiczenia nóg	45
B. Skłon napięty	49
C. Ćwiczenia w zwisach	53
D. Ćwiczenia równoważne	62
E. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek	69
F. Ćwiczenia brzuszne	77
G. Ćwiczenia naprzemianstronne	87
H. Chód i bieg	100
I. Skoki	103
J. Ćwiczenia oddechu	116

Programy lekcyjne.

Wskazówki ogólne	119
Programy lekcyjne dla dziatwy od 6—9 roku wieku fizjologicznego	128
Programy lekcyjne dla dziatwy od 10—12 względnie 13 roku wieku fizjologicznego	138
Programy dla dziatwy we wieku 13—16 względnie 12—15 lat	141
Programy dla młodzieży od 15 względnie 16—18 lat	145
Przykłady programów lekcyjnych dla różnego wieku i płci	151

Słowo wstępne do pierwszego wydania.

W podręczniku niniejszym nie przedstawiono wyczerpująco całokształtu systemu Linga w jego obecnej formie. Przedstawiono tu raczej system szwedzki w zarysie, poprzedzając w ten sposób pracę obszerniejszą prawdopodobnie zbiorową, która ukaże się w niedalekiej przyszłości. Jest on zarazem niejako »repetitorium« dla tych, którzy odbyli kurs związkowy w Skolem lub kurs przy Sokole-Macierzy. Pracę tę podjęto z kilku przyczyn. Najważniejszą z nich była ta, że brak zwięzłego podręcznika, przedstawiającego system Linga w jego formie obecnej, przeszkadzał ciągle w urzeczywistnieniu haseł, rzuconych w tym kierunku przed kilku latami.

Podręcznik ten jest wobec tego ciągiem dalszym pracy podjętej na tem polu przez innych, i ma ułatwić pracę praktyczną i z tego punktu widzenia należy go oceniać.

W pracy tej korzystano z dzieł prof. Törngrena, majora Silowa, Dra Ardvedsona i wskazówek naczelnika Związku Dra Wyrzykowskiego.

We Lwowie, dnia 1. kwietnia 1912.

Autor.

Słowo wstępne do trzeciego wydania.

Wypadki wojenne uniemożliwiły opracowanie zbiorami siłami pracy obszerniejszej, zapowiadanej w słowie wstępnem do pierwszego wydania. Nie dozwoliły one nawet na przejrzenie i uzupełnienie wydania drugiego, jakkolwiek materiał do uzupełnienia był już wówczas zebrany. Z biegiem czasu materiału tego przybyło tyle, że okazała się potrzeba opracowania trzeciego wydania, tembardziej, że wydanie drugie było już na wyczerpaniu.

W wydaniu trzeciem uzupełniono zasób materiału ćwiczebnego i uwzględniono prócz terminologii dawnej stosowanej w Małopolsce i Wielkopolsce, terminologję rozpowszechnioną przez ś. p. Władysława Kozłowskiego w Królestwie. Jestto wskazaniem nie tylko ze względu na ułatwienie pracy kierownikom wychowania fizycznego z trzech różnych zaborów, ale także i z tego względu, że takie zestawienie daje wgląd w ewolucyjne przeobrażanie się polskiej terminologii gimnastycznej, tembardziej, że obecnie wyznaczona w tym celu przez Państwową Radę Wychowania Fizycznego komisja *) przyjęła z małemi zmianami projekt nowej terminologii opracowanej przez prof. Uniw. Poznańskiego dra Eugenjusza Piaseckiego. Terminologii tej nie zastosowano jeszcze w niniejszem wydaniu, gdyż uzyskała ona sankcję Państwowej Rady Wychowania fizycznego **) już po wydrukowaniu niniejszego podręcznika.

Wszelkie zresztą dalsze zmiany nie dotyczą wcale zasad systemu, które są zupełnie zgodne z najnowszemi

*) W skład Komisji wchodził: Profesor dr. Piasecki prof. dr. Lehr-Splawiński (polonista) i autor niniejszego podręcznika.

**) W skład państw. Rady Wych. Fizycz. wchodzi przedstawięciele M. S. W., W. R. i Ośw. Publ., Minist. Zdrowia oraz przedstawiciele Instytucyj i Towarzystw zajmujących się Wychowaniem Fizycznym.

rezultatami badań naukowych. Dotyczą one natomiast metody *) prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych, która w ciągu ostatniego dziesiątku lat zaczęła się gruntownie przeobrażać, dzięki poddaniu krytycznej ocenie środków stosowanych w wychowaniu w ogólności. Okoliczność ta była następstwem zdobyczy na polu psychologii i pedagogii eksperymentalnej i spowodowała również zmianę w poglądach na wychowanie fizyczne, od którego się obecnie żąda, by przyczyniło się do dobrych i trwałych rezultatów w wychowaniu intelektualnym i moralnym. To ożywcze tchnienie w wychowaniu fizycznym, na które zwrócono obecnie uwagę w całej prawie Europie przybyło z północy. Byłoby jednak dowodem niedołęstwa z naszej strony, gdybyśmy się ograniczali stale do zwykłego odtwarzania tego, co nam przekażą wychowawcy obcych narodów. To ślepe naśladownictwo bowiem zabija ufność we własne siły i potępia z czasem z góry wszystko to, co nie ma na sobie marki zagranicznej.

Pamiętając o tem, korzystałem wprawdzie ze źródeł obcych **), gdyż starałem się o wierne przedstawienie systemu Linga w jego formie współczesnej; osnowy lekcyj jednak opracowałem w ramach zasad systemu samodzielnie, starając się dostosować w nich metodę do odmiennych właściwości psychicznych naszej dlatwy i młodzieży.

Poznań, w listopadzie 1921.

Autor.

*) Częstoć identyfikuje się niesłusznie system z metodą. Pod systemem gimnastycznym należałoby rozumieć raczej zestawienie ćwiczeń gimnastycznych według ich wpływu na organizm i według ich stopnia trudności w obrębie każdej z poszczególnych grup ćwiczebnych, podczas gdy metoda podaje nam szczegółowe wskazówki ułatwiające osiągnięcie możliwie najlepszego rezultatu w możliwie najkrótszym czasie, opierając się o podstawy uzasadnione w systemie.

***) Törngren: Lärbok i gymnastik. Dr. Arvedson: Rörelselära. Elin Falk: Dagövningar för Stockholmsfolksskolor. Björkstén: Kvinnogymnastik. J. G. Thulin: Lärbok i gymnastik. Dr. Tissié: L'éducation physique et la race.

Ogólne zasady wychowania fizycznego.

„Prawda jest obrazem Twórcy
ona się nigdy nie starzeje“. (Ling).

»Gdy w systemie wychowania fizycznego ma się na względzie prawa organizmu ludzkiego wtedy idea gimnastyki wystąpi zupełnie wyraźnie«, te mniej więcej słowa wypowiedział Ling w r. 1834 *).

System zatem Linga dostosowany jest do praw organizmu ludzkiego, który on uważa za istniejącą dla siebie całość, i którą to całość należy mieć zawsze i wszędzie na względzie.

Pod teorją gimnastyki rozumie Ling naukę o takich ruchach, które są zgodne z prawami jakim podlega organizm ludzki. Prawa te wymagają zupełnej zgody pomiędzy częściami tego organizmu, a wyrazem tej harmonji jest zdrowie **).

Ze względu na stosunek człowieka tak do siebie samego, jak do świata zewnętrznego, a jeszcze bardziej ze względu na właściwości natury ludzkiej, dzieli on rodzaje gimnastyki na cztery główne grupy :

I. Gimnastykę pedagogiczną, za pośrednictwem której »ciało staje się posłusznym narzędziem woli«.

II. Gimnastykę wojskową, w której podporządkowujemy wolę drugiej jednostki pod swoją z pomocą broni lub siły fizycznej.

*) Zasady systemu Linga są zgodne z dotychczasowymi zdobyczami na polu naukowym (fizjologia i psychologia eksperymentalna).

**) Celem wychowania fizycznego jest „zdrowie fizyczne, moralne i intelektualne“ (Dr. Tissier: L'education physique et la race 1920).

III. Gimnastykę leczniczą, za pośrednictwem której staramy się jużto sami, jużto z pomocą obcą zmniejszyć lub usunąć cierpienia powstałe wskutek anormalnych okoliczności.

IV. Gimnastykę estetyczną (plastyczną), w której uzmysławiamy ruchem swą wewnętrzną istotę, swe myśli i swe uczucia.

Gimnastyka wojskowa może być częścią gimnastyki pedagogicznej, a tylko gimnastyka estetyczna zwana również plastyczną stanowi osobny dla siebie dział. Dział ten jednak, a szczególnie dział gimnastyki leczniczej opiera się na gimnastyce pedagogicznej.

Celem gimnastyki jest przede wszystkim zdrowie organizmu ludzkiego oraz rozwój władz duchowych. »Środkiem gimnastyki jest taki ruch, który w swej przyczynie i dodatnich skutkach dałby się udowodnić na podstawie anatomji i fizjologii, a żaden inny nie jest ruchem gimnastycznym, lecz bezużyteczną, a często nawet szkodliwą zabawką«. Ruchy te podzielono według rozmaitego ich wpływu na organizm ludzki na poszczególne grupy. W skład programu lekcyjnego wchodzi przynajmniej jedno z ćwiczeń z poszczególnych grup.

Grupy te są następujące:

1. Ćwiczenia wstępne.
 2. Skłony napięte.
 3. Ćwiczenia w zwieszeniach (zwisach) i podnoszeniu się (ramion i górnego tułowia).
 4. Ćwiczenia równoważne (ćwiczenie systemu nerwowego).
 5. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.
 6. Pochody i biegi.
 7. Ćwiczenia brzucha.
 8. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.
 9. Skoki.
 10. Ćwiczenia końcowe.
-

Wskazówki dotyczące prowadzenia ćwiczeń.

W czasie prowadzenia ćwiczeń należy zwrócić przede wszystkim uwagę na dokładność i pewność w wykonaniu każdego ruchu.

Ćwiczenia w kolumnie ćwiczebnej powinny być wykonane z uwzględnieniem należytego krycia i równania się. Nastrój w czasie ćwiczeń nie powinien być za swobodny jednakże ożywiony. Na większą swobodę natomiast należy zezwolić w czasie gier, wplecionych w programy lekcyjne.

Ćwiczenia należy prowadzić według pewnego planu. Plan ten ma być dostosowany do siły jednostki, przyczem nie należy wykonywać poszczególnych ćwiczeń z pośpiechem. Pośpiech bowiem wywołuje niedbałość w wykonywaniu ruchów, a ćwiczenie wykonane niedokładnie przysparza organizmowi w miejsce pożytku najczęściej szkodę. Sposób wykonywania niektórych ćwiczeń należy również zastosować do wieku ćwiczących się.

Sposób prowadzenia lekcji zależy jest od przestrzeni, urządzenia sali i t. p., a przede wszystkim od ilości ćwiczących się.

Początkowi powinni nabyć znajomości ruchu gimnastycznego w małych oddziałach lub nawet pojedynczo. Dopiero po nabyciu w ten sposób pewnej wprawy ćwiczą się wszyscy wspólnie pod rozkazem jednego prowadzącego, który układa program lekcyjny z ćwiczeń znanych. Nieznane ćwiczenia należy zatem przećwiczać w małych zastępach, lub też przygotować je przez odpowiednie t. zw. stopnie przygotowawcze.

Gdy ćwiczący wykonują ćwiczenia wspólnie t. j. na rozkaz prowadzącego, powinni prowadzący zastępy nie-

tylko być przy tem obecni, ale także poprawiać ruchy ćwiczących się wykonane nieprawidłowo.

Ćwiczenia w zwieszeniu i skoki przećwicza się najczęściej w zastępach. Ci, którzy chwilowo udziału w ćwiczeniach nie biorą, przybierają postawę spoczynkową.

Nie należy również zaniedbywać w czasie ćwiczeń zasady naprzemianstronności t. j. gdy ćwiczenie wykonuje się w jedną stronę (ramieniem, nogą i t. p.) należy wykonać je w taki sam sposób i jednakową ilość razy w stronę drugą.

Ćwiczenia naprzemianstronne wykonują się z zasady najpierw w stronę lewą.

Ćwiczenia wykonuje się równocześnie (w kolumnie ćwiczebnej, rzędzie, dwurzędzie lub na przyrządach) o ile właściwości ćwiczenia, ilość i rozmieszczenie przyrządów gimnastycznych na to pozwalają.

Ćwiczenia wykonuje się posobnie (strumieniem) w ten sposób, że ćwiczący wykonują je bez rozkazu i zapowiedzi t. j. kolejno każdy dla siebie w równym i możliwie krótkim odstępie, nie przeszkadzając sobie przytem wzajemnie.

W czasie ćwiczeń »posobnie« wracają ćwiczący się inną drogą na wskazane miejsce. Zanim przystąpi się do ćwiczeń »posobnie« muszą być wszyscy do wykonania tego ćwiczenia odpowiednio przygotowani.

Należy unikać wszelkich długich opisów ćwiczeń, a wyuczenie ćwiczenia powinno polegać na okazaniu i krótkim wyjaśnieniu.

Naukę gimnastyki mogą prowadzić jednostki specjalnie w tym kierunku uzdolnione i dobrze przygotowane. Powinno się ją traktować ze zrozumieniem rzeczy i spokojem, a to co chce się przećwiczać ma być należycie przygotowane.

W czasie wykonywania ćwiczeń należy odróżnić brak danych fizycznych i należytej zręczności, od braku woli. Dlatego to dobór ćwiczeń odpowiedni do siły i zręczności ćwiczących się jest tak ważny, zwłaszcza, że ćwiczenia za trudne wywołują lekceważenie dokładności

w wykonaniu i rozluźniają karność. Ważnym jest w tym kierunku czynnikiem rozbudzanie rywalizacji między ćwiczącymi się, co wyrabia poczucie dokładności w wykonaniu ćwiczenia. Nauka gimnastyki powinna być prowadzona bez cienia przetężenia. Dlatego to należy unikać:

długich wyjaśnień lub poprawy błędów w nużących lub też bardziej natężających postawach,

doboru ćwiczeń złożonych i trudniejszych zanim przerobiono łatwiejsze i mniej skombinowane,

następstwa po ćwiczeniach trudnych, ćwiczeń równie trudnych i natężających, (po ćwiczeniach forsowniejszych powinny następować ćwiczenia łatwe, skutkiem czego ciało pracując, odpoczywa),

znużenia, rozkładając pracę kolejno na różne części ciała i unikając forsownego powtarzania ćwiczeń,

przeforsowania płuc i serca. Dlatego też zastosowuje się przed i po ćwiczeniach, w czasie których praca płuc i serca jest wzmożona, łatwiejsze ćwiczenia odwodzące, co się oznacza w programach lekcyjnych znakiem: +

Prowadzący wybiera takie miejsce, z którego mógłby mieć dobry przegląd ćwiczących się i należycie kontrolować ich ruchy.

Jeżeli ma zamiar okazać nowe ćwiczenie, wydaje rozkaz: »do objaśnienia: spocznij!« poczem okazuje ćwiczenie i wyjaśnia tylko to, co przedtem jeszcze nie było wyjaśnione. Ćwiczenie okazuje się w następujący sposób: Najpierw okazuje ćwiczenie sam prowadzący lub na jego polecenie jeden z najlepiej ćwiczących się w miejscu dla wszystkich widocznym. Prowadzący wydaje równocześnie odpowiednie rozkazy. Następnie powtarza ćwiczenie jeden lub kilku średnio ćwiczących się, przyczem prowadzący poprawia popełnione błędy, uzupełniając równocześnie poprzednie wyjaśnienia.

Rytm lub takt podaje się przy objaśnieniu t. j. prowadzący wydając rozkazy, wykonuje ćwiczenie w tym rytmie i takcie, w jakim ma być wogóle wykonane. Środkami pomocniczymi w podawaniu rytmu są znaki rozmaitego rodzaju, liczenie i t. p.

Ćwiczenia powinno się przeprowadzać z wielką przecznością, by nie nadwyręzać przeforsowaniem sił i zdrowia ćwiczących się. Powinno się najpierw przez dobór łatwiejszych ćwiczeń wzmocnić ich siły i nauczyć odpowiedniego ich użycia. Szczególniejszą więc uwagę zwraca się na ściśle przestrzeganie zasad stopniowania.

Odskoknie i materace są zbędne zarówno ze względów higienicznych jak również praktycznych, gdyż chodzi tu o przyzwyczajenie do wykonania ćwiczeń wśród trudniejszych warunków, a w każdym razie wśród warunków, z którymi się zwykle stykamy w codziennym życiu.

Nie powinno się ćwiczyć bezpośrednio po natężających marszach, w czasie uczucia znużenia lub bezpośrednio po obfitym jedzeniu.

Do przyrządów nie przystępuje się ani też nie wykonuje się na nich ćwiczeń jak długo prowadzący nie przekonał się, czy są dobrze ustawione.

Ochrona jest potrzebną już to z tego względu, by ułatwić ćwiczenie, już to by zapobiedz nieszczęśliwym wypadkom. Dlatego to powinno się nauczyć współćwiczących sposobów prawidłowej ochrony i pomocy. Pomoc taka jest konieczną przy niektórych ćwiczeniach w zwisach, przerzutach i skokach. Ochroniając współćwiczącego, należy n. p. pamiętać, że padającego nie chwyta się nigdy za nogi, że w czasie ćwiczenia w zwisach bez zamachu ochrania się z tyłu i t. p.

W miarę jednak nabytej wprawy powinno się wykonywać ćwiczenia bez pomocy, gdyż ćwiczący się powinien wykonywać wszystko wyłącznie o własnych siłach.

Ćwiczący się powinni być podzieleni według sił i sprawności fizycznej na zastępy, a nowoprzybyli powinni ćwiczyć się w osobnym zastępie *).

*) We Francji dzieli się obecnie każdy oddział na podstawie badań lekarskich, pomiarów i próby ze sprawności fizycznej na trzy zastępy: słabych, średnich i silnych, dla których zastosowuje się odmienne ćwiczenia gimnastyczne. Zasada ta obowiązuje na podstawie nowego Regulaminu Wych. Fizycz. również w Wojsku Polskiem.

Ubranie ćwiczących się powinno być wygodne, nie obcisłe i lekkie. Nie powinno ono przedewszystkiem utrudniać wykonania ćwiczeń. Dlatego też kołnierzyki i rękawy należy przed ćwiczeniem rozpiąć lub też należy użyć do ćwiczeń osobnego stroju. Nie wolno bezwarunkowo ćwiczyć się w obcisłych paskach, sznurówkach, podwiązkach uciskających nogę pod lub nad kolanem i w obuwiu ciężkiem lub też obcisłym, gdyż to utrudnia równomierny opływ krwi i wywołuje z czasem w organizmie zaburzenia.

Najodpowiedniejszym strojem ćwiczebnym dla chłopców i mężczyzn są białe płócienne spodnie, biała trykotowa koszulka i lekkie meszty o skórzanych podeszwach bez obcasów.

Dla dziewcząt i kobiet powinien strój być również zupełnie wygodny i powinien się nadawać do wszystkich ćwiczeń. Składa się on z lekkiej, swobodnej bluzki lub koszulki trykotowej, szerokich, w formie spódniczek zrobionych szarawarków, czarnych pończoch i skórzanych mesztów, o miękkich skórzanych podeszwach.

Ubiór ten przechowuje się w szatni w przeznaczonym na to miejscu. Wstęp na salę dozwolony jest wyłącznie w stroju ćwiczebnym. Ubiór taki ma być zawsze czysty, gdyż pył jaki się na sali unosi pochodzi przedewszystkiem z ubrania ćwiczących się.

Po ćwiczeniach gimnastycznych, w czasie których lub po których jesteśmy spoceni, powinno się ciało zmyć i przebrać w suche ubranie.

W tym też celu powinny przylegać do szatni łazienki.

Przed każdą lekcją gimnastyki powinno się salę należycie przewietrzyć, a o ile na to zezwala temperatura na dworze, powinno się ćwiczyć na wolnem powietrzu lub w razie deszczu w sali przy otwartych oknach. Temperatura w sali powinna wynosić dla dorosłych i starszej młodzieży szkolnej $+8^{\circ}$ do $+12^{\circ}$ C., gdyż ci w czasie ruchu mogą i w niższej temperaturze utrzymać swoje ciało w odpowiedniej ciepłocie. Dla dziatwy niżej 12 roku

życia temperatura w sali powinna wynosić +12, a powyżej +15° C.

Okna w sali gimnastycznej otwiera się zawsze od strony słońca, w czasie zaś silnego wiatru od strony przeciwnej kierunkowi wiatru.

W szatniach należących do sali gimnastycznej powinna temperatura być wyższą niż w sali; nie powinna ona jednak przekraczać 18° C.

Po każdej lekcji gimnastyki przewietrza się salę w ten sposób, że otwiera się okna naprzeciw siebie, by mózdz przewietrzyć salę w czasie jak najkrótszym i jak najdokładniej.

Ćwiczenia powinny się odbywać właściwie wyłącznie pod gołym niebem, a bieg w toku lekcyjnym powinno się nawet w zimie ćwiczyć na wolnym powietrzu. Także po odbytej lekcji gimnastyki powinni ćwiczący się swobodnie poruszać się przez 10 do 15 minut na świeżym powietrzu, gdyż czynność oddechowa bezpośrednio po ćwiczeniach fizycznych jest intensywniejsza.

Najlepszym przyrządem gimnastycznym jest ciało ludzkie. By jednak mózdz dokładniej ograniczyć czynność pojedynczych części ciała lub też rozdzielić natężenie w pewnej postawie lub ćwiczeniu, posługujemy się przyborami, przyrządami lub pomocą współćwiczących.

Przyrządy powinny być dostosowane do form ruchu, odpowiadających najbardziej właściwościom ciała ludzkiego. Powinny one odpowiadać najzwyczajszym przeszkodom, z którymi spotykamy się zazwyczaj w życiu codziennem i dlatego też powinny się nadawać zarazem do gimnastyki stosowanej.

Konstrukcja ich powinna być tego rodzaju, by łatwo można je było ustawiać i sprzątać i by jak najwięcej mogło na nich ćwiczyć się równocześnie.

Celem przyrządu jest ograniczenie, lub spotęgowanie pracy mięśni, a niekiedy także ułatwienie ćwiczenia jak n. p. przy skłonach wtył z ustaleniem i t. p.

Błędy, jakie prowadzący ćwiczenia popełnia najczęściej są następujące:

1. Nie potrafi utrzymać uwagi ćwiczących się w napięciu ;

2. używa rozkazu tam, gdzie odpowiedniejszą i zupełnie wystarczającą jest zapowiedź ;

3. rozkazy wydaje za mało zrozumiale, niedbale lub z nienależytą intonacją ;

4. wytrzymuje ćwiczących się za długo w postawie bardziej napiętej lub też w postawie: »baczność« ;

5. każe przybierać bez powodu postawę spoczynkową ;

6. nie stara się o przywrócenie uwagi, gdy brak tejże jest widoczny ;

7. nie stara się o potrzebne wytrzymanie między postawą pierwotną (wychodną), a właściwym ćwiczeniem lub też między dwoma po sobie następującymi ruchami ;

8. nie okazuje nowego ćwiczenia ;

9. objaśnia zadługo zamiast ćwiczenie okazać ;

10. każe wykonać ruch złożony, zanim przerobiono składowe części jego ;

11. wyjaśniając nowe ćwiczenie, wyjaśnia zarazem rzeczy już poprzednio poznane ;

12. zaniedbuje masowego lub posobnego wykonywania ćwiczeń znanych ;

13. pozwala ćwiczyć się tak wielu na przyrządzie, że skutkiem tego wzajemnie sobie przeszkadzają ;

14. nie widzi błędów ;

15. nie poprawia błędów ;

16. poprawia za mało, a wiele komenderuje ;

17. poprawia niedokładnie ;

18. wybiera miejsce, z którego nie ma dokładnego przeglądu całego zastępu ćwiczących się ;

19. stoi ciągle w jednym i tem samym miejscu ;

20. ustawia zastęp twarzą pod wiatr lub do słońca ;

21. nie dba o środki ostrożności.

Stopniowanie ćwiczeń.

Stopniowanie ćwiczeń stosuje się do wieku ćwiczących się, ich zręczności i siły i wogóle rozwoju fizycznego.

Polega ono na tem, że przechodzi się od rzeczy pojedynczych do złożonych, od łatwych do trudniejszych. Stopniując ćwiczenia należycie, dochodzimy w krótkim czasie do właściwego celu i unikamy niebezpieczeństwa wynikłego z przeciążenia.

Ćwiczenie stopniuje się albo przez większe natężenie tychsamyh członków ciała, przez zmianę szybkości ruchu, dłuższe wytrzymanie lub też wychodząc z trudniejszej postawy pierwotnej (wychodnej).

Stopniuje się więc, nietylko zmieniając ćwiczenie łatwiejsze na trudniejsze, lecz także wykonując to samo ćwiczenie w wyższym stopniu natężenia n. p. zwiększając wysokość lub dal skoku, przebywając dłuższą drogę przy wspinaniu się, starając się o większą dokładność wykonanego ruchu i t. p.

Należy zmieniać ćwiczenia z zasady w każdej grupie na inne, mniej więcej tego samego stopnia trudności. Do poprzednich ćwiczeń wkrótce powraca się i powtarza się je, przy czem powinno się je wykonać poprawniej i dokładniej.

Środkiem pomocniczym w wyuczeniu ćwiczeń trudniejszych są tak zwane ćwiczenia przygotowawcze. Składają się one zazwyczaj z elementów mającego się wykonać ćwiczenia.

Ćwiczenia przygotowawcze należy przerobić ze wszystkimi, od czego się też zaczyna nauka gimnastyki lub też okolicznościowo celem uzupełnienia zręczności w pewnym kierunku.

Błędy i poprawa błędów.

Najczęściej powtarzające się błędy czyli tak zwane błędy kolektywne są następujące:

postawa jest nieodpowiednia z powodu nieodpowiedniego kąta między stopami *), nienależytego odstępu między nimi lub nieprawidłowego położenia bioder;

wstrzymanie oddechu w trudniejszych postawach i w czasie wykonywania trudniejszych ruchów, a szczególnie wtedy, gdy tułów opada wtył;

*) Kąt zawarty między stopami powinien wynosić 45°.

ograniczenie oddechu, co jest następstwem nieodpowiedniego położenia głowy, szyji i barków ;

dobór tak trudnych i natężających postaw, że tylko z niezwykle natężeniem sił możemy ćwiczenie wykonać, nie bacząc wobec tego na zupełną dokładność wykonania ;

zaniedbanie naprzemianstronności ;

zatrudnienie w czasie ćwiczenia świadomie lub mimowolnie także tych części ciała lub grup mięśniowych, które w czasie wykonania danego ćwiczenia powinny być nieczynne ;

ruchu nie wykonuje się do ostatecznych granic n. p. przy prężeniu ramiona nie są zupełnie wyprostowane, łopatki nie są ściągnięte należycie wtył, a przy wszystkich tych ćwiczeniach, przy których ramiona są wyprężone w górę lub wprzód, ramiona zbliżają się do siebie bardziej niż na szerokość własnej klatki piersiowej ; zaniedbanie rytmu w którym dane ćwiczenie powinno być wykonane ;

niejednostajność ruchu przy ćwiczeniach, które mają być powoli i jednostajnie wykonane ;

zamała uwaga na ruch pod względem formy i piękna i brak rozważliwosci w czasie wykonania ćwiczeń.

Rozkazownictwo.

Rozkaz składa się z zapowiedzi i hasła.

Ćwiczenia wykonuje się lub też przybiera się postawę na odpowiednią zapowiedź lub hasło.

W zapowiedzi objaśnia się jednym lub kilku słowami, co zamierza się wykonać ; dlatego też wypowiada się ją wyraźnie i głośno, oraz w niższym tonie niż hasło.

Hasło podaje chwilę wykonania. Dlatego wypowiada się je krótko, stanowczo i w wyższym tonie niż zapowiedź, ponieważ wykonanie powinno być szybkie i pewne. Tylko wtedy hasło wypowiada się wolniej i w niższym tonie, gdy ćwiczenie ma być wykonane zwolna.

Wypowiadając rozkaz, należy zachować pomiędzy zapowiedzią a hasłem pewien odstęp czasu (pauzę), od-

powiadający dwu taktom marszu, co w piśmie oznacza się domyślnikiem (—). Długość pauzy pomiędzy zapowiedzią a hasłem zależną jest od wyćwiczenia fizycznego i wielkości ćwiczącego się zastępu.

Nie wszystkie ćwiczenia wykonuje się na rozkaz. Niektóre wykonują się bowiem na zapowiedź, w której objaśnia się to, co ma się wykonać. Zapowiedzi jako hasła używa się wtedy, gdy nie chodzi o szybkie i równoczesne wykonanie ćwiczenia lub czynności n. p. »przyrząd ustaw!« »Zmiana!« »Ręce podaj!« i t. p.

Celem przyjęcia już znanej lub poprzednio wyjaśnionej postawy pierwotnej wydaje się rozkaz: »W postawie pierwotnej (wychodnej) — stań!« Rozkaz ten może poprzedzić w miarę potrzeby osobne objaśnienie, lub też okazanie dotyczącej postawy pierwotnej (wychodnej).

Z każdej postawy pierwotnej można wrócić do postawy zasadnej najkrótszą drogą na rozkaz: »Do postawy wróć!« (»Postawa!«) Jeżeli do postawy zasadnej miało się powrócić w dwu taktach, rozkaz może poprzedzić dłuższa zapowiedź: »W dwu taktach do postawy — wróć!« (»Postawa!«)

Te ćwiczenia, dla których brak osobnego rozkazu, wykonuje się na liczenie. Liczy się albo bezpośrednio po nazwie mającego się wykonać ćwiczenia lub też przy ćwiczeniach naprzemianstronnych po poprzedniej zapowiedzi: »To samo w drugą stronę«. lub: »Zmiana« n. p. »Zmiana postawy w prawo — raz! dwa!«

Liczeniem możemy się posługiwać także i w czasie innych ćwiczeń, o ile chcemy ograniczyć ilość rozkazów a także wtedy, gdy postawa, w której ćwiczenie się wykonuje jest uciążliwszą lub też bardziej złożoną n. p. w skłonie napiętym. Gdy ćwiczenia, nie wykonuje się na liczenie poprzedza je rozkaz: »Skok!« »Ćwicz!« i t. p.

Ćwiczenia te kończy się na rozkaz: »Dość!«

Przyrząd chwyta się, lub ręce opiera się o przyrząd na rozkaz: »chwyt!«

Ćwiczenie złożone z kilku ruchów wykonuje się na liczenie »raz«, »dwa«, »trzy«, »cztery« i t. d. Ten spo-

sób zowie się wykonaniem ćwiczenia na liczenie. Gdy z czasem uzyskano zupełną pewność w wykonywaniu ćwiczenia, liczenie odpada, a ćwiczenie wykonuje się w całej swej rozciągłości na jeden rozkaz (hasło lub sygnał). Jeżeli zaś pojawił się w czasie wykonywania tego ćwiczenia jakiś błąd, wtedy powraca się do liczenia.

Początkowi, wykonując ćwiczenie liczą głośno, co odbywa się na zapowiedź: »Liczyć głośno!« (»Na liczenie głośne!«)

Chcąc powtórzyć bezpośrednio to samo ćwiczenie, zapowiada się »To samo!« »To samo dwa razy — ćwicz!« n. p. »To samo — ćwicz!« »To samo — raz! dwa!« »To samo w lewo i prawo — ćwicz!«

W czasie wydawania rozkazów popelnia się następujące błędy:

1. wytrzymuje się za krótko między zapowiedzią a hasłem,
 2. wytrzymuje się zbyt długo między zapowiedzią a hasłem,
 3. przychodząc z bardziej natężającej postawy do postawy pierwotnej (wychodnej) lub zasadnej, hasło wypowiada się monotonicznie i niedbale, oraz
 4. nie dostosowuje się siły głosu do wielkości oddziały.
-

P.	Postawa.	z.	zakrocna.
Zsd.	Postawa zasadna.	zw.	zwieszenie (zwis).
St.	Postawa stojąc.	przwrt.	przewrotny.
Sp. (Zwart.)	Postawa spojona (zwarta).	przl.	przerzutny.
rkr.	Postawa rozkrocna.	u.k.	unik.
kr. (a)	Postawa nazewnątrz krocna.	równż.	równoważna.
kr. (b)	Postawa krocna zwykła.	Sk. wln.	Skok wolny.
np. (wsp.)	Postawa napalcowa (wspięta).	Sk. miesz.	Skok mieszany.
kcz.	Postawa kuczna.	Skł.	Skłon.
1/kl.	Postawa kłęcząc jednonoż.	R. bdr.	Ręce na biodra.
kl.	Postawa kłęcząc.	R. brk.	Ręce na barki.
lk.	Postawa łukiem.	R. pp.	Ręce przed pierś.
op.	Postawa opadna.	R. krk.	Ręce na kark.
zwr.	Postawa zwrotna.	R. g.	Ramiona w górę.
pbk.	Postawa pobok.	R. b.	Ramiona w bok.
ppk.	Postawa poprzek.	R. przd.	Ramiona w przód.
przd.	Postawa przysiadna.	R. dł.	Ramiona w dół.
wpd. (a)	Postawa wypadna nazewnątrz.	R. wst. (wtł).	Ramiona wstecz (wtł).
wpd. (b)	Postawa wypadna w przód.	R. wż/dł.	Jedno ramię w górę (wzwyż), drugie w dół.
sd.	Postawa siedząc.	R. wż/b.	Jedno ramię w górę (wzwyż), drugie w bok.
leż.	Postawa leżąc.	R. wż/przd.	Jedno ramię w górę (wzwyż), drugie w bok.
zw.	Postawa zwieszona (zwis).	R. b/przd	Jedno ramię w bok, drugie w przód.
Pdp.	Podpór.	(:)	Z pomocą jednego współpracującego lub z ustaleniem.
przd.	przodem (wprzd).	(: :)	Z pomocą dwóch współpracujących
tk.	tyłem.	+	lżejsze ćwiczenie odwodzące.
b.	bokiem (wbok).	przen.	przenoszenie.
pwż.	powyż.	N.	noga (nogi).
stl.	stałe.	N. pst.	Noga postawna.
jednn.	jednonoż.		
skurcz.	skurczona.		
wkr.	wykrocna.		

Terminologia.

Zasady ogólne.

Ruch wykonujemy, wychodząc z pewnej postawy *pierwotnej* (wychodnej), którą przyjmujemy na odpowiedni rozkaz, *zapowiedź* lub *hasło*. Po wykonaniu ruchu przechodzimy do *postawy końcowej*, która może być identyczna z postawą pierwotną lub od niej odmienna. *Właściwe* zatem *ćwiczenie* jest to ruch, jaki ciało wykona między postawą pierwotną (wychodną) a końcową.

Postawę pierwotną przybieramy jako postawę wolną albo ustaloną o przyrząd lub przez współwiczącego. Jeżeli ćwiczenie wykonuje się bez użycia przyrządu, przyboru i pomocy współwiczącego, jest ono wtedy ćwiczeniem wolnym, w przeciwnym zaś wypadku jest ćwiczeniem mieszanem.

Nazwy postaw.

Rozróżniamy pięć postaw głównych:



Fig. 1.

P. stojąca (P. st.)*) Stanie

Ciało spoczywa na stopach.



Fig. 2.

P. siedząca (P. sd.) Siad

Ciało spoczywa na pośladkach i części tylnej ud.

*) Opisując ćwiczenie, używamy dla skreślenia postawy wychodnej przeważnie imiesłowa w łączności z przysłówkiem n. p. Stojąc kroczenie wskos R. b/przd. — zmiana ramion skurczem (St. kr. (a) R. b/przd. — zmiana R. skrcz.).

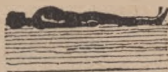


Fig. 3.

P. leżąca (Leżenie)

Ciało spoczywa w położeniu poziomem na tylnej części głowy; tułowia i nóg.

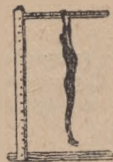


Fig. 4.

P. zwieszona (Zwis)

Ręce chwytają o przyrząd i dźwigają ciało, będące w zwieszeniu.













Fig. 5.

P. klęczna (Klęczka)


Ciało spoczywa na kolanach i przedniej części przedudzia oraz palcach stóp.






Postawy te mogą być dla danego ćwiczenia postawami pierwotnymi (wychodnymi), a mianowicie:





Określenie postawy	stojąc	siedząc
<p>napalcowa (wspięto) (np.) (wspt.) (Ciężar ciała spoczywa wyłącznie na palcach).</p>	<p>6.</p> 	
<p>spojona (zwarto) (sp.) (zwart.) (Stopy są spojone i stykają się ze sobą wewnętrzną stroną. Palce stóp zwrócone do przodu).</p>	<p>7.</p> 	
<p>krocnie a) b) (kr.) Stopy są w oddaleniu dwu stóp: P. a) kr. w kierunku skośnym, w P. b) kr. w prostym kierunku).</p>	<p>8.</p> 	
	<p>9.</p> 	
<p>równoważnie (równż.) (Ciało pozostaje w równowadze, spoczywając na zmniejszonej podstawie).</p>	<p>10.</p> 	<p>11.</p> 




leżąc	zwis	kłęząc	Uwaga
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	











Określenie postawy	stojąc	siedząc
<p>rozkrocznie (rkr.) (Lewa noga jest w odległości od położenia w P. zd. o jedną stopę w lewo, prawa zaś o jedną stopę w prawo lub w P. kl. kolana nie są złączone).</p>	<p>12.</p> 	<p>13. ¹⁾</p> 
	<p>—</p>	<p>15. ¹⁾</p> 
<p>wypadnie (wpd.) a) b) (Odległość między stopami wynosi trzy stopy w P. a) wpd. w kierunku skośnym, w P. b) wpd. w kierunku prostym. Ciężar ciała przeniesiony jest na nogę wypadną).</p>	<p>16.</p> 	<p>—</p>
	<p>17.</p> 	<p>—</p>
<p>kucznie (kcz.) (Kolana zwrócone są na zewnątrz i ugięte o tyle, że przedudzie z udem zamyka kąt prosty).</p>	<p>18.</p> 	<p>—</p>

leżąc	zwis	klęcząc	Uwaga
—	—	14. 	1) Siad rozkroczny. (Siedząc jezdnie).
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	
—	—	—	







Określenie postawy	stojąc	siedząc
<p>przysiadnie (przsd.) (Kołana są zwrócone na zewnątrz i ugięte o tyle, że przedudzie z udem zamyka kąt mniejszy niż prosty).</p>	<p>19.</p> 	<p>—</p>
<p>powyż (pwż.) (Ćwiczący znajduje się wyżej niż na ziemi lub podłodze).</p>	<p>—</p>	<p>20.</p> 
<p>jednonóż (jednn.) (Ćwiczący stoi, siedzi, wisi lub klęczy na jednej nodze).</p>	<p>23. ¹⁾</p> 	<p>24. ³⁾</p> 
<p>—</p>	<p>27. ²⁾</p> 	<p>—</p>






leżąc	zwis	klęcząc	Uwaga
—	—	—	
—	21. ¹⁾ 	—	
—	22. ²⁾ 	—	¹⁾ P. zwieszona przodem. ²⁾ P. zwieszona bokiem.
—	25. ⁴⁾ 	26. 	¹⁾ druga podniesiona wprzód ²⁾ druga skurczona. ³⁾ Siad okroczony wewnątrz rąk. ⁴⁾ Zwis na poddziu.
—	—	—	

Określenie postawy	stojąc	siedząc
<p>poprzek (ppk.) (Linja przechodząca przez oba barki (oś poprzeczna ciała) przecina oś długą przyrzędu pod kątem prostym).</p>	<p>28. ¹⁾</p> 	<p>29.</p> 
	<p>32. ¹⁾</p> 	<p>33.</p> 
<p>pobok (pbk.) (Oś poprzeczna ciała biegnie równoległe do długiej osi przyrzędu).</p>	<p>36. ³⁾</p> 	<p>37.</p> 
	<p>40. ⁵⁾</p> 	<p>—</p>
<p>opadnie wstecz (wtł.) (op. wtł.) (Tułów i głowa znajdują się w położeniu wstecz opadnem bez jakiegokolwiek zmiany).</p>	<p>43. ¹⁾</p> 	<p>44. ²⁾</p> 

leżąc	zwis	klęcząc	Uwaga
30. ²⁾ 	31. ³⁾ 	—	¹⁾ P. kr. (b) bokiem stale Rg/bdr. ²⁾ Przd. leżąc stale. ³⁾ Zwis poprzek o ramionach ngiętych.
34. ²⁾ 	35. 	—	
38. ⁴⁾ 	39. 	—	¹⁾ rękami stale ²⁾ tyłem, ³⁾ równoważnie ⁴⁾ podpór leżąc przodem, uda stale ⁵⁾ tyłem leżąc wie stale, ⁶⁾ przodem stopy i uda stale ramiona w bok.
41. ⁶⁾ 	42. 	—	
—	45. ³⁾ 	46. 	¹⁾ jednonóż stopą stale ²⁾ stopy stale ³⁾ Zwis postawny przodem.

Określenie postawy	stojąc	siedząc
<p>opadnie wprzód (op. przd.) (Tułów znajduje się w położeniu wprzód opadnem lub ciało jest w zwieszeniu głową w dół, a stopami do góry).</p>	<p>47. ¹⁾</p> 	<p>48.</p> 
	<p>50. ³⁾</p> 	<p>—</p>
<p>łukiem (łk.) (Tułów jest wygięty wstecz przeważnie w kręgach piersiowych).</p>	<p>51.</p> 	<p>—</p>
	<p>—</p>	<p>—</p>
	<p>—</p>	<p>—</p>

leżąc	zwis	klęcząc	Uwaga
—	49. ²⁾ 	—	
—	—	—	¹⁾ opadanie wprzód. ²⁾ Zwis prze- rzućny. ³⁾ Skłon w dół.
52. ¹⁾ 	53. ²⁾ 	54. 	
—	55. ³⁾ 	—	¹⁾ przodem ato- py stale. ²⁾ Zwis posta- wny łukiem. ³⁾ Postawa zwie- szona łukiem. ⁴⁾ Zwis leżąc łukiem.
—	56. ⁴⁾ 	—	

Określenie postawy	stojąc	siedząc
zwrotnie (zwr.) (Tułów jest zwrócony w jedną stronę).	57. 	—
stałe (stl.) (Ciało jest ustalone którąkolwiek częścią ciała o przyrząd lub współwiczającego).	58. ¹⁾ 	59. ²⁾ 
	60. ³⁾ i 61. ⁴⁾ 	62. ⁵⁾ 

Prócz wyż wymienionych postaw istnieje kilka postaw, które nie dadzą się ściśle podporządkować poznanyemu pięciu postawom głównym, a mianowicie:

1. Podpory:

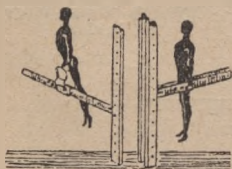


Fig. 63.

Podpór przodem. Całe ciało w postawie prawidłowej spoczywa na dwu podpartych i wyprostowanych ramionach. Fig. 63.

Podpór leżąc przodem. Całe ciało jest wyprostowane i podparte na rękach i palcach stóp. Głowa znajduje się przytem wyżej niż nogi wobec czego palce rąk zwrócone są ku sobie. Fig. 64.



Fig. 64.

leżąc	zwis	kłęcząc	Uwaga
—	—	—	
—	—	—	¹⁾ tyłem stopą ²⁾ płasko stopami stale. ³⁾ bokiem stopą stale ⁴⁾ bokiem ręką stale. ⁵⁾ stopami stale
—	—	—	



Fig. 65. i 66. a i b.

Podpór przodem zwieszony. Położenie ciała jak w podporze leżąc przodem z tą różnicą, że nogi znajdują się w tej samej wysokości co głowa lub wyżej Fig. 65 nogi poziomo, Fig. 66 a nogi przerzutnie, Fig. 63 b. nogi powyżej a palce rąk zwrócone są wskos na zewnątrz.

Podpór leżąc bokiem. Całe ciało jest wyprostowane, zwrócone bokiem do ziemi i podparte na jednej ręce i zewnętrznej krawędzi jednej stopy. Fig. 67.



Fig. 67.



Fig. 68.

Podpór leżąc łukiem. Całe ciało znajduje się w głębokim skłonie wtył i jest podparte na rękach i nogach. Fig. 68.

Podpór wolny. (Stanie na rękach). Całe ciało jest w podporze na rękach głową w dół. Tułów i nogi (o ile nie są oparte) starają się o utrzymanie równowagi w położeniu pionowym. (Fig. 69).



Fig. 69.



Fig. 70.

Zakrok na palce. Ciężar ciała na wykroczonej nodze, noga zakroczna zaś na palcach. Fig. 70.

Unik. Ciężar ciała na wypadnej nodze, która jest w kolanie ugięta. Zakroczna noga opiera palcami o podłogę; tułów w tej samej linii co noga zakroczna. Fig. 71.



Fig. 71.



Fig. 72.

Waga stojąc. Całe ciało jest w uniku z tą różnicą, że noga zakroczna i tułów znajduje się w położeniu poziomem lub zbliżeniem do położenia poziomego. Fig. 72.



Fig. 73. a. b. c.

Skłon napięty. Bezpośrednio po skłonie opada ciało wtył, a ręce chwytają za szczebel drabinki lub opierają się o przyrząd.

Prócz postaw rozróżniamy następujące położenia ramiion*):



Fig. 74.

Ręce na biodra
(R. bdr.)



Fig. 75.

Ręce na barki
(R. hrk.)



Fig. 76.

Ramiona w bok
(R. b.)



Fig. 77.

Ramiona wprzód
(R. przd.)



Fig. 78.

Ręce na kark
(R. krk.)



Fig. 79.

Ręce przed piersć
(R. p. p.)



Fig. 80.

Ramiona w górę (wzwyż)
(R. g.)

*) Prócz wyż wymienionych położeń ramiion uwzględnia się również położenia ramiion różnostronne (dysymetryczne) n. p. R. g/b, R. b/przd, R. bdr/krk., R. pp/b, R. g/dł i t. d.

O wpływie ćwiczeń na organizm.

Ćwiczenia wchodzące w skład pojedynczych grup (patrz »Ogólne zasady wych. fizycz.«) odpowiadają po części podziałowi według pojedynczych części ciała, jakkolwiek niezupełnie. Ćwiczenia pewnej grupy mogą być bowiem niekiedy z korzyścią użyte jako ćwiczenia innej grupy, a zatem nie można poprowadzić między nimi wyraźnej linii granicznej. Tak n. p. do ćwiczeń nóg należą: stawanie na palcach (wspięcia), kucznięcia i przysiady, które mogą być użyte jako ćwiczenia odwodzące lub też uspakajające pracę organów wewnętrznych. Natomiast naprzemianstronne skurcze nóg można zastosować z korzyścią jako ćwiczenia odwodzące lub równoważne.

A. Ćwiczenia wstępne (głównie nóg).

Na ćwiczenia wstępne składają się w części ćwiczenia rzędowe w części zaś najprostsze postawy, zmiany postaw, ruchy nóg oraz ramion i tułowia. Ćwiczenia rzędowe wchodzi w skład każdej lekcji o tyle, o ile są konieczne do wyrobienia porządku, dokładnego przeglądu ćwiczących się i skupienia uwagi. Ograniczają się one do ustawień, zwrotów, równań i tworzenia kolumny ćwiczebnej. Znaczenie najprostszyc ruchów i postaw w ćwiczeniach wstępnych polega na tem, że pobudzają one ruchliwość w stawach, a przyspieszając obieg krwi, przygotowują ciało do trudniejszych ćwiczeń. Ruchy te powinny być jak najprostsze i w wykonaniu jak najlżejsze.

Z powodu tych właściwości wykonują je nawet początkujący dokładnie i z łatwością. Przyzwyczajają one zatem ćwiczących się do właściwej postawy i poprawnego wykonywania trudniejszych ćwiczeń. Niektóre też z tych ruchów nadają się szczególnie jako ćwiczenia przeciwdziałające często powtarzającym się błędom. Są to tak zwane ruchy korektywne. Do takich należy skłon głowy wtył, który przyzwyczajają nas do poprawnego trzymania głowy i górnej części klatki piersiowej, zwroty dłoni nazewnątrz, zmuszające nas do ściągnięcia barków wtył i wdół i uwypuklenia klatki piersiowej i t. p.

Jako ćwiczenia wstępne mogą być zatem użyte najprostsze ruchy nóg, ramion, głowy i tułowia, a nawet lekkie skoki w miejscu lub z miejsca lub też krótkotrwałe biegi, to znaczy, że ćwiczenia wstępne stanowią zupełnie skończony program lekcyjny, złożony jednak z ćwiczeń jak najprostszych i jak najłatwiejszych. Również zalicza się często do tej grupy ćwiczenia nóg, czyli tak zwane odwodzające, które stanowią właściwie osobną dla siebie całość. Zwiększają one odpływ krwi z głowy i górnych części ciała do nóg, a więc działają odwodzająco i stąd ich nazwa. Łatwiejsze i mniej natężające ćwiczenia tej grupy wpływają zarazem uspokajająco na pracę serca i płuc.

Z tego też powodu stosuje się je po każdej bardziej natężającej pracy serca, jak n. p. po biegach lub skokach, wobec czego poprzedzają one ruchy pogłębiające oddech. Ćwiczenia tej grupy regulują obieg krwi w całym organizmie, a przedewszystkiem w kończynach dolnych. Wykonywa się je z zasady bez przyrządu, a stopień ich natężenia zależnym jest od rozwoju ćwiczących się i ich wytrzymałości przeciw przeforsowaniu się. Do grupy tej należą wszystkie postawy kroczone jak również w postawach tych stawianie na palcach (wspięcia), kucznięcia i przysiady i to ze zmianą położenia ramion i z ruchami rąk lub bez. Ruchy te wykonywa się w tempie wolnem wobec czego ruch jest dokładniejszy i łatwiejszy do skontrolowania, a praca mięśni intensywniejsza.

B. Skłony napięte.

Skłony napięte są to ćwiczenia, które mają na celu wyprostowanie kręgosłupa w kręgach piersiowych i przeciwdziałanie wgięciu w kręgach lędźwiowych oraz wyrobienie giętkości całego kręgosłupa. Ćwiczenia te wpływają wobec tego dodatnio na rozszerzenie klatki piersiowej i na jej ruchliwość, a zarazem skracają i wzmacniają mięśnie łopatkowe a wydłużają piersiowe, co przyczynia się do poprawnej postawy. W czasie tych ćwiczeń pracują zarazem mięśnie brzuszne, gdyż kurcząc się prze-

ciwdziałają wgięciu się w kręgach lędźwiowych. Wpływa to dodatnio na prawidłowe położenie miednicy. Skurcz mięśni brzusznych powoduje zarazem zwiększony dopływ krwi do górnych części ciała. Nazwa tych ćwiczeń pochodzi od napięcia, jakie istnieje pomiędzy oboma punktami końcowymi ciała.

Ćwiczenia te wymagają wobec tego pracy wszystkich mięśni. Wpływ ich rozszerza się zatem na całe ciało.

C. Ćwiczenia w zwisach i podnoszeniu się.

(Ćwiczenia ramion i górnego tułowia) wzmacniają mięśnie idące od tułowia do łopatki i do kości ramiennej, oraz te, które idą od łopatki do ramienia. Ćwiczenia w zwisach nie tylko wzmacniają te mięśnie, lecz przyczyniają się zarazem do rozszerzenia klatki piersiowej. Ujemną ich stroną jest to, że utrudniają oddech, ponieważ dolna część klatki piersiowej ściągnięta jest ciężarem nóg w dół.

Ćwiczenia te przez pracę mięśni tylnych tułowia (*latissimus dorsi* i wszystkich mięśni łopatkowych) przeciwdziałają wysunięciu się barków wprzód, co jest rzeczą nie tylko możliwą, ale i zwykłą. Pochodzi to stąd, że mięśnie piersiowe więcej pracują w warunkach codziennych, niż mięśnie tylne tułowia. Potrzebną jest więc tu przeciwwaga, którą się uzyska przez odpowiednie ćwiczenia mięśni grzbietu, w szczególności mięśni łopatkowych.

Zwisy odznaczają się tem, że cały ciężar ciała lub większa część jego spoczywa na mięśniach ramion, przy czem punkt ciężkości ciała znajduje się poniżej punktów zaczepienia.

D. Ćwiczenia równoważne.

Cechą tych ćwiczeń jest zatrzymanie ciała w równowadze nawet w warunkach utrudnionych jak zmniejszenie podstawy, przeniesienie punktu ciężkości i t. p. Chcąc zachować równowagę, staramy się utrzymać linię ciężkości w obrębie podstawy, co udaje się nam zazwyczaj przez

odpowiednie ruchy przeciwdziaławcze, które sprowadzają linię ciężkości do jej właściwego położenia. Ruchy te zowią się ruchami przeciwważnemi, i są albo odruchowe albo też zależne od woli. Ćwiczenia równoważne zmuszają wobec tego ćwiczącego się do natężonej uwagi. Musi on bowiem wysyłać odpowiedni bodziec nerwowy raz do tych — raz do innych grup mięśniowych. Ćwiczenia te wpływają zatem dodatnio na system nerwowy i zdolności innerwacyjne.

Wykonując ruchy przeciwważne, należy zwrócić uwagę na to, któremi częściami ciała je wykonujemy i jak je wykonujemy. Jeżeli wykonamy je głową, zatracamy właściwą postawę. Jeżeli znowu ruch przeciwważny wykonany inną częścią ciała jest za wielki lub za gwałtowny, wtedy znowu zatracamy równowagę, którą staramy się odzyskać przez ponowny, a większy ruch przeciwważny, wobec czego ćwiczenie wypadnie niepewnie i brzydko. Rozróżniamy dwa rodzaje ćwiczeń równoważnych:

1. Właściwe ćwiczenia równoważne, w czasie których podstawa jest ograniczona do jak najmniejszej powierzchni okrągłej lub do wąskiej listwy. Ćwiczenia tego rodzaju wykonują się w miejscu lub z miejsca powolnym chodem.

2. Ćwiczenia równoważne tak zwane wolne (t. j. bez przyrządów), w czasie których postawa ciała jest wprawdzie zmniejszona, lecz o tyle wystarczająca, że ciało nie tylko może się na niej utrzymać, ale zarazem wykonywać ruchy ramion lub nóg, albo też ramion i nóg łącznie. Ćwiczenia te wykonujemy w miejscu i z miejsca.

E. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek

mają na celu wzmocnienie mięśni tych części ciała, wobec czego wpływają one rozszerzająco na klatkę piersiową, a o ile są wykonywane poprawnie i dokładnie przyczyniają się do poprawnego trzymania głowy. Wpływają one również prostująco na kręgosłup i wzmacniają siłę elastyczności i granicę ruchliwości mięśni łopatkowych i kręgosłupa. Wpływają one pośrednio dodatnio na pnie nerwowe i naczynia krwionośne tej okolicy.

F. Chód i bieg*)

ma obok dodatniego wpływu fizjologicznego na nasz organizm, a mianowicie na płuca i serce, znaczenie czysto praktycznej natury. Przez ćwiczenia te bowiem uczymy się zaoszczędzania sił i nabieramy wytrwałości.

Każde ćwiczenie chodu, wchodzące w skład programu lekcyjnego, składa się z jednego lub kilku elementów chodu. Elementy te ćwiczymy z osobna, a tem samym wyćwiczymy chód w całości.

Ważną rzeczą w czasie chodu jest prawidłowa postawa, którą uzyskujemy przez odpowiedni dobór ćwiczeń gimnastycznych i ciągłą o nią dbałość.

Idąc czem raz szybciej, przechodzimy w bieg. Chód od biegu różni się pod względem technicznym tem, że podczas gdy w czasie chodu istnieje moment, gdy obie nogi dotykają ziemi, w czasie biegu jest chwila, w której obie nogi znajdują się ponad ziemią. Różnica ze względu fizjologicznego polega na tem, że bieg podnieca w znacznie wyższym stopniu pracę serca i płuc niż chód. Wpływ ten uzupełnia się przez zestawienie obu ćwiczeń t. j. chodu i biegu, a z tego to powodu ćwiczenia te są w programie lekcyjnym najeczęściej razem zestawione.

Ćwiczenia w chodzie są zresztą ćwiczeniami uspokajającymi akcję serca i płuc, dlatego to należy chód przeciwaczać przed i po biegu.

G. Ćwiczenia brzuszne.

Ćwiczenia te wywierają specjalny wpływ na organa znajdujące się w jamie brzusznej. Wzmacniają one mięśnie brzuszne, a przez to przyczyniają się do poprawnej postawy, a mianowicie do prawidłowego położenia kręgow łędźwiowych i miednicy. O ile więc są wykonane prawidłowo, zmniejszają chorobliwe skrzywienie kręgosłupa. Skurcz i rozkurcz mięśni brzusznych wywiera nacisk na naczynia i organa, znajdujące się w jamie brzusznej i powoduje prawidłową ich funkcję, a wzmocnione mięśnie

*) przeciwacza się po ćwiczeniach karku, grzbietu i łopatek, brzusznych lub naprzemianstronnych tułowia.

brzuszne stanowią silną a ruchliwą ochronę dla tych organów.

Rozróżniamy trzy rodzaje ćwiczeń brzusznych:

1. Do jednego rodzaju należą te, w czasie których jeden przyczep mięśni brzusznych jest prawie nieruchomy, podczas gdy drugi zbliża się lub oddala się od niego.

2. Ćwiczenia, w czasie których stale skurczone mięśnie brzuszne wywierają silny nacisk na organa, znajdujące się w jamie brzusznej.

3 Ćwiczenia, w czasie których oba przyczepy są nieruchome, a wyciągnięty mięsień brzuszny dąży do skurczenia się i zbliżenia do drugiego przyczepu przez co zmniejsza się pojemność jamy brzusznej.

H. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

Ruchy, które są spowodowane równoczesną lecz różną pracą mięśni obu połów ciała, zowią się ćwiczeniami naprzemianstronnemi, a że pracują tu przeważnie mięśnie tułowia, ćwiczeniami naprzemianstronnemi tułowia. Ćwiczenia te wzmacniają ściany jamy brzusznej, a ponieważ mięśnie obu połów ciała muszą wykonywać równocześnie pracę różną mają one dodatni wpływ na system nerwowy.

Chcąc więc przyczynić się przez ćwiczenia te do harmonijnego rozwoju organizmu, należy je wykonywać naprzemian w jedną i drugą stronę, tak, by osiągnąć jednakową pracę obu połów ciała. W ćwiczeniach tych pracują mięśnie całego tułowia, wobec czego ćwiczenia te wywierają dodatni wpływ na organa wewnętrzne. Przyczyniają się one przytem do wyrobienia ruchliwości i gibkości ciała.

Rozróżniamy cztery rodzaje ćwiczeń naprzemianstronnych: a) zwroty tułowia, b) skłony tułowia, c) zwroty i skłony, d) te ćwiczenia naprzemianstronne, które nie są właściwie ćwiczeniami tułowia, lecz najbardziej się do nich swym wpływem zbliżają.

I. Skoki.

Cechą charakterystyczną skoku jest wzniesienie się ciała na krótką chwilę w powietrze. Tą chwilą jest

t. zw. lot, który jest następstwem pracy mięśni, a przede wszystkim mięśni nóg.

Ćwiczenia te mają niezwykle urok dla młodzieży szczególnie dla tej, która ma w tym kierunku pewne dane z natury. Często się też zdarza, że młodzież ta oddając się namiętnie ćwiczeniom tej grupy, przemęcza i niszczy organizm, czemu łatwo przeciwdziałać, dbając przede wszystkim o piękną formę, a mniej o dal lub wyż skoku. W ogóle lepiej jest ćwiczyć mniej, a dokładnie, niż wiele, a źle.

J. Ćwiczenia pogłębiające oddech i ćwiczenia końcowe.

Ruchy, które w różny sposób przyczyniają się do wzmocnienia organów oddechowych, jużto pogłębiając lub regulując zbyt szybki albo powierzchowny oddech, jużto zniewalając nas do oddechu nawet w trudniejszych postawach i położeniach ciała, zowią się ćwiczeniami oddechowymi. Ruchy te wpływają uspakajająco i odwodząco na płuca i serce tylko wtedy, gdy wykonywa się je w prawidłowej postawie i odpowiednim rytmie.

Ćwiczeń oddechowych nie wykonywa się jednak bezpośrednio po ćwiczeniach bardziej nężyających, lecz należy przedtem wykonać kilka łatwiejszych ćwiczeń odwodzących, jak n. p. pochód na palcach, kilka kucznięć itp.

Ćwiczenia te wykonywa się nietylko przy końcu lekcji gimnastyki, lecz także po wszelkich bardziej nężyających ćwiczeniach jako przeciwdziałanie znużeniu. Głęboki oddech przy końcu ćwiczeń poprzedzają ćwiczenia końcowe złożone z kilku najprostszych postaw.

Ruchy oddechowe wykonywa się w tempie powolnem, a z reguły w tym samym rytmie, w którym odbywa się czynność oddechowa. Wdechamy, wykonując ruch rozszerzający klatkę piersiową, wydechamy równocześnie z ruchem zmniejszającym jej objętość. Wdech powinien być głęboki, wydech zupełny *).

*) Przede wszystkim zwrócimy uwagę na zupełny wydech.

I. Ćwiczenia przygotowawcze.

a) Najprostsze postawy pierwotne (wychodne) i położenia ramion (z postawy zasadnej).

1. Postawy.

a) Postawa spojona (zwarta). (P. zwart.) Fig. 7.

Błędy: tułów i głowa pochyla się wprzód w chwili przybierania tej postawy; stopy posuwają się po podłodze lub podniesione są za wysoko.

b) Postawa (a) krocza. (P. (a) kr.) Fig. 8. (na zewnątrz krocza).

Błędy: ciężar ciała spoczywa bardziej na nodze postawnej (pozostajej w miejscu); ugina się nogę kroczną; nie wysuwa się stopy we właściwym kierunku; równocześnie z ruchem nogą kroczną cofa się przeciwny bark wstecz; powraca się do postawy zasadnej czy też pierwotnej, posuwając stopę po podłodze i uginając nogę w kolanie.

c) Postawa (b) krocza. (P. (b) kr.) Fig. 9. (na prost krocza).

Błędy: te same co przy postawie (a) kroczej.

d) Postawa rozkrocza. (P. rkr.) Fig. 12. Przybieramy ją w dwu tempach: 1. lewa noga o jedną stopę w bok w lewo, 2. prawa noga o jedną stopę w bok w prawo. Powrót do postawy w ten sam sposób. Rozkrok możemy również wykonać podskokiem.

Błędy: przybierając postawę, pochylamy ciało naprzemian w bok; posuwamy jedną lub drugą nogę dalej lub bliżej niż na odległość stopy; stopami suwa się po ziemi.

e) Postawa równoważna. (P. równż.) Jak P. (b) kr. z tą różnicą, że stopy stoją na jednej linii.

Błędy: jak przy postawie (b) kroczej.

f) Postawa (a) wypadna. (P. (a) wpd.) Fig. 16. (nazewnątrz wypadna).

Błędy: nie wysuwa się stopy we właściwym kierunku; nie ustawia się jej pod kątem prostym w stosunku do stopy pozostałej w miejscu; kolano nogi kroczej zwraca się do środka.

g) Postawa (b) wypadna. (P. (b) wpd.) Fig. 17.

Błędy: jak przy postawie nazewnątrz wypadnej.

h) Postawa wypadna równoważna. (P. wpd. równż.) Jak P. (b) wpd. z tą różnicą, że stopy znajdują się na tej samej linii (wypad równoważny).

Błędy: jak przy postawie poprzedniej.

2. Położenia ramion.

a) Ręce na biodra. (R. bdr.) Fig. 74.

Błędy: barki wznosi się do góry; łokcie zwrócone są do przodu lub zanadto podane wstecz; ręce opierają się bezwładnie o biodra i zsuwają się po nich wprzód lub wtył.

b) Ręce na barki. (R. brk.) Fig. 75.

Błędy: barki podnosi się i podaje się wprzód; ramiona odstają od tułowia i są przytem zwrócone do przodu tak, że ręce opierają o pierś.

c) Ramiona w bok. (R. b.) Fig. 76.

Błędy: palce rąk nie są spojone; nie ściąga się barków wstecz i wdół.

d) Ramiona wprzód. (R. przd.) Fig. 77.

Błędy: jak przy poprzednim położeniu ramion.

e) Ręce na kark. (R. krk.) Fig. 78.

Błędy: głowę i łokcie wysuwa się wprzód; palce rąk splata się za głęboko, wobec czego ugina się ręce w nagarstkach; starając się podać głowę i łokcie równocześnie wstecz wysuwa się biodra wprzód.

f) Ręce przed pierś. (R. p. p.) Fig. 79.

Błędy: wznosi się barki; łokcie za mało ściągnięte są wtył i nie są w jednej wysokości z barkami; głowa opada wprzód.

g) Ramiona w górę. (R. g.) Fig. 80.

Błędy: nie trzyma się ramion we właściwem położeniu, głowa opada wprzód; kręgosłup wgięty jest w lędźwiach, szczególnie w chwili podnoszenia ramion; chcąc wyprężyć ramiona w górę, wysuwa się biodra wprzód.

b) Najprostsze ćwiczenia wykonane w postawie zasadnej i w wyż wymienionych postawach pierwotnych (wychodnych).

1. Ćwiczenia nóg.

a) Stawanie na palcach. (Wspięcia). Fig. 6. w postawie zasadnej, spojonej, rozkroczonej, (a) kroczonej

i (b) kroczonej ręce na biodra, na barki, na kark, ramiona w bok, wprzód, ramiona w górę.

Błędy: całe ciało się chwieje; nogi są ugięte; nogi nie są wyprężone należycie w stawie skokowym; wznosi się barki.

b) Kuczenie. Fig. 81. w postawie zasadnej kroczonej, ręce na biodra, na barki, na kark, ramiona w bok, wprzód, ramiona w górę.

Błędy: a) Uginając nogi: całe ciało się chwieje, pięty opadają w dół, kolana zamało są zwrócone nazewnątrz; broda wyciągnięta jest wprzód przez co cały tułów pochyla się wprzód; b) Prostując nogi: barki wznosi się, nie pręży się należycie nóg w stawie skokowym, skutkiem czego pięty opadają wdół.



Fig. 81.

2. Ćwiczenia ramion.

a) Rzuty ramion (z położ. ręce na barki) Fig. 75. w bok, w górę, wprzód, wstecz (wtył).

Błędy: nie tylko ramiona, ale i inne części ciała biorą udział w ruchu; nie pręży się należycie ramion i rąk; głowę pochyla się lub wyciąga się wprzód; przy rzucie ramion wstecz barki wysuwa się do góry i wprzód.

b) Preżenie ramion (z położ. R. p. p.) Fig. 79.

Błędy: wznosi się barki; rzuca się ramiona wdół wkos; głowę opuszcza się wdół, lub wysuwa się wprzód; przy skurczu ramiona podnoszą się lub opadają.

c) Odwroty dłoni w położeniu: ramiona w dół, w bok, w górę.

d) Podnoszenia i przenoszenia ramion.

3. Ćwiczenia głowy.

a) Skłon głowy wtył F. 82 i wprzód.

Błędy: barki wznoszą się; brodę wysuwa się wprzód, kręgosłup wgina się w lędźwiach.

b) Zwroty głowy.

Błędy: głowę pochyla się wdół; równocześnie ze zwrotem głowy wysuwa się przeciw bark, albo też skłania się głowę w jedną lub w drugą stronę.

c) Skłon głowy w bok.

Błędy: wznosi się jeden z barków; zwraca się głowę w jedną lub w drugą stronę.



Fig. 82.

d) Zwroty łącznie ze skłonem głowy.

Błędy: w czasie skłonu głowy wtył wraca się ją w bok.

Ćwiczenia głowy wykonywa się w rozmaitych postawach.

4. Ćwiczenia tułowia

są następstwem skłonu lub zwrotu lub też skłonu łącznie ze zwrotem w kręgosłupie, a przedewszystkiem w lędźwiach.

a) Skłony tułowia wstecz (wtył) Fig. 51, wprzód Fig. 47, i wdół Fig. 50.

b) Skłon tułowia w bok.

5. Kombinacje z powyższych ruchów i ich utrudnienia.

Kombinuje się, łącząc kilka zupełnie dokładnie poznanych ruchów i te wykonuje się na jeden rozkaz. Kombinujemy więc:

a) *ruchy kilku członków ciała.*

α) ruchy jednotaktowe nóg i ramion: n. p. stopy złącz, ręce na biodra złóż!

β) ruchy jednotaktowe nóg, a dwutaktowe ramion lub przeciwnie: n. p. wykrok nazewnątrz, ramiona w górę 1 (2)! rozkrok ręce na kark 1 (2)!

γ) ruchy dwutaktowe nóg i ramion: n. p. rozkrok, ramiona w górę — pręż!

b) *wykonując ruchy pojedyncze* lub złożone więcej razy po sobie: n. p.: wykroki nazewnątrz na rozkaz: ćwic: (1—4). kroki łącznie z rzutem, kroki łącznie ze stawaniem na palcach (wspięciem) i t. p. Kombinując ćwiczenia tego rodzaju, należy zauważyć: że ćwiczenia naprzemianstronne rozpoczynamy w lewą stronę, lewą nogą, lewą ręką i t. d., oraz, że ćwiczenia te wykonujemy następnie w prawą stronę.

Ćwiczenia te wykonywa się wpierw na liczenie instruktora, następnie ćwiczących się, którzy początkowo liczą głośno, następnie po cichu (w myśli). Tylko przy prężeniu ramion głośno nie liczy się nigdy. Ćwiczenie powinno się wykonać w takim tempie, by szybkość wykonanego ruchu nie przeszkadzała dokładności w wykonaniu.

Powyższe kombinacje utrudnia się, zwiększając szybkość wykonanego ruchu.

II. Ćwiczenia właściwe.

(Niektóre grupy ćwiczebne podzielone są na podziały w obrębie których ćwiczenia są uporządkowane w pewnem stopniowaniu t. j. następują po sobie według stopnia natężenia lub stopnia trudności).

A. Ćwiczenia nóg *).

1. Ćwiczenia nóg odwodzące.

Błędy: w czasie stawania na palcach (wspięcia) w post. krocnych nie przenosi się ciężaru ciała równomiernie na obie stopy.

Ćwiczenia te wpływają bardziej odwodząco oraz uspokajająco na organa wewnętrzne, t. j. płuca i serce. Wykonywa się je na początku i przy końcu ćwiczeń gimnastycznych, oraz po wszystkich bardziej natężających ruchach. O ile ćwiczenia te mają służyć jako ćwiczenia uspokajające zaznacza się je w programie lekcyjnym znakiem + (porów. ze str. 8).

Do podziału tego (prócz ćwiczeń wymienionych w grupie ćwiczeń przygotowawczych) należą:

a) **Stawanie na palcach (wspięcia) w post. równoważnej.** (Ręce na biodra lub na kark).

b) **Kucnięcia w post. zasadnej i rozkroczonej.** (Ręce na biodra, na barki, na kark, ramiona w górę). Początkowo wykonywa się je na liczenie, następnie na rozkaz »ćwicz«.

c) **Przygotowania do skoku wolnego.** (1—4) (Kucnięcia w rozmaitych tempach). Łączy się przytem takt pierwszy z drugim, drugi z trzecim lub trzeci z czwartym t. j. 1—2, 3, (4) lub 1, 2—3, (4), a także 1, 2, 3—(4).

d) **Stawanie na palcach (wspięcia) i kucnięcia ze zwrotami głowy.** (Ręce na biodra).

e) **Wykroki łącznie ze stawaniem na palcach (wspięciem).** Początkowo na liczenie głośne, następnie ciche (1—4) albo (1—8).

*) Ćwiczenia nóg są główną częścią składową ćwiczeń wstępnych.

2. Ćwiczenia naprzemianstronne nóg.

Cecha: większa część ciężaru ciała przenosi się na jedną nogę.

Błędy: Kolano nogi zakroczonej nie jest zwrócone należycie nazewnątrz; noga kroczna jest w kolanie ugięta, lub też kolano nogi kroczonej jest zwrócone do środka; tułów nie znajduje się w prostopadłym położeniu; we wszystkich postawach równoważnych wewnętrzne krawędzie obu nóg nie są na tej samej linii prostej.



Fig. 83.



Fig. 84.

a) St. kroczenie (a) (St. kr. (a) do kucznięcia na nodze zakroczonej. Fig. 83. (Ręce na biodra i na kark). Powyższe ćwiczenia wykonywa się po pewnej wprawie na jeden rozkaz »ćwicz!«

b) St. kroczenie (a) lub równoważnie stawianie na palcach (wspięcia).

c) St. jednonóż ręką stale (druga na biodrze) do kucznięcia na jednej nodze. Fig. 84.

3. Uginanie nogi w stawie kolanowym bez pośredniego stawania na palcach (wspięcia).



Fig. 85.

Błędy: ciało się chwieje; biodra wysunięte są wstecz, a tułów pochyla się wprzód; tułów pochyla się w jedną lub drugą stronę; kolano nogi kroczonej nie jest zwrócone nazewnątrz.

a) Zakrok na palce uginanie nogi kroczonej. Fig. 85.



Fig. 86.



Fig. 87.



Fig. 88.

b) **St. kr. (b) stopą (piętą) stale uginanie nogi kroczej.** Fig. 86 i 87.

c) **St. jednonóż (ram. wprzód) do kucznięcia i przysiadu na jednej nodze.** Fig. 88.

4. Napon przedudzia (mięśni łydki).

Ćwiczenia te wyrabiają ruchliwość w stawach nóg i ich sprężystość i wzmacniają mięśnie przedudzia.

❗ Błędy: palców stóp nie podnosi się lub nie opiera się dość wysoko; w czasie podnoszenia stopy ugina się nogę w kolanie; ćwiczenia nie wykonywa się równomiernie.



Fig. 89.

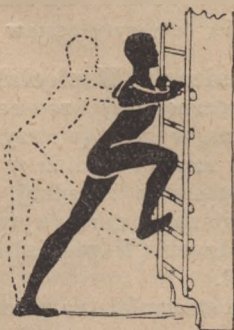


Fig. 90.



Fig. 91.

a) **Podnoszenie palców stóp naprzemian (po-
czątkowo na liczenie, następnie w tempie pochodowem).**

b) **Napon przedudzia.** Fig. 89.

c) Stawanie na palcach i piętach naprzemian. (Wspięcia i napyony naprzemian).

d) Skłon wprzód i wdół z oparciem palców stóp (ramiona wgórze).

e) St. jednonóż i oburącz stl., uginanie nogi i ram. równocześnie Fig. 90.

f) St. jednonóż stopą stale R. bdr., uginanie nogi z opadaniem tułowia wstecz (wtył). Fig. 91.

5. Ćwiczenia nóg, w czasie których przedudzie z udem zamyka kąt mniejszy niż prosty.



Fig. 92.

Cecha: nogi ugina się w stawie kolanowym tak, że udo z przedudziem zamyka kąt mniejszy niż prosty.

Błędy: tułów się chwieje i pochyla się wprzód; pięty nie są złączone.

a) Przysiad. (Ręce na biodra lub na kark). Fig. 19. i 92.

b) Przysiad na jednej nodze. (Ręce oparte o przyrząd, z pomocą współwiczających lub ram. wprzód). Fig. 84. i 78.

6. Ćwiczenia nóg z wytrzymaniem ramion w górze lub też łącznie z ruchem ramion.

Błędy: te same, które dotyczyły postaw lub położenia ramion.

a) Stawanie na palcach (Wspięcia) w postawie zasadnej, spojonej, rozkroczonej, (a) kroczonej, (b) kroczonej, równoważnej, ramiona w górze (wytrzymać).

b) Kroki łącznie z rzutem ramion w górze.

c) Kucznęcia z postawy zasadnej, rozkroczonej, nazewnątrz kroczonej, ramiona w górze (wytrzymać).

d) Stawanie na palcach (Wspięcia) łącznie z rzutem ramion wgórze i wdół.

e) Kroki łącznie ze stawaniem na palcach, ramiona wgórze i wdół (1—4).

f) Kucznęcia łącznie z rzutem ramion wgórze z postawy zasadnej lub rozkroczonej, ręce na barki.

g) Kucznęcia (z postawy zasadnej lub rozkroczonej) z rzutem ramion w bok, wgórze i wdół (1—4).

h) Kucznięcia, przenosząc ramiona bokiem w górę (przygotowanie do skoku wolnego).

i) Kucznięcia na nodze zakroczonej, ramiona w górę.

j) Przysiad z postawy zasadnej (z wytrzymaniem) i z postawy rozkroczonej, rzuty ramion w górę, w bok i w górę (wbok, w górę i w bok).

Błędy: te same, które dotyczyły postawy lub położenia ramion.

B. Skłon napięty.

Wskazówki ogólne: Ćwiczenie wywiera tylko wtedy odpowiedni wpływ na organizm, jeżeli jest prawidłowo i dokładnie wykonane. Zasada ta dotyczy przedewszystkiem skłonu napiętego, gdyż przez ćwiczenie to wykonane nieprawidłowo osiąga się skutek wprost przeciwny t. j. skrzywienie kręgosłupa i zapadłą klatkę piersiową.

Zanim zatem przystąpi się z ćwiczącymi do skłonu napiętego, musi się ich poprzednio przez odpowiednie ćwiczenia należycie do tego przygotować. Ćwiczeniami przygotowującymi w tym kierunku są elementy, z których się skłon napięty składa, a zatem skłony głowy, skłony tułowia wstecz i wprzód z rozmaitemi położeniami rąk i skłony wstecz z ustaleniem tułowia*). Zwraca się przytem baczną uwagę na to, by ćwiczący, wykonując skłon wstecz, wyginali się przedewszystkiem w kręgach piersiowych i uwypuklali klatkę piersiową aż do ostatecznych granic.

Opis ćwiczenia: Bezpośrednio po skłonie wstecz z położeniem »ramiona w górę« opada całe ciało nieco wstecz t. j. o tyle, że pewna część jego ciężaru opiera się na rękach, które spoczywają na przyrządzie palcami wskazującymi (wtedy dłonie ku sobie) lub chwytają za szczebel (wtedy nagarstki wypięte są do góry). Mięśnie brzuszne, kurcząc się, przeciwdziałają wysunięciu się miednicy wprzód i wgięciu się w lędźwiach, kolana są wyprostowane, głowa i ramiona (wyprostowane) w przedłużeniu łuku, jaki powstał po skłonie tułowia; wzrok skierowany prosto w górę.

*) Wielką usługę pod tym względem oddaje wiele ćwiczeń wykonywanych w formie zabawowej i ćwiczenia w wypuklaniu klatki piersiowej z pomocą współćwiczącego.

Błędy: głowa i ramiona nie są podane należycie wstecz, górna część klatki piersiowej opada, biodra wysunięte są wprzód, ciało nie opada wstecz, wygięcie w lędźwiach jest widoczne, ramiona nie są zupełnie wyprostowane, dłonie nie są zwrócone ku sobie lub gdy ręce chwytają za szczebel drabinki, nagarstki nie są wypięte do góry.

Najbardziej zbliżają się do skłonu napiętego:



Fig. 93.



Fig. 94.

Zsd. R. g. skłon tułowia wstecz (wtył).
Fig. 93.

St. kr. (rkr.) R. g. skłon tułowia wstecz (wtył). Fig. 94.

W postawach tych ćwiczy się również i rzuty ramion w górę i w bok w rytmie oddechowym.

St. stl. (R. brk.) R. g. skłon tułowia wstecz (wtył). Ustala się w wysokości łopatek lub bioder. Fig. 95 i 96.



Fig. 95.



Fig. 96.



Fig. 97.



Fig. 98.

Podobne ćwiczenie wykonywa się także St. kez. stl. Fig. 97. Ćwiczenie to wykonywa się wtedy, gdy ćwiczący są różnego wzrostu, a mają ćwiczyć się przy tym samym przyrządzie (łacie). Jedni zatem wykonują skłon St. stl., inni zaś St. kez. lub przysiadnie stl.

Kl. rkr. stl. R. g. skł. tułowia wtł. Fig. 98. Ćwiczenie to nadaje się przede wszystkim dla początkujących. Właściwe skłony napięte:



Fig. 99.



Fig. 100.



Fig. 101.

St. R. g. skł. napięty z oparciem rąk (z chwytem za szczebel).

Ćwiczenia w skłonie napiętym stopniuje się, zwiększając odległość od przyrządu od jednej do $3\frac{1}{2}$ stopy. Fig. 99., 100. i 101.

Skł. napięty, skurcze nóg naprzemian.

Skł. napięty, skurcze i prężenie nóg naprzemian.

Skł. napięty, podnoszenie nóg naprzemian. Fig. 102.

Skł. napięty jednonóż, druga skurczona stawanie na palcach (wspięcia).

Skł. napięty jednonóż, druga wprzód stawanie na palcach (wspięcia). Fig. 102.

Sd. skł. napięty. Fig. 103.

Ławka w odległości około 2 stóp od przyrządu. Ćwiczący siada na przednim brzegu ławki.

Sd. skł. napięty, podnoszenie nóg.



Fig. 102.

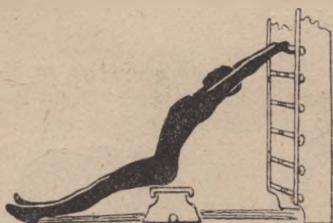


Fig. 103.



Fig 104.

St. jednonóż tl. stl. skł. napięty. Fig. 104. W powyższym skłonie stawianie na palcach (wspięcia).



Fig. 105.

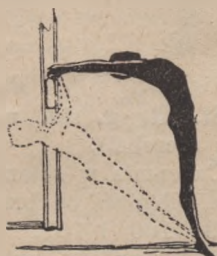


Fig. 106.

Kł. skł. napięty, uwypuklanie klatki piersiowej (z równoczesnem podnoszeniem kolan). Fig. 105.

Zw. postawny przd. do skłonu napiętego. Fig. 106.



Fig. 107.



Fig. 108.

Skłon napięty R. g. lub R. krk. (:) Fig. 107 i 108.



Fig. 109.



Fig. 110.

Skł. napięty pochód rękami w dół. Fig. 109.

Podpór leżąc łk. stł. Fig. 110.

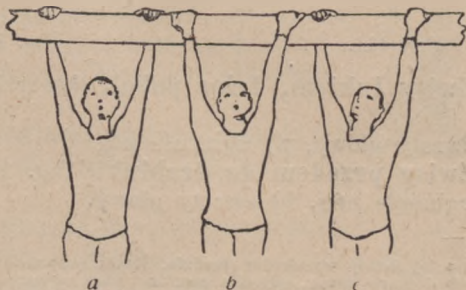
Podpór leżąc łk. Fig. 68.

Bezpośrednio po skłonie napiętym wykonuje się skłon wprzód lub wdół. Prócz tego z dłużej i lepiej ćwiczącymi można wykonywać podpory zwieszane lub stanie na rękach.

C. Ćwiczenia w zwisach *).

Ćwiczenia w zwisach i podnoszeniu się (ramion i górnego tułowia) wykonywa się na łąkach, drabinach i drabinkach, linach, kratkach i t. p.

Ciężar całego ciała lub pewna część jego spoczywa w czasie tych ćwiczeń na ramionach, a punkt ciężkości leży poniżej punktu zaczepienia. Rozróżniamy przytem trojaki chwyt rękami:



a) nachwytem, b) podchwytem, c) dwuchwytem (t. j. jedna ręka podchwytem, druga nachwytem).

*) W czasie tych ćwiczeń pamiętać należy, że zwis pobok wykonywa się wyłącznie na przyrządzie ustawionym poziomo lub też chwytą

Ze względu na wpływ fizjologiczny i sposób wykonania możnaby podzielić ćwiczenia w zwisach na cztery działy:

I. **Półzwisy.** (Ćwiczenia w zwisach z oparciem nóg względnie tułowia o podstawę).

II. **Wstępywania i wspinania.** (W czasie przenoszenia całego ciała współpracują nogi).

III. **Zwisy wolne.** (Ciężar całego ciała spoczywa wyłącznie na rękach).

IV. **Zwisy,** w czasie których są szczególnie czynne mięśnie brzucha.

I. Półzwisy.

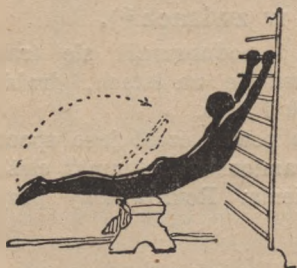


Fig. 111.



Fig. 112.

1. **Zwisy łukiem, leżąc pobok (ławeczka).** Fig. 111.

a) zwroty głowy, b) uginanie nóg.

2. **Zwisy przodem do drabinki.** Fig. 112.

a) uginanie nóg, b) zwroty głowy.

się rękami na tej samej wysokości (żerdzie, liny); przychodzi się do ramię ugiętych dopiero wtedy, gdy siła ramion i stawów barkowych na to pozwala; przed zwisami pobok wykonywa się zwisy wolne poprzek; ramiona ugina się tylko do kąta prostego i zawsze z zachowaniem prawidłowego położenia głowy, barków i klatki piersiowej; pochody w zwisach wykonywa się początkowo na przyrządzie ustawionym poziomo, następnie skośnie, a w końcu pionowo.



Fig. 113.



Fig. 114.



Fig. 115.

Przsd. zw. o R. prostych do R. ugiętych (drabinka, łąta i t. p.). Ćwiczenie to wykonywa się także w **Przsd. jednonóż zw.** (Fig. 113. przedstawia przsd. zw. o R. prostych).

P. zwiesz. pochód wbok :

a) przy pomocy obu nóg, b) jednej nogi (drabinka szwedzka). Fig. 114.

P. zwiesz. pochód rękami wdół i do góry (nogi wyprostowane, klatka piersiowa uwypuklona) a) dostawny, b) przestawny, (drabinka szwedzka). Fig. 115.

P. zwiesz. wyskoki i zeskoki (na szczebel i ze szczebla drabinki szwedzkiej).

P. zwiesz. wstępywanie podskokami (drab. szwedzka).

Zw. stł. (tyłem do przyrządu t. j. drabinki lub dwułaty) a) skurcze nóg. Fig. 116. b) podnoszenie nóg



Fig. 116.



Fig. 117.

Fig. 117, (dźwigiem i zamachem) c) skurcze i prężenie nóg do poziomu, d) w poziomie ruchy rozkroczone nóg, e) zeskok podmykiem.

Siad zwieszony. (Siad pod łątą na ziemi lub ławce i chwyt za łątę) a) o ram. prostych b) o ram ugiętych, c) o ram prostych do ugiętych i przeciwnie.

Zwis post. przodem (pochodem lub skokiem) Fig. 45. a) zwroty głowy, b) podnoszenie nóg naprzemian (także (:), t. j. z oporem współwiczającego) c) skurcze i prężenie nóg, d) ruchy rozkroczone nóg, e) pochody o ramionach prostych, a później ugiętych.

Zwisy post. przodem do ramion ugiętych i prostych.

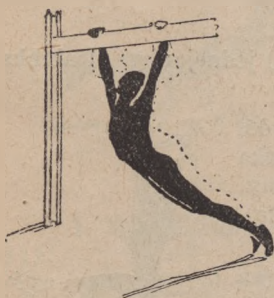


Fig. 118.

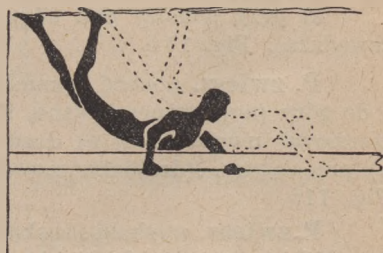


Fig. 119.

Zwisy post. łukiem Fig. 118.

Ze zwisu post. przd. do zwisu post. łukiem.

P. zwiesz. łukiem ppk. (chwyt o ramionach ugiętych) pochód (postęp) głową wprzód. Fig. 119.

II. Wstępywania, wspinania i przepłyty.

P. zwiesz. przd. — a) wstępywanie i zstępywanie po tym samym przyrządzie Fig. 120., b) wstępywanie po jednym, zstępowanie po drugim przyrządzie, c) wstępywanie skośnie.

Zw. poprzek na podudziu. Fig. 121.

- a) zwroty głowy,
- b) zmiana rąk,
- c) zmiana nóg,
- d) zmiana rąk i nóg równocześnie,

e) pochody (postępy) głową wprzód lub nogami wprzód (poziomo lub skośnie) (łata lub lina skośna) zejście tą samą drogą lub po linii pionowej.



Fig. 120.



Fig. 121.



Fig. 122.



Fig. 123.

Zw. poprzek na podudziu (także pobok) wspieranie do podporu a) siłowo, b) (zamachem).

Zw. poprzek na podudziu wspinanie a) głową wprzód Fig. 122., b) nogami wprzód Fig. 123.



Fig. 124.



Fig. 125.



Fig. 126.



Fig. 127.

b) to samo z obrotami Fig. 124 i 125, d) to samo pośrednim zwisem wolnym z obrotami Fig. 126 i 127.

Zw. leżąc łukiem Fig. 56. a) o ram. prost. b) o ram. ugiętych, c) ze zwisu o ram. prost. do ugiętych i przeciwnie.



Fig. 128. i 129.

Ćwiczenia przygotow. do wspinania i wspinania:

- a) chwyt rąk,
- b) z siadu na ławeczce chwyt rąk i nóg,
- c) z postawy zasadnej chwyt rąk i nóg,
- d) wspinania:
 - α) wspinanie do góry z pomocą nóg Fig. 128.
 - β) wspinanie do góry wskos Fig. 129 i 130.

- γ) wspinania poziome (z liny na linę).
- δ) wspinania do góry bez pomocy nóg,
- ε) wspinania do góry podskokami (dwie liny),
- ζ) chwyt nogami, ram. w bok (wytrzymanie),

η) wspinanie głową w dół (w zwisie przewrotnym i przerzutnym).

Zejście :

- α) po tej samej linii,
- β) po linii sąsiedniej,
- γ) po dwu linach podskokami,
- δ) w dół wskos,
- ϵ) z wytrzymaniem drugiej ręki na biodrze,

ζ) zwieszeniem przerzutnym (z chwytem nogami, ręce chwytają przed głową).



Fig. 180.

Przeploty :

- a) w poziomie {
 - głową wprzód Fig. 131.
 - nogami wprzód Fig. 132.
- b) wpion {
 - głową do góry Fig. 133., nogami w dół Fig. 134.
- c) skośnie {
 - głową do góry Fig. 135., nogami w dół Fig. 136.
 - głową do góry Fig. 137., głową w dół Fig. 138.

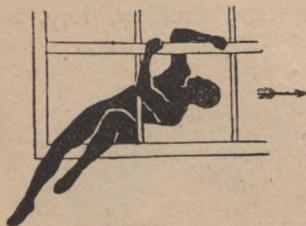


Fig. 181.

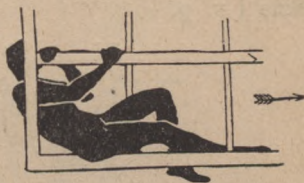


Fig. 182.



Fig. 133.



Fig. 134.



Fig. 135.



Fig. 136.



Fig. 137.



Fig. 138.

III. Zwisy wolne.

Zwisy : a) nachwytem, b) podchwytem, c) dwuchwytem, d) zmiana chwytów (łata, drabina, liny, żerdzie i t. p.

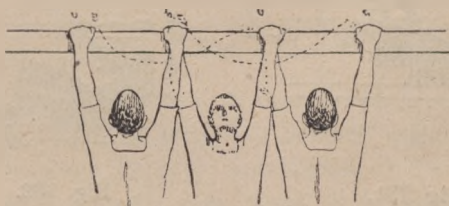


Fig. 139.

Pochody (postępy) w zwisach:

a) o R. prostych, b) o R. ugiętych (pobok i poprzek) c) pochód o R. prostych, a po każdym chwycie ramienia do R. ugiętych i prostych, d) pochody z obrotami o R. prostych Fig. 139. e) o R. ugiętych Fig. 140.

Ze zw. o R. prost, do ugiętych (i przeciwnie).

Podskoki w zwisach:

a) o ramionach prostych, b) o ramionach ugiętych.

Dla słabszych: **Zw. wolny poprzek** ruchy rozkroczne nóg. **Zw. poprzek** do chwilowej postawy napalcowej i skok do zw. poprzek.

IV. Zwisy, w czasie których są czynne mięśnie brzuszne.

Zw. wolne skurcze nóg: a) naprzemian (1—4) (1—2) b) równoczesne c) podnoszenie nóg do poziomu d) w poziomie ruchy rozkroczne nóg.

Zw. przewrotne Fig. 142.

Zw. przerzutne Fig. 131. a.

Wymyk przodem Fig. 141.

i 142. i tyłem.

Odmyk wprzd. i wtł. Fig. 150.



Fig. 140.

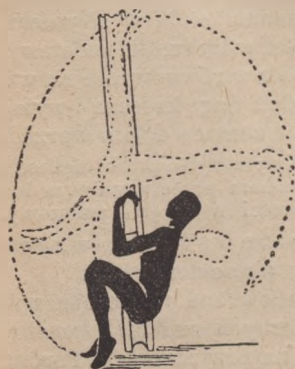


Fig. 141.

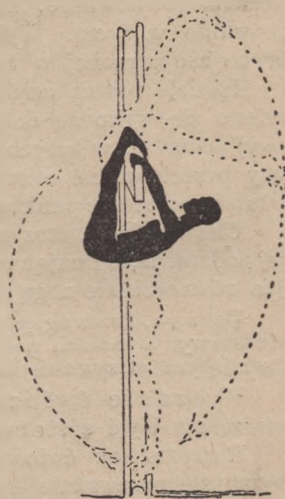


Fig. 142.

D. Ćwiczenia równoważne.

Każda zmiana w położeniu ciała wymaga większego lub mniejszego wysiłku w utrzymaniu równowagi. Od zdolności utrzymania równowagi zatem zależne jest oszczędzanie sił, wobec czego zdolność tą należy ciągle podtrzymywać i rozwijać przez odpowiednie ćwiczenia. Większa część ćwiczeń gimnastycznych ma cechę ćwiczeń równoważnych, wobec czego bardzo wiele ćwiczeń wzięto do tej grupy z innych grup ćwiczebnych. Utrzymanie równowagi utrudnia się, zmniejszając podstawę, podnosząc punkt ciężkości w stosunku do podstawy lub ćwicząc na podstawie chwiejnej.

Wśród trudniejszych okoliczności utrzymuje się ciało w równowadze z pomocą ruchów przeciwważnych, przez zmianę położenia całego ciała, powodującą zbliżenie punktu ciężkości do podstawy, oraz zwiększenie chyżości chodu równoważnego.

Ćwiczenia równoważne wykonywa się na ziemi lub na przyrządzie. Na przyrządzie wykonywa się tylko takie ćwiczenia równoważne, które mogą mieć praktyczne zastosowanie w życiu. Wykonywa się je na listwie, łacie i ławce zaopatrzonej w listwę.

Istnieje pewna część ćwiczeń równoważnych, które powinno się wykonać dokładnie i z zachowaniem prawidłowej postawy, w innych natomiast są dozwolone dowolne ruchy przeciwważne celem utrzymania ciała w równowadze lub opuszczenie punktu ciężkości w kierunku podstawy.

Ułatwia się np. utrzymanie ciała w równowadze na wąskiej podstawie, uginając w pochodzie nogę kroczną i wykonując równocześnie nogą zakroczną zamach dołem wprzód.

U w a g a. Przez ugięcie nogi zbliżyliśmy tu punkt ciężkości do podstawy, a zamach nogi jest ruchem przeciwważnym lub ułatwiającym utrzymanie linii ciężkości w obrębie podstawy.

W czasie ćwiczeń równoważnych wzrok powinien być skierowany przed siebie.

Rozróżniamy ćwiczenia równoważne wolne (te wykonywa się przeważnie bez widocznych ruchów przeciwważnych) i ćwiczenia równoważne na przyrządzie. (Porów. ze str. 36 D).

Ćwiczenia równoważne wolne :

St. (a) i (b) kr. Fig. 8 i 9 stawanie na palcach (wspięcia).

St. (b) kr. (R. g.) lub **St. zwart. (R. g.)** wspięcia.

St. wspt. R. stl. skurcze nóg naprzemian.

St. R. bdr. skurcze nóg naprzemian.

St. jednonóż (druga skurczona) skurcze nóg naprzemian (R. bdr. b., krk. R. g.).

St. wspt. lub **St. wspt. R. g.** pochód wprzód lub wstecz (wtył).

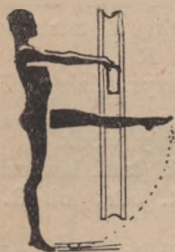


Fig. 143.

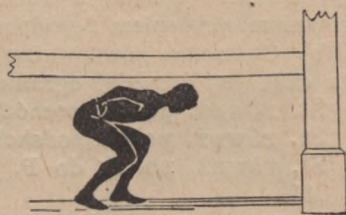


Fig. 144.

St. jednonóż rękami stl. wspięcia (początkowo przy łacie stale następnie jako ćwiczenie wolne. Fig. 143.

St. (b) kr. wspt. cwał wprzód (wtył).

St. (b) kr. kez. przd. opadnie pochód wprzód (łata lub listwa ustawiona nisko). Fig. 144.

St. (b) kr. wspt. pochód wprzód (wtył) płasem zmiennym trzytaktowym. Następnie to samo **St. równż.**

St. wspt. (R. g.) lub **kez. (R. g.)** zwroty głowy.

St. wspt. (R. brk.) lub **kez. (R. brk.)** pochód wprzód lub wstecz (wtył).

St. (b) kr. pochód wprzód z pośrednią klęczką.

St. jednonóż, (druga podniesiona wprzód) przenoszenie nogi w b. i przd. (także na przyrządzie).

St. jednonóż, (druga skurczona) podnoszenie i prężenie stopy.

St. jednonóż, (druga skurczona) prężenie nogi przd. (R. bdr., R. krk., R. g.).

St. jednonóż, (druga skurczona) zmiana nogi postawnej (1—2).

Uwaga: Zmianę wykonywa się szybko, natomiast wytrzymuje się P. pierwotną.

St. jednonóż, (druga skurczona) prężenie nogi wtl.

St. jednonóż, (druga skurczona) odchylenie kolana (R. bdr.).

St. jednonóż wspt. (druga skurczona) zmiana nogi postawnej.

Wyż wymienione ćwiczenia równoważne wykonywa się z rozmaitemi położeniami R., t. j. R. brk., R. krk., R. g., a także łącznie z ruchami rąk, a mianowicie z uginaniem, prężeniem i podnoszeniem R.

b) Ćwiczenia równoważne na przyrządzie: (Podstawa ciała jest bardziej ograniczona).

St. równż. pobok pochód dostawny wbok.

St. równż. pobok podskoki wbok (łata, ławeczka).

St. równż. pobok do P. kez. (R. bdr. lub R. g.

Fig. 145.

St. wspt. skok do P. równż. pobok (łata, ławeczka).

To samo ćwiczenie z P. st. (b) kr.

Ćwiczenie to utrudnia się, podnosząc przyrząd.

Wstępywanie do P. równż. ppk. Fig. 146. (na równoważnię ustawioną do wysokości »po kolana« lub wyżej).



Fig. 145.

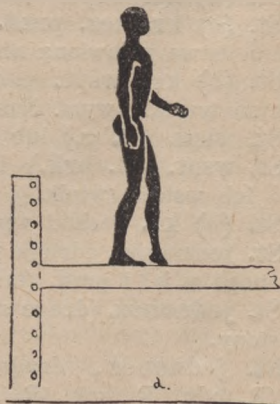


Fig. 146.

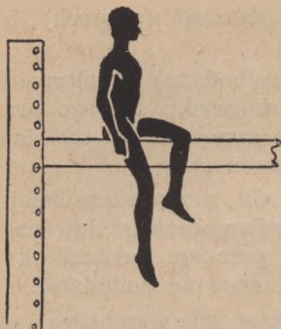


Fig. 147.



Fig. 148.

a) W najniższej wysokości t. j. do wysokości kolana przychodzi się do P. równoważnej, wstępując na przyrząd bez pomocy rąk.

Zstępuje się w podobny sposób lub też skokiem wglęb, w bok, wprzód lub wstecz.

b) Na przyrząd ustawiony powyżej kolan aż do wysokości »po pierś«

wstępuje się z pomocą innego przyrządu (ławka skośna, drabinki i t. p.) lub też przychodząc z wsiadu rozkrocznego do wyskoku kucznego, a z tego do P. równoważnej albo też z siadu bokiem Fig. 147., 148. i 149.

Zstępuje się w podobny sposób lub też przechodząc z wsiadu rozkrocznego (siadu bokiem) do zwisu wolnego opustem.

Lepiej wyćwiczeni wykonują skok wglęb.

c) Jeżeli równoważnia jest ustawiona powyżej wysokości »po pierś«, aż do wysokości osiążnej albo do skocznej, wtedy wydostajemy się na nią z pomocą innego

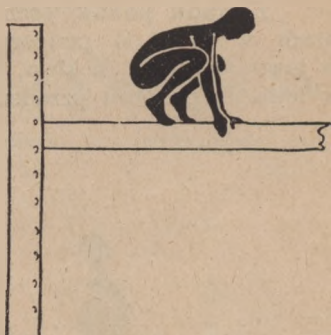


Fig. 149.

przyrządu lub też ze zwisu na podudziu (poprzek) lub ze zwisu wolnego).

Z powyższych zwisów przechodzimy wspieraniem (wymykiem przodem) do podporu przd., z czego przechodzi się następnie do podporu równoważnego lub siadu bokiem, a w końcu do P. równoważnej.

Zstępujemy w podobny sposób, przechodząc kolejno z P. równoważnej, do podporu równoważnego lub siadu bokiem, a następnie do podporu przodem (wsiadu okrocznego) i zwisu nachwytem (do zwisu na podudziu).

d) Na równoważnię ustawioną od wysokości, »po kolana« do wysokości »po pierś« wydostajemy się również wyskokiem z krótkiego rozbiegu.

Z siadu pobok pochod obrotami w lewo (prawo) obrót w lewo do podporu przodem, następnie obrót w lewo do siadu bokiem, siadu poprzek znowu obrót w lewo do podporu przodem i t. d.).

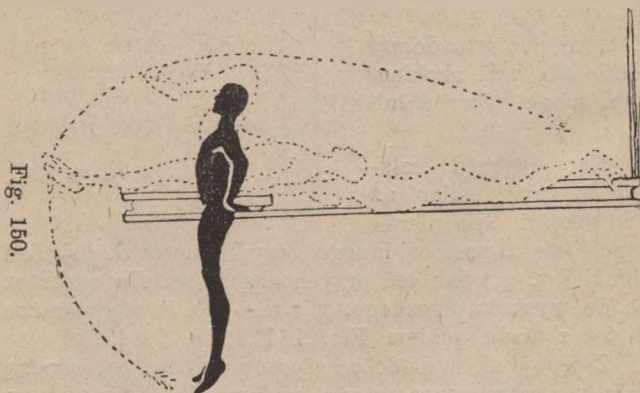


Fig. 150.

Siad pobok pochod wbok w lewo (prawo), a z tego odmyk wtył (z ochroną dwóch współwiczających) Fig. 150).



Fig. 151.

Siad bokiem (poprzek) R. b. (Siad równż. R. b.)
rzuty lub przenosz. R. Fig. 151.

St. (b) kr. pochód równż. po przyrządzie usta-
wionym skośnie Fig. 152. i 153.

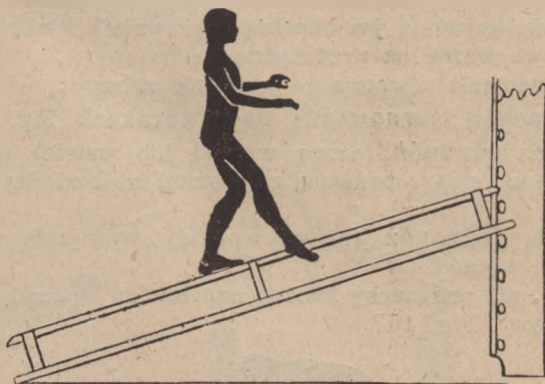


Fig. 152.

Uwaga: Na przyrząd ustawiony skośnie wybiega się
w miarę stromego ustawienia szybko i długimi krokami;
zbiega się natomiast drobnymi krokami, gdyż w ten sposób

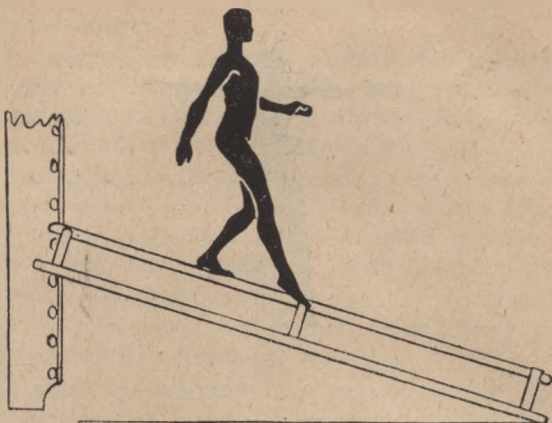


Fig. 153.

opanowujemy łatwiej chyżość biegu. Tak wybieg jak i zbieg należy wykonać lekko t. j. bez zbytniego nacisku stopami na przyrząd.

Prócz tego wszystkie te ćwiczenia wolne, które ćwiczący się wykonują już zupełnie poprawnie i z łatwością, jako równoważne na przyrządzie.

Ćwiczenia równoważne w formie zabawy:

Pochód równoważny na czworakach Fig. 154.

St. jednonóż (druga wprzód lub wstecz) chwyt za palce lub stopy, podskoki z obrotami lub bez. Fig. 155 i 156.

St. jednonóż (druga wprzód) wywijanie nogą wstecz i wprzód.

P. st. przemachy kuczne naprzemian (ponad splecione ręce). Fig. 157.

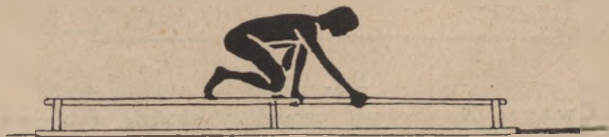


Fig. 154.



Fig. 155.



Fig. 156.



Fig. 157.

Kogucik: Walka dwójkami o równowagę uderzając się barkami w czasie podskoków na jednej nodze (druga skurczona, ręce splecione za sobą i ściągnięte w dół).

Walka kozłów: Walka dwójkami o równowagę w przysiadzie, uderzając się dłońmi zwróconymi do przodu (kozy uderzają na siebie rogami).

Bocian: Przyciąganie kolana w kierunku brody, którą się równocześnie ściąga w kierunku szyi, a głowę skłania lekko w tył (uwypuklenie klatki piersiowej).

Światowid: Dwójki opierają się wzajemnie o plecy siadają i wstają równocześnie.

E. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.

Ćwiczenia należące do tej grupy wykonuje się w postawach: stojącej, stojącej wprzód opadnej (skłon wprzód), leżącej przodem, wypadnej, uniku, wadze stojąc (ustalanej i wolnej), podudem ustalanej, klęcznej i w wielu innych.



Fig. 158.



Fig. 159. a.



Fig. 159. b.

St. R. bdr. skłon wprzód Fig. 158).

Skłon wprzód wykonuje się również w siadzie Fig. 159. a. i b. (na ławeczce szwedz.), a postawa końcowa w tym wypadku nazywa się Siad. rkr. przd. op.

St. przd. op. R. bdr. zwroty głowy.

St. R. przd. zamachy R. g. i przd. (1—2).

St. przd. op. bdr. zwroty tułowia (1—4).

St. przd. op. R. p. p. rzut przedram. wbok.

Jako ćwiczenie przygotowawcze. **R. p. p. rzut przedram. wbok.**

St. R. g. (St. rkr. R. g.) skłon tułowia wprzód.



Fig. 160.

St. rkr. przd. op. R. g. skłon tułowia wprzód (do skłonu podpartego) i do P. rkr. przd. op. R. g. Fig. 160.

U w a g a. Skłon wdół wykonuje się z zasady w ten sposób, że skłaniamy się najpierw w kręgach lędźwiowych, następnie piersiowych, a w końcu szyjnych. Prostujemy się w przeciwnym porządku (w kręgach szyjnych, piersiowych i lędźwiowych). Od czasu do czasu je-

dnak należy przećwiczyć skłon wdół, zaczynając się skłaniać w kręgach szyjnych, poczem piersiowych, a w końcu lędźwiowych, a zatem wprost przeciwnie. Prostowanie rozpoczyna się wtedy w kręgach lędźwiowych.



Fig. 161.



Fig. 162.

St. (rkr.) przd. op. R. brk. rzuty R. g. i b. Fig 161.

W powyższej postawie wykonuje się również ruchy pływackie ramion.

St. (rkr.) przd. op. R. przd. zamachy R. w g. i przd. Fig. 162.

St. przd. op. R. g/b zmiana położenia ramion zamachem lub pośrednim skurczem. Fig. 163.

Inne zmiany położenia ramion w powyższej postawie pierwotnej.



Fig. 163.



Fig. 164.

St. przd. op. R. b. przenosz. R. g. i b.

Leż. przd. R. bdr. Fig. 52. lecz bez ustalenia (na ziemi lub ławce).

Leż. przd. (:) R. bdr. Fig. 164. (Ustala się z pomocą współwiczającego lub o przyrząd).

Leż. przd. (:) R. brk. Fig. 165.



Fig. 165.



Fig. 166.

Leż. przd. (:) R. g. Fig. 165.

W powyższych postawach: zwroty głowy (1—4).

Leż. przd. (:) rzuty (przenoszenia, zamachy)
R. b. i g. Fig. 166.

Leż. przd. (:) R. bdr. (R. g.) skłon przd.
i wdół. Fig. 165.

Wpd. (b) R. bdr. (brk.) Fig. 167.

Wpd. równż. R. bdr. Fig. 168.

Wpd. (b) R. brk. rzuty R. g. Fig. 169.

Wpd. (a) R. bdr. Fig. 170.



Fig. 167.



Fig. 168.



Fig. 169.



Fig. 170.



Fig. 171.

St. przd. op. udami stl. R. brk. rzuty R. b.
i g. Fig. 171.

W powyższej postawie wykonuje się z lepiej ćwiczącymi zamachy ramion z położenia R. g., a także skłon wdół i powrót do skłonu wprzód.

St. kr. stopą stl. R. g. skłon wprzód wdół. Fig. 172 (Postawa końcowa jest P. kr. (:)) Przd. op. R. g.).

St. kr. (:)) przd. op. R. g. zamachy R. przd. dł. i g.

St. kr. (:)) przd. op. R. g. rzuty R. g. (na bark i w górę).



Fig. 172.

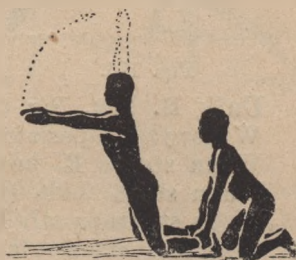


Fig. 173.

Kl. rkr. przd. op. (:)) R. przd. zamachy R. g. i przd. Fig. 173.

W powyższej postawie wykonuje się również rzuty ramion w górę i w bok.

Wpd. (a) zwrt. R. brk. rzuty R. g. i b.

Postawę pierwotną przybiera się na rozkaz: *Na lewo (prawo) wskos! zwróć się w prawo (lewo), ręce na barki — złóż! Lewą nogę w tył do wypadu na nodze prawej, ramiona w górę przeż! Zmiana postawy — raz! dwa!*

Tak w powyższej postawie jak również w P. przd. op. R. b. i P wpd. (b) R. b. wykonuje się przenoszenie R. w g. z oporem współwiczającego.

W czasie ćwiczeń z oporem zwróci prowadzący baczna uwagę na to, by ćwiczący, siłąc się na pokonanie oporu nie tracili prawidłowej postawy. Z tego to powodu opór nie powinien być za silny.

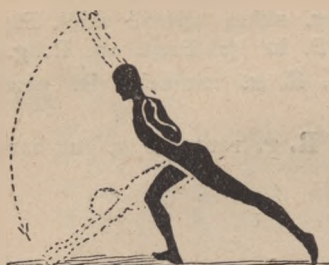


Fig. 174.



Fig. 175.

Unik R. brk. Fig. 174.

W powyższej postawie rzuty R. b. i g.

Waga stojąc R. bdr. Fig. 72.

Waga st. R. brk. (R. g.) rzuty (zamachy) R.

Waga st. stopą stl. R. brk. rzuty R. g. i b. Fig. 175. (przy przyrządzie lub z pomocą współwiczającego).

Waga piętą (:) R. brk. rzuty ramion, zamachy ramion, uginanie nogi w kolanie, stawanie na palcach. Jako przyrząd łąta (tram), o którą ustala się nogę w ten sposób, że opiera się o spód łąty (tramu); zresztą jak wskazuje Fig. 175.

P. wpd. (b) R. bdr. skłon przd.

P. wpd. (a) zwr. R. bdr. skłon przd.

Unik R. bdr. skłon przd.

Waga st. stopą (:) R. bdr. skłon przd.

Wykonuje się z postawy pierwotnej na rozkaz: Skłon wprzód — raz! Wtedy skutkiem ruchu w stawie biodrowym opada tułów wprzód aż do położenia poziomego. Wraca się do postawy pierwotnej na rozkaz: Prostuj się — dwa!

Wpd. (b) R. g. skłon przd. i dł.

Unik R. g. skłon przd. i dł. Fig. 174.

Wpd. (a) zwrt. R. g. skłon prz. i dł. Fig. 176.

Tułów opada najpierw do skłonu wprzód (położenia poziomego), a następnie możliwie najniżej. Łopatki i górna część kręgosłupa są w chwili skłonu w zupełnym spokoju.

Waga st. stopą (:) R. g. Fig. 175. skłon przd. i dł.

Wpd. (b) R. g. przenosz. R. b. i g.

Unik R. g. przenosz. R. b. i g.



Fig. 176.

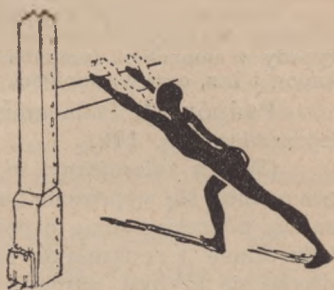


Fig. 177.

W dwu ostatnich wypadkach wykonuje się również zamachy ramion z poł. R. przd. do poł. R. g. z poł. R. g. zamachem w dł. i g. i prężenia ramion z poł. R. p. p.

Wpd. (b) R. g. stl. Fig. 177. uginanie nogi w kolanie.

Unik. R. g. stl. uginanie nogi w kolanie.

Waga st. R. g. stl. uginanie nogi w kolanie Fig. 178.



Fig. 178.

Ręce są ustalone palcem wskazującym o dolny brzeg przyrządu: Ćwiczenie wykonuje się na rozkaz: Kolano ugnij — raz! Na ten rozkaz ugina

się nogę w kolanie, wobec czego miednica i cały tułów, a zatem i łopatki opadają w dół, podczas gdy ręce naciskają nieco silniej (w górę) na dolny brzeg przyrządu.

Wpd. (b) R. g. stl. podnoszenie R. Fig. 177.

Unik R. g. stl. podnoszenie R.

Waga st. R. g. stl. podnoszenie R.

Ręce są ustalone palcem małym o górny brzeg przyrządu. Na rozkaz: Ręce podnieś — raz! podnosi się ramiona wyprostowane w górę nie zmieniając zresztą postawy.

Na rozkaz: Opuść — dwa! opuszcza się ręce zwolna do P. pierwotnej.

U w a g a: Prócz wyż wymienionych ćwiczeń należą do tej grupy wypadły z prężeniem ramion w bok (z P. st. R. p. p.), wypadły z zamachem ramion i pochody wypadani z ruchami ramion i bez, oraz następujące ćwiczenia w formie zabawy:

Podpór kl. Podnoszenie R. naprzemian Fig. 179.

(Wzrok skierowany w górę, ręce podnosi się wyprężone i opuszcza się, uderzając silnie o podłogę. Podnoszenie i opuszczanie ramion odbywa się szybko, natomiast wytrzymuje się nieco dłużej rękę w powietrzu).



Fig. 179.

K r e t. Jest to gra przygotowująca do pelzania. Przebieg: Ustawić oddział w kolumnie marszowej w rozstępie (w czterech szeregach) i w postawie rozkroczonej. Na dany sygnał pierwsi odwracają się szybko w tył i biegną na czworakach popod nogi towarzyszy swego rzędu. Bezpośrednio po pierwszych czynią to drudzy i t. d. Który rząd pierwszy w ten sposób bieg wykona, ten wygrywa.

U w a g a. Bieg można rozpoczynać od pierwszego lub od ostatniego.

St. R. g/dł. zmiana położenia R. zamachem.

St. wpd. (b) R. g/dł. zmiana poł. R. zamachem.



Fig. 180.

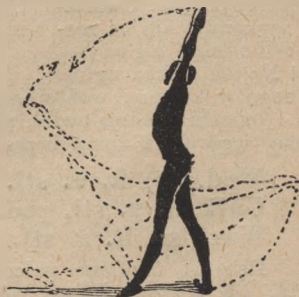


Fig. 181.

St. wpd. (b) g/dł. zmiana poł. R. zamachem z równoczesną zmianą nogi wypadnej. (Na raz do P. zd. na dwa wypad nogą prawą pr. R. g/dł).

St. kr. (b) R. g. skłon przd. i dł., z podniesieniem nogi zakroczonej Fig. 180. (Początkowo na liczenie w miejscu, następnie na rozkaz *ćwicz!* w pochodzie).

St. kr. (b) R. g. do wagi st. R. g. Fig. 181.

Pochód chyłkiem (pod przyrzędem w wysokości bioder) Fig. 144.

St. R. przd. (szybkim szarpnięciem) R. brk.

Tosamo ćwiczenie w **P. przd. op.** (Skłon przd.)

U w a g a: W P. st., przd. op., leż., łk. i innych wykonuje się również skurcze i rzuty, R. a w P. st. i przd. op. ruchy pływackie R.

F. Ćwiczenia brzuszne.

Ćwiczenia brzuszne wykonuje się stojąc, siedząc, leżąc, klęcząc a także w zwisach

Leż. tł. R. g. Fig. 182. podnoszenie nóg.

U w a g a: Nogi podnosi się i opuszcza zupełnie powoli. Są one przez cały czas wyprostowane. W postawie pierwotnej należy się starać o to, by kręgi lędźwiowe dotykały podstawy (podłogi, ławeczki lub ziemi) lub też możliwie najbardziej się do niej zbliżały. Klatka piersiowa ma być przedtem podniesiona, ręce silnie wyprężone.

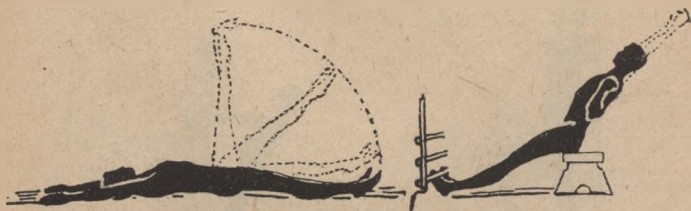


Fig. 182.

Fig. 183.

Sdz. (:) (R. bdr., brk., g.) Fig. 183. opadanie tułowia. Przyrzęd: łąta (tram), ławka lub na ziemi.

Siada się na przedniej krawędzi przyrządu. Początkowo opada tułów nieznacznie wstecz. W miarę przyrostu siły i zręczności zwiększa się kąt opadania co raz bardziej, aż w końcu głowa dotyka niemal ziemi. Fig. 184. Najbardziej jest napięta chwila, gdy ciało znajduje się w położeniu poziomem Fig. 185. i wtedy zanika się najczęściej prawidłowy układ ciała.



Fig. 184.



Fig. 185.



Fig. 186.



Fig. 187.

Pdp. leż. przd. Fig. 186.

U w a g a: Zwrócić baczną uwagę, by ćwiczący nie wyginali się w lędźwiach.

Pdp. leż. przd. do przysiadu i podporu leż. przd.
Fig. 187.



Fig. 188.



Fig. 189.

P. Zw. łk. do której się przychodzi z **P. zwiesz.** Fig. 188., odchyliwszy się silnie od przyrządu.

P. zw. łk. skurcze nóg naprzemian.

To samo ćwiczenie w **P. zw.**

P. rękami stł. podnoszenie nóg naprzemian.

P. zw. przd. Fig. 189. podnoszenie nóg naprzemian.

P. zw. (łk.) Fig. 188. skurcze i prężenie nóg naprzemian.

P. zw. (łk.) podnoszenie nóg naprzemian.



Fig. 190.



Fig. 191.

Sdz. (:) z uchwytem za krawędź ławki opadanie tułowia wstecz Fig. 190. przedstawia opadanie tułowia z siadu bez ustalenia.

Sdz. (rkr.) opadanie tułowia wstecz (do siadu wstecz op. Fig. 191. i 192.

W postawach tych wykonywa się rzuty ramion w różnych kierunkach, a także podnoszenia, przenoszenia i zamachy ramion.



Fig. 192.



Fig. 193.

Opadanie tułowia wykonywa się niekiedy w **sdz. o nogach skurcz.** Fig. 193.



Fig. 194.



Fig. 195.

P. leż. lk. Fig. 194.

Zw. post. przd. podnoszenie nóg naprzemian Fig. 195.

Zw. post. przd. podnoszenie i opuszczanie nóg naprzemian. Fig. 195. z oporem współwciążącego.



Fig. 196.



Fig. 197.

P. zw. wtł. opadna podnoszenie nóg naprzemian Fig. 196. (Dwużerdź).

Siad zw. podnoszenie nóg. Fig. 197.

Zw. tł. stł. o nogach skurcz. Fig. 198.

Zw. tł. stł. o nogach skurcz. prężenie nóg naprzemian Fig. 199. (prężenie obu nóg Fig. 198).



Fig. 198.



Fig. 199.

Zw. tł. stł. podnoszenie nóg (dźwigiem, zamachem).
 Zw. tł. stł. nogi poziomo ruchy rozkroczne nóg.



Fig. 200.



Fig. 201.



Fig. 202.

Sd. (:). R. brk. (R. g., kr. g.)
 opadanie tuł. wtł. Fig. 200. i 201.

Sd. (:). stł. op. R. brk. rzuty,
 przenoszenia i zamachy ramion.

Kl. rkr. R. bdr. op. adanie tuł.
 wtł. Fig. 202.

W P. kl. mogą palce opierać
 o podłogę (Fig. 202) lub też spoczy-
 wać na podłodze.

Jeżeli w P. kl. rkr., zwiększając ugięcie w stawach
 kolanowych, ugniemy ciało w stawie biodrowym przyj-

dziemy do P. kl. sdz. W postawie tej wykonywamy zwroty tułowia; ćwiczenie to należy do grupy ćwiczeń naprzemianstronnych tułowia.

Kl. rkr. R. brk. (R. g.) opadanie tuł. wtł. O ile równocześnie z opadaniem tułowia ma się wykonać skłon, zapowiada się: *Opadanie i skłon wtył — raz! Prostuj się — dwa!* Fig. 203.



Fig. 203.

Kl. rkr. wtł. op. R. brk. Fig. 202. rzuty R. g.
Kl. R. bdr. skłon tułowia wtł.



Fig. 204.



Fig. 205.

St. jednonóż (:) R. bdr. opadanie tuł. wtł. Noga ustala się o przyrząd Fig. 204. lub z pomocą współleżącego Fig. 205.

St. jednonóż (:) wtł. op.
R. brk. rzuty R. g.

St. jednonóż kucznie (:)
R. bdr. opadanie tuł. wtył.
Fig. 206.

Sd. (:) wtł. op. R. g.
Fig. 200. przenoszenie R. b.
i g. (zamachy ramion przd.
i g. lub dł. i g.).



Fig. 206.

St. podudem (:) R. bdr. opadanie tuł. wtł. Fig. 207.

Przysd. zw. Fig. 141. (początkowo podchwyt, później nachwytem) wymyk przodem. Przyrząd: nisko ustawiona łąta. Obie nogi opuszczają ziemię równocześnie.



Fig. 207.



Fig. 208.



Fig. 209.

St. jednonóż. (:) wtk. op. R. bdr. uginanie nogi
Fig. 91.

St. jednonóż kucznie (:) wtk. op. R. bdr. skurcze nóg naprzemian. Fig. 206.

Skł. podparty podskokiem rozkroki (podskok nogami wtył i wprzód). Porówn. Fig. 208.

Skł. pdp. pochód podskokami wprzód i wtył (początkowo wyłącznie w skłonie podpartym, później podskok rękami do podporu leżąc przodem lub do podporu leżąc łukiem, Fig. 209. i podskoki nogami do skł. podpartego i t. d. Ćwiczenie to wykonywa się także w formie zabawy z przysiadu i wtedy nazywa się »skokiem zajęczym«.

Skł. pdp. Fig. 209. podskoki nogami w miejscu. W miarę wprawy starają się ćwiczący o to, by zatrzymać nogi jak najdłużej w powietrzu podczas gdy ciężar ciała spoczywa wyłącznie na rękach. Ćwiczenie to jest zatem przygotowaniem do stania na rękach (podpór wolny).

Pdp. leż. przd. Fig. 64. zwroty głowy.



Fig 210.



Fig 211.

Pdp. leż. przd. o R. prostych do R. ugiętych F. 210.

Pdp. leż. przd. rozkroki podskokiem.

Pdp. leż. przd. rkr. podnoszenie R. naprzemian Fig. 211.

Pdp. leż. przd. podnoszenie nóg naprzemian (o R. prost. przychodząc do ugięć.) Fig. 212.

Pdp. leż. przd. rkr. podnoszenie ręki i nogi równocześnie (lewą nogę, a prawą rękę i przeciwnie). Odstęp między rękami i nogami zwiększa się coraz bardziej aż w końcu stopy muszą opierać się

o jakiś przyrząd, podczas gdy ręce są oparte o nisko ustawiony tram lub szczebel drabinki. Fig. 213.

Pdp. leż. przd. (o R. prostych lub ugiętych) pochód w bok.

Pdp. zw. (nogi poziomo) Fig. 214.

Pdp. zw. (nogi poziomo) skłony głowy z oporem współwziewającego.

W powyższej postawie wykonywa się również zwroty głowy, uginanie i prostowanie R., pochody w bok, podnoszenia R., przejście do siadu podpartego i podskokiem do Pdp. zw.

Pdp. zw. (nogi powyż lub przerzutnie) Fig. 66. a i b 215.

W powyższej postawie wykonywa się: zwroty głowy, uginanie i prostowanie ramion, przejście do przysiadu podpartego i podskokiem do Pdp. zw.

Stanie na rękach (Podpór wolny). początkowo przy tramie (łacie) ustawionym poniżej bioder z pomocą współwziewającego



Fig. 212.



Fig. 213.



Fig. 214.



Fig. 215.

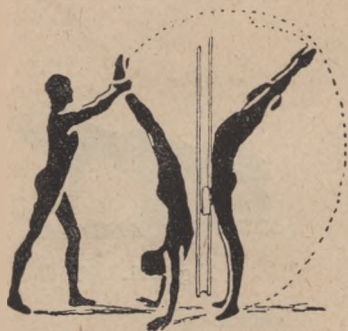


Fig. 216.



Fig. 217.

Fig. 216., następnie przy drabince (początkowo z pomocą dwóch współćwiczących, później bez pomocy) Fig. 217.

Stanie na rękach o R. prost. do R. ugiętych (przy drabince).



Fig. 218.

W powyższej postawie wykonywamy pochód rękami w miejscu i z miejsca, pochód nogami wzdłuż aż do **Pdp. 1k.** Fig. 218.

Ćwiczenia te wykonywa się początkowo przy drabince, z dłużej i lepiej ćwiczącymi zaś jako ćwiczenie wolne. W P. tej jednak nie należy początkowo wytrzymywać dłużej nad 5 sekund.

Oprócz tego wykonywa się w formie zabawy :

Pdp. postawny 1k.
pochód rękami wprzód.
Fig. 219.

Przyrząd: dwie równoległe ustawione ławki.

Pdp. leż. przod.
rkr. kłaśnięcia w dłonie.



Fig. 219.



Fig. 220.



Fig. 221.

Taczki Fig. 220.

W formie zabawy przeciwicza się również »skoki zajęcze« ponad przeszkodę i bez przeszkody, biegi na czworakach, oraz zawody w biegu na czworakach.

Pdp. leż. przd. rkr. podskoki w miejscu. Fig. 221.

Ppd. leż. przd. rkr. podskoki w miejscu z kląśnięciem w dłonie.

Ppd. leż. pbk. tł. na ławeczce z uchwytem za przednią krawędź. Fig. 190.

St. jednonóż ręką stł. zamachy nogą (jak najwyżej).

Odmyk wprzd. (Przyrząd: Tram nisko ustawiony).

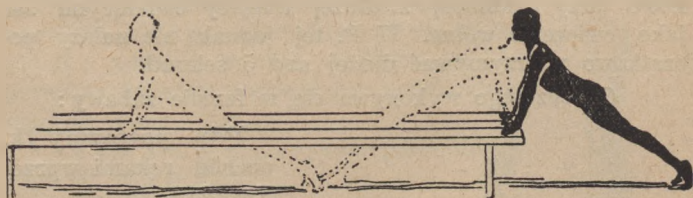


Fig. 222.

Pochód wprzd. z Pdp. post. przd. do Pdp. postawnego tł. i t. d. Fig. 222.

Dzwon. Fig. 222.

Zw. przerzutny Fig. 224. i 225. Przyrząd: drabinka, dwulina, dwużerdź, tram i t. p.



Fig. 223.



Fig. 224. i 225.



G. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

Dokładność w wykonaniu ćwiczeń naprzemianstronnych tułowia zależną jest przede wszystkim od tego, czy postawa pierwotna była zupełnie prawidłowa i czy prawidłowe położenie ciała zachowano przez cały czas ćwiczeń. Jest to rzeczą ważną z tego względu, że bardzo wiele ćwiczeń należących do tej grupy wykonują ćwiczący się niedbale, czemu musi się już od początku przeciwdziałać.

Ćwiczenia naprzemianstronne podobnie jak inne ćwiczenia tułowia wykonywa się pomału. Są to zwroty, skłony lub też skłony łącznie ze zwrotami i t. p. Ćwiczenia te wykonywa się w *P. stojącej, zwartej, krocznej (a) i (b), rozkroczonej, kłęcznej, wprzód opadnej, łukiem stojącej, wypadnej, bokiem ustalonej, siedzącej* i wiele innych.

St. zwart. skl. wbok Fig. 226.

Uwaga: Najzwyczajszym błędem w czasie wszystkich skłonów wbok jest zwrot tułowia. Temu można skutecznie przeciwdziałać przez ciągle przestrzeganie tego, by ćwiczący przez cały czas skłonu prężyli tułów t. j. wyciągali go w górę.

St. zwart. R. bdr. zwroty tułowia.

St. zwart. R. bdr. zwroty tułowia i zwroty głowy w kierunku przeciwnym.



Fig. 226.



Fig. 227.



Fig. 228.

Siad kr. (przd. op.) R. bdr. Fig. 159. a. i b.
zwroty tułowia.

W siadzie rkr. przd. op. wykonywa się również
rzuty ramion.

St. zwart. R. g/dł. skł. wbok Fig. 227.

Tosamo ćwiczenie **St. zwrt. R. g.**

St. kr. (b) R. g/dł. (R. g.) skł. wbok Fig. 228.



Fig. 229

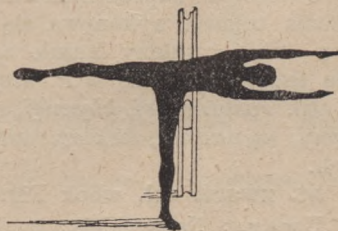


Fig. 230.

St. kr. (b) bokiem stł. R. g./dł. skł. wbok.

St. kr. (b) bokiem stł. R. g. skł. wbok. Fig. 229.

U w a g a : Ćwiczący ustawiają się po obu stronach tramu.
Po skłonach wbok wykonują skłon wtył z ustaleniem tułowia
z silnym skłonem głowy i głębokim wdechem. Ćwiczenie to

wykonywa się z tego powodu, by uzupełnić możliwą niedokładność w czasie ćwiczeń naprzemianstronnych i by wpłynąć na giętkość kręgosłupa i głębokość oddechu.

St. bokiem stl. R. g. skł. wbok, podnosząc nogę zewnętrzną Fig. 230.

Tosamo ćwiczenie wykonywa się również z **St. bokiem stl. R. g. dł.**

Podobne ćwiczenie wykonywa się również rzutem w **St. bokiem ręką stl.** (z chwytem o przyrząd ustawiony nisko) **R. g./dł. (R. g.).**

Jest to ćwiczenie przygotowawcze przy przyrządzie do przerzutów bokiem.



Fig. 231.



Fig. 232.



Fig. 233.

St. rkr. R. bdr. zwroty tułowia.

Tosamo ćwiczenie **R. krk.**

St. rkr. R. g. zwroty tułowia Fig. 231.

St. rkr. R. g. skł. wbok.

St. (rkr.) R. bdr. (R. g.) zwroty tułowia rzutem.

Ćwiczenie to wykonywa się podobnie jak poprzednie tylko szybko t. j. rzutem (1—4).

R. bdr. zwroty tułowia ze zwrotem głowy w przeciwną stronę.

Początkowo wykonywa się najpierw zwrot tułowia w lewo (prawo), poczem zwrot głowy w prawo (w lewo):

Po pewnej wprawie wykonywa się zwrot tułowia i głowy równocześnie. Ćwiczenie wykonywa się w **P. st.** Fig. 232., w **P. (rkr.) kr.** Fig. 233. i innych.

St. (rkr.) R. g. skł. w bok rzutem (1—4).



Fig. 234.



Fig. 235.



Fig. 236.

St. równż. R. g. skł. w bok Fig. 234.

U w a g a: Po pewnej wprawie ustawia się stopy jedną za drugą na tej samej linii.

St. (rkr.) zwr. R. brk. rzuty R. g. Fig. 235.

St. zwart. zwr. R. g. rzuty R. g.

U w a g a. Zarówno to jak wiele innych ćwiczeń traci na swej wartości, o ile nie wykonywa się ich z zachowaniem prawidłowej postawy. Należy zatem zwrócić z jednej strony baczną uwagę na postawę, z drugiej zaś nie wytrzymywać w niej za długo.

St. zwr. R. bdr. (krk.) skł. w tył i wprzód Fig. 236.

U w a g a. Najzwyczajnym błędem w czasie tego ćwiczenia jest silenie się na przesadny zwrot i skłon tułowia bez względu na zachowanie poprawnej postawy.

Skłon wykonywa się po wyprostowaniu górnej części kręgosłupa, zachowując przytem to samo położenie miednicy.

St. (rkr.) zwr. R. g. skłon tułowia w tył i wprzód. Fig. 237. i 238.

W **P. st. zwr. R. g.** wykonywa się również skłony tułowia w bok.



Fig. 237.



Fig. 238.

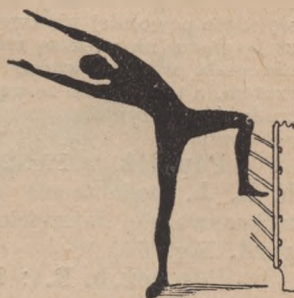


Fig. 239.

St. jednonóż b. (:) R. g. skł. b. Fig. 239.



Fig. 240.



Fig. 241.

St. rkr. jednonóż b. (:) R. g. skł. b. Fig. 240.

Uwaga. W czasie tego ćwiczenia ugina się zazwyczaj w kolanie nogę ustaloną, pochyla się ciało wprzód, równocześnie ze skłonem wykonywa się zwrot tułowia, nie dba się o prawidłowe położenie głowy i rąk. Temu wszystkiemu należy przeciwdziałać, stosując ćwiczenia poprawiające błędnie wykonany ruch.

St. kr. (a) zwr. R. g. skł. b. Fig. 241.

Do tego ćwiczenia przygotowuje się w **P. zwr. R. bdr. (R. g.) skł. b.** Fig. 242.

St. rkr. R. g. zwr. tułowia rzutem (1—2).

St. rkr. (zwrt.) R. g. skł. b. rzutem (1—2).

U w a g a. Skłony rzutem wykonywa się nieco powolniej niż zwroty rzutem, a to ze względu na większą trudność zatrzymania ciała w równowadze w czasie skłonu rzutem, a tem samem ze względu na większą trudność zatrzymania ciała w prawidłowym położeniu.

Pdp. leż. b. Fig. 243. i Pdp. leż. b. R. b. podnoszenie nogi Fig. 244. wykonywa się najczęściej z **Pdp. leż. przd.** Fig. 64.

Pdp. leż. b. R. (:) Fig. 245. i 246. podnoszenie nogi.

U w a g a. Ręka będąca w podporze, opiera się o ziemię lub obejmuje dolny szczebel podchwytem. Ręka ustalająca obejmuje nachwytem jeden z górnych szczebli prostopadle nad ręką dolną.



Fig. 242.



Fig. 243.



Fig. 244.

Pdp. leż. b. R. (:) wykonywa się również z pomocą współćwiczącego, który będąc w P. szermierzej ustala wyprężoną rękę ćwiczącego odpowiednim chwytem i ciągnie ją lekko ku sobie. Fig. 247.

Skł. b. R. (:) podnoszenie nogi Fig. 248.

U w a g a. Całe ciało powinno być zupełnie wyprostowane i ustawione prostopadle do przyrządu. Zwracanie zatem i opuszczanie miednicy lub podnoszenie nogi zamiast prostopadle w górę, w górę i wstecz uważa się za błędy, które niweczą właściwy cel ćwiczenia, a temu musi się przeciwdziałać.

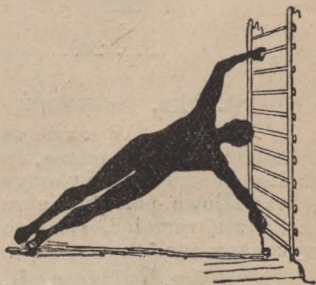


Fig. 245.

Pdp. b. zw. Przyrządy: ławka, łąta (tram), drabinka i inne. Fig. 249.

W powyższej postawie opuszczanie i podnoszenie nogi.

Pdp. b. zw. R1/g. opuszczanie i podnoszenie nogi Fig. 250.

Tosamo ćwiczenie wykonywa się również z lepiej ćwiczącymi w **Pdp.**

b. zw. (:) t. j. z pomocą dwóch współćwiczących. Fig. 251.

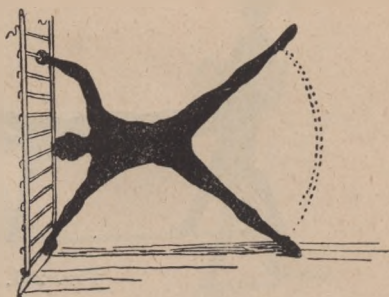


Fig. 246.



Fig. 247.

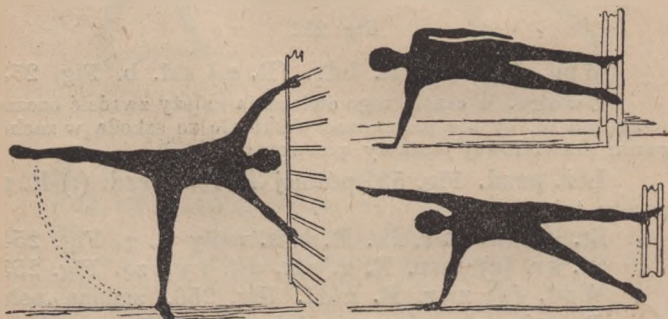


Fig. 248.

Fig. 249. i 250.



Fig. 251.

Chorągiewka b. (:) opuszczanie i podnoszenie nogi
Fig. 252.



Fig. 252.

Wpd. (a) zwr. R. bdr. (R. g.) skł. b. Fig. 253.

U w a g a. W czasie tego ćwiczenia należy zwrócić baczną uwagę na to, by nie przesadzać w skłonie ze szkodą w zachowaniu prawidłowej postawy pierwotnej.

Leż. przd. Fig. 52. później P. leż. przd. (:) R. g. zwroty tułowia.

St. kr. (a) zwr. Ik. R. brk. rzuty R. g. Fig. 254.

St. kr. (a) zwr. R. g. skł. wtł. i wprzd. Fig. 255.

Wpd. (a) zwr. R. g/dł. Fig. 256. zmiana położenia R. pośrednim skurczem lub zamachem.



Fig. 253.



Fig. 254.

Wpd. (a) R. g/dł. zmiana położenia R. ze zwrotem tułowia.

Uwaga. Zwrot tułowia wykonywa się w P. pierwotnej równocześnie ze zmianą położenia ramion, starając się przytem o zachowanie prawidłowej postawy.



Fig. 255.



Fig. 256.

St. kr. (a) zwr. R. g. skł. b.

Pdp. zw. b. (:) opuszczanie i podnoszenie nóg F. 257.

Uwaga. Należy ściśle przestrzegać w czasie tego ćwiczenia zasady naprzemianstronności oraz tego by ciało było w położeniu prostopadłem do przyrządu. W czasie ćwiczenia ma być górna część tułowia, głowa i ramiona w zupełnym spokoju.

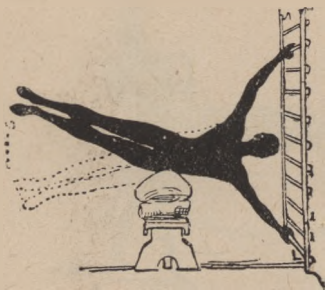


Fig. 257.

St. kr. (b) zwr. 1k. R. g. rzuty R. g.

U w a g a. Zwrot tułowia wykonywa się w kierunku nogi kroczonej. Porów. z Fig. 254.



Fig. 258.



Fig. 259.

St. jednonóż b. (:) R. bdr. (krk., R. g/dł. lub R. g. Fig. 258.

St. kr. (a) zwr. R. g. skł. b.

U w a g a. Zwrot i skłon tułowia należy wykonać w stronę nogi kroczonej.

St. kr. (a) zwr. 1k. R. g. zmiana postawy w stronę przeciwną z rzutem R. g.

St. kr. (b) b. (:) R. bdr./krk. skł. b.

Tosamo ćwiczenie R. g.

St. rkr. (zwr.) (:) R. g. skł. wtył (skośnie) F. 259.

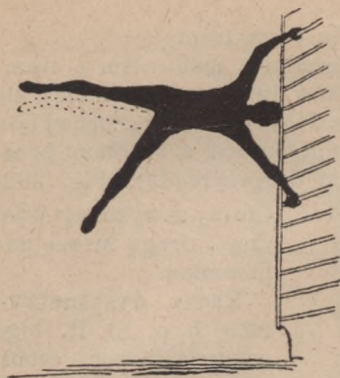


Fig. 260.



Fig. 261.

Chorągiewka bokiem. Fig. 260.

Przygotowaniem do tego ćwiczenia jest skł. w bok rękami stł. podnoszenie obu nóg (do chwilowej chorągiewki bokiem). Porównaj z Fig. 248.

Uwaga 1. Ćwiczenie to wykonują mniej wprawni i słabsi z ustaleniem biodra zwróconego ku dołowi przez współcwiczącego, a to z tego powodu, by przyzwyczaić ćwiczącego do prawidłowego położenia ciała w tej trudnej postawie.

Uwaga 2. Należy zwrócić baczną uwagę na zasadę naprzemianstronności w czasie tego ćwiczenia. W postawie tej wytrzymuje się krótko, natomiast zwraca się uwagę na dokładność wykonania. Najzwyklejszym błędem w czasie tego ćwiczenia jest zwrot tułowia, co jest często następstwem tego, że ręce nie chwytają prostopadle nad sobą.

Z zakresu tej grupy wykonywa się w formie zabawy:

St. wyrzucanie nogi w b. naprzemian. Fig. 261. W czasie podnoszenia nogi rzutem podnosi się również rękę z tej samej strony.

St. wspt. jednonóż podskoki.

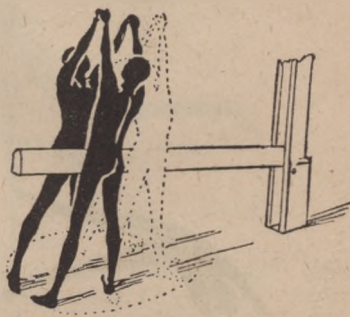
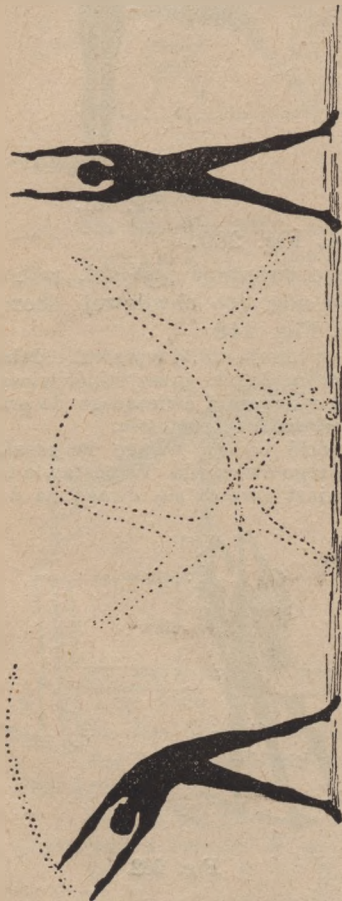


Fig. 262.

Przeploty w poziomie (dwa tramy).

Zegar wykonywa się parami z ustaleniem o tram, ustawiony do wysokości barków lub niżej. Ćwiczący się stają po obu stronach tramu St. rkr. z R. g. i chwytają się za ręce. Z tej P. wykonują pochód z obrotami przechodząc do P. rkr. łk. (tyłem do przyrządu). Fig. 262.



Przerzuty bokiem. Fig. 263.

Obroty te wykonują w jedną i drugą stronę naprzemian.

Ruchy **dysymetryczne** n. p. **St. R. b/g.** wyrzucenie nogi w bok ze zmianą położenia ramion zamachem, dążąc do przodu w jednym tempie naprzemian.

St. podskokiem rozkrok na palce z równoczesnym ugięciem prawej nogi, zwrotem głowy w lewo, podniesieniem lewej ręki w górę wskos a prawej na kark. Zmiana podskokiem w jednym tempie.

Łucznik jak wyżej z tą różnicą, że prawa ręka jest skurczona, cała postawa przypomina łuczника napinającego łuk. Zmiana podskokiem w jednym tempie.

St. kr. wspt. zwr. w lewo (ze zwrotem głowy w lewo, wzrok skierowany na prawą piętę) **R. bdr./g.** (ugięte ponad głową) zmiana podskokiem (por. z Fig. 288).

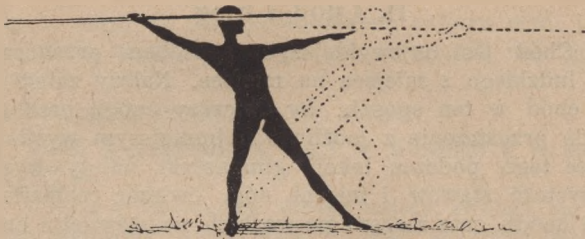


Fig. 264.

Rzuty żerdzią lub oszczepem w dal. Fig. 264.

Uwaga. Właściwe ćwiczenie przygotowuje się, przeciwczając ruchy, potrzebne do rzutów bez przyboru i to w lewą i w prawą stronę. Rzut wykonywa się raz lewą raz prawą ręką naprzemian.

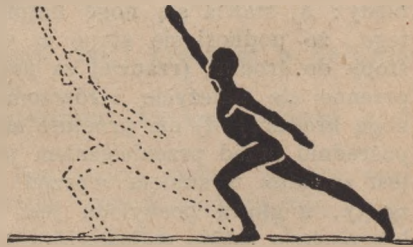


Fig. 265.

Wpd. (b) R. g/dł. pochód wypadami ze zmianą położenia R. zamachem. Fig. 265.



Fig. 266.

Bieg wypadami z zamachem R. (Lunkentus) F. 266.

Uwaga. W czasie biegu wypadami (10—100 m.) chodzi o to, by przebyć daną przestrzeń jak najmniejszą ilością kroków. Każdy wypad wykonywa się skokiem z równoczesnym silnym zamachem ramion przodem w górę i w tył. Ćwiczenie to należy również do skoków, tak jak poprzednie do chodu.

H. Chód i bieg.

Chód jest najzwyczajszym sposobem przenoszenia ciała ludzkiego z miejsca na miejsce. Należy zatem ćwiczyć chód w ten sposób, by ćwiczący mogli przebywać dalekie przestrzenie z możliwie najmniejszym wysiłkiem. Wobec tego podczas lekcji gimnastyki należy wyrobić sprężystość stawów i mięśni nóg, ćwicząc rozmaite rodzaje chodu oraz marsze po wąskich podstawach i linjach prostych.

W czasie chodu popełnia się najczęściej następujące błędy: a) stawia się nogę najpierw na piętę, a to dlatego, że podnosi się stopę za wysoko; b) zwraca się stopy do środka, (rzadziej za nadto nazewnątrz); c) nie przenosi się należycie i równomiernie ciężaru ciała na nogę kroczną; d) nie prostuje się nogi zakroczonej bezpośrednio przed przeniesieniem jej wprzód; e) miednica jest zanadto wysunięta wprzód lub wtył; f) tułów jest zgięty, a głowa pochylona jest wprzód; g) zwraca się lub pochyla tułów w jedną i drugą stronę naprzemian; h) podnosi się i opuszcza zbyt ciałem przy każdym kroku i) ruch wahadłowy rąk jest za wielki j) połączone ślady dają linję zygzatowatą wskutek tego, że nogi stawia się zbyt nazewnątrz.

U w a g a. Ostatni ten błąd pociąga za sobą i inne jak n. p. ruch wahadłowy lub skłony tułowia w czasie marszów. W myśl więc zasady ekonomicznego zaoszczędzania swych sił w czasie nateżającej pracy należy ćwiczyć marsze po linjach prostych.

Należy również unikać ciężkiego stawiania nogi i uderzenia stopą o ziemię, gdyż nie tylko traci się na to niepotrzebnie siłę, lecz także utrudnia się równomierny obieg krwi, szczególnie w kończynach dolnych.

Jeżeli się więc zaznacza krok dla wyrobienia poczucia taktu, należy to czynić stawiając raczej nieco pewniej nogę, niż uderzając nią. Ażeby wyrobić u ćwiczących swobodny, piękny, mało nateżający i naturalny chód należy ćwiczyć celowo rozmaite rodzaje ćwiczeń. Chód składa się nie tylko z ruchów uda, lecz także z ruchu ramion i mniej lub więcej widocznego ruchu tułowia.

Ruchy te mają na celu przeniesienie ciężaru ciała i właściwe ujęcie współdziałających sił w sposób najodpowiedniejszy.

Do takich ćwiczeń chodu należą:

Chód z prężeniem nogi w kolanie i w stawie skokowym.

U w a g a. Szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednie rozłożenie ciężaru ciała w czasie ćwiczenia chodu na liczenie. Wtedy przenosi się zupełnie ciężar ciała przy każdym kroku na nogę kroczną, tułów ma być w położeniu pionowym, barki w tej samej wysokości, głowa wzniesiona, całe ciało w spokoju.

Chód z prężeniem nogi kroczonej w kolanie i w stawie skokowym.

Chód z zaznaczeniem kroku palcami nogi kroczonej.

(Na *raz* uderzyć zewnętrzną stroną palców nogi kroczonej, na *dwa* postawić tęsamą nogę na całą stopę).

Chód z zaznaczeniem kroku piętą, a następnie palcami nogi kroczonej. Na *raz* postawić piętę nogi kroczonej, na *dwa* uderzyć palcami, na *trzy* postawić stopę).

Chód z naciskiem stopą. (Na *raz* krok i postawić nogę piętą, na *dwa* opuścić stopę przęcając ją silnie wdół).

Chód ze stawaniem na palce. (Na *raz* krok, na *dwa* wspięcie, na *trzy* na całe stopy).

Chód z dostawianiem nogi. (Nogę zakroczną dosuwa się i zatrzymuje się ją opartą na palcach w odległości jednej stopy od nogi kroczonej).

Chód krótkimi krokami. (Krok długi na jedną stopę).

Chód długimi krokami. (Krok na trzy stopy).

Chód z prężeniem nóg w kolanie i w stawie skokowym.

Chód ze skurczem i prężeniem nogi.

Chód ze znaczeniem kroku. (Znaczy się każdy trzeci lub piąty krok, stawiając nieco silniej stopę, przy czem noga powinna być wyprostowana).

Chód z podnoszeniem nogi i stawaniem na palce. (Podnosząc wysoko nogę kroczną staje się na palcach zakroczonej).

Chód na palcach i piętach naprzemian. (Pewną ilość kroków na palcach i taką samą na piętach).

Chód ze zmianą każdego trzeciego kroku.

(St. R. g.) **chód wtył.**

Chód z podskokiem na każdej nodze. (Na *raz* krok, na *dwa* skok na nodze kroczonej).

Cbód krokiem zmiennym z podskokiem.

Chód wprzd. i wtył. z podnoszeniem nogi.

Chód wprzd. i wtył. ze skurczem nogi i stawaniem na palce.

Chód wtył. ze zmianą trzeciego kroku.

Wszystkie wymienione chody z położeniem R. bdr., brk., krk., lub g.

Chód z zamachem ramion naprzemian. (Krok lewą nogą, zamach prawą ręką przodem w górę i przeciwnie).

Chód z rzutem ramion w górę. (Z P. R. dł.).

Chód na palcach z przenoszeniem R. g. (Z P. R. b. dłońmi w g.).

Chód z rzutem przedramion w bok. (Na *raz* krok lewą R. pp., na *dwa* krok prawą, na *trzy* krok lewą R. b.).

Chód krokiem zmiennym z podnoszeniem R. przodem g. i opuszczaniem bokiem dł.

Chód wprzd. i wtył. wypadami z rzutem R. g. z prężeniem R. b. z położenia R. pp., z zamachem R. przodem g.).

Chód wprz. wypadami R. g/dł. Fig. 266.

Chód wprzd. chyłkiem.

Chód ze zwrotami (skłonami tułowia). (Z położenia R. bdr., brk., krk., i g.).

Bieg ćwiczy się łącznie z chodem. Bieg podnieca czynność płuc i serca, chód natomiast uspokaja czynność tych organów. Dlatego to po dłuższym lub krótszym biegu należy zastosowywać odpowiednie rodzaje chodu.

Bieg jako ćwiczenie gimnastyczne należy wykonywać lekko na przedniej części stopy. Stopy przenosi się tuż nad ziemią i stawia się je lekko i sprężyste. Tułów i głowa w położeniu prostopadłym, barki ściągnięte wtył i wóół, ugięte ramiona i ręce blisko ciała poruszają się lekko i swobodnie w stawach barkowych. Oddech należy ćwiczyć w czasie biegu, gdyż to pomaga do wyrobienia wytrwałości. Oddychać powinno się swobodnie i przez nos.

I. Skoki.

Rozróżniamy skoki wolne i mieszane.

Skok wolny wykonywa się bez pomocy ze strony współwzających lub chwilowego podporu o przyrząd. Cechą zaś charakterystyczną skoków mieszanych jest współpraca ramion w chwili odbicia się, a to w ten sposób, że ręce chwytają lub opierają o przyrząd lub o współwzającego.

Każdy skok składa się 1) z *odbicia się*, 2) *lotu* i 3) *doskoku*. Odbicie się jest następstwem szybkiego ugięcia i lezpośredniego prężenia nóg lub nogi w stawie biodrowym i kolanowym z równoczesnym a silnym naciskiem pię w kierunku ziemi tak, że całe ciało wyrzuczone siłą sprężystości nabiera tej energii, pod wpływem której znajduje się przez pewien czas w locie.

Lot zatem rozpoczyna się z chwilą, gdy ciało po odbiciu się osusza ziemię, a kończy się z chwilą, gdy palce stóp dotkną jej powtórnie. W chwili tej nogi powinny być w kolanach wyprostowane, pięty złączone, a palce stóp kierowane wdół.

Jest to oczątek doskoku, którego następną chwilą jest sprężyste ugięcie nóg w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym. Następnie prostuje się nogi i przechodzi się do ostawy wspiętej, a z tej do zasadnej, lub też rozpoczyna się bieg do dalszego skoku. Stosownie do sposobu odbicia się, rozróżniemy odbicie się dwunóż lub jedenóż. Doskok może być zarazem odbiciem się do skoku drugiego, a wtedy zowie się odbiciem powtórnem. Największą uwagę należy zwrócić na doskok, gdyż to jest najbardziej niebezpieczna chwila skoku. Zły

doskok bowiem może spowodować zwichnięcie, złamanie, przepuklinę lub inne cielesne uszkodzenia. Im dalszy lub głębszy jest skok, tem bardziej powinny być nogi przy doskoku ugięte; w zasadzie jednak nie więcej, jak do kąta prostego.

Rozbieg rozpoczyna się krótkimi, lecz pewnym krokami, a odległość jego jest zależną od rodzaju i widkości skoku. Do skoku wzwyż, rozbieg jest krótki 3—1! kroków, a długość kroków jednaka; do skoku wdal rozbieg rozpoczyna się chodem, który przechodzi w coraz szybszy bieg, najszybszy bezpośrednio przed odbiciem się.

Ze względu na kierunek, w którym skok wykonywamy, rozróżniamy skoki wzwyż, wdal, wglęb, wdal: wzwyż, wdal a wglęb. We wszystkich tych rodzajach skoków współpracują ramiona w ten sposób, że w chwili lotu wykonywa się nimi zamach wprzód (wgórę) a przy doskoku w przeciwnym kierunku; ruchy te powinny być zgodne z ruchami nóg.

Skoki mieszane natomiast są to skoki w czasie których ręce lub ramiona współdziałają w chwili odbicia się lub bezpośrednio po niem, a to w tym celu, by utrzymać ciało w pewnym położeniu przez krótszy lub dłuższy czas, lub też, by zwiększyć siłę lotu.

Ćwicząc się w skokach, należy pamiętać, że jak długo nie przećwiczone ćwiczeń przygotowawczych do skoków, tak długo nie można ćwiczyć skoków właściwych. Po dokładnem przerobieniu ćwiczeń przygotowawczych przećwicza się skoki z należytem uwzględnieniem stopniowania. Przy skokach z rozbiegu zatrzymuje się ćwiczący przy doskoku i to w miarę wyćwiczenia się coraz krócej w postawie kucznej, przechodząc bezpośrednio po niej do postawy zasadnej. Jeżeli przy skokach są widoczne błędy, czy to dotyczące odbicia się lub doskoku, czy też samej postawy, musi się powtórzyć odpowiednie ćwiczenia przygotowawcze.

Wszystkie skoki naprzemianstronn należy ćwiczyć jednaką ilość razy tak w jedną, jak drugą stronę. Przy wszelkich skokach, a szczególnie przy skokach mieszanych

nych musi się dbać o należyłą ochronę ćwiczącego. Skoki wwyż, wdal i wgląb stopniuje się, zwiększając wysokość, dal lub głąb skoku, zwiększając lub zmniejszając rozbieg, ustawiając w miejsce zwykłych przyrządów do skoku przyrządy stałe jak np. drążki, łąty, skrzynie itp., utrudniając doskok przez ograniczenie przestrzeni skoku, wracając szybko z postawy kucznej do napalcowej lub wykonując bezpośrednio z doskoku skok następny. Skok wdal a wwyż utrudnia się, oznaczając miejsce odbicia się. Skok mieszany stopniuje się przez podnoszenie przyrządu, lub też przez zwiększenie odległości miejsca odbicia się od przyrządu.

U w a g a. Wyjątek stanowią przewroty i przerwuty, które stopniuje się, zniżając przyrząd.

Skok wolny przećwicza się w następującym porządku :

Zsd. do wspięcia i kcz. (1—4). (Przygotowanie do sk. wln.).

Przygotowanie do sk. wln. z przenoszeniem R. bokiem g. (1—4).

St. wspt. do P. kcz. podskokiem.

Sk. wln. w miejscu. $\left\{ \begin{array}{l} \text{R. obok ciała} \\ \text{W locie R. b.} \\ \text{W locie R. b. i ruch rkr. nóg} \\ \text{W locie R. przodem w g.} \end{array} \right.$

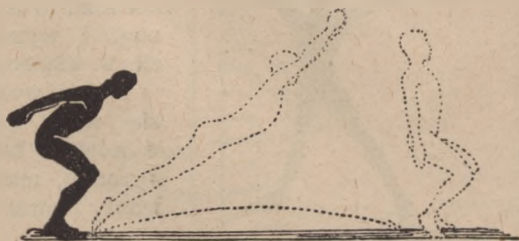


Fig. 267.

Sk. wln. przd. z zamachem R. Fig. 267.

Sk. wln. b. z zamachem R.

Sk. wln. wst. z zamachem R.

Sk. wln. w miejscu z obrotem 90° i 180° .

Wytrzymuje się początkowo bezpośrednio po trzecim tempie, później czwartem.

Postawą pierwotną do wszystkich skoków z rozbiegiem jest P. kr. (b).

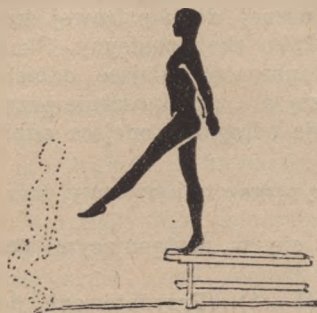


Fig. 268.

z rozbiegu jednego (2—3) kroków. (Z nieznacznej wysokości).

St. kr. (b) sk. wln. z rozbiegu 1 (2 lub 3) kroku.

Wykonywa się początkowo na liczenie prowadzącego, następnie jako sk. wln.

St. kr. (b) sk. wln. wprzd. z rozbiegu jednego (2—3) kroku i ze zwrotem w kierunku nogi odbijającej.

Zsd. sk. wln. wglęb wprzd, także wbok. Fig. 268.

St. kr. (b) sk. wln. wglęb

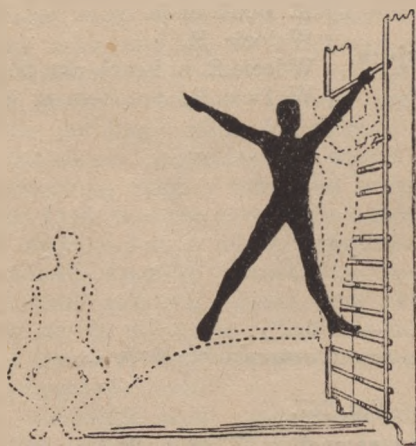


Fig. 269.

St. kr. (b) z rozbiegu sk wln. wzwyz wdal, wglęb, bez zwrotu i ze zwrotem.

Bezpośrednio po doskoku prostuje się nogi i wytrzymuje się w wspięciu.

Później wykonywa się mały podskok w miejscu bez i ze zwrotem, mały skok wdal, wprzd., lub wbok.

Sk. wln. z rozbiegu z odbiciem jedno-nóż i doskokiem na jedną nogę. (Sk. ponad płotki).

Zsd. sk. wgląb.

Zw. przd. stl. skok wgląb.

P. zw. bokiem skok wgląb. Fig. 269.

Przsd. pwż. (z chwytem jedną ręką) skok wgląb.
Fig. 270.

Uwaga: Skoki wgląb wykonywa się także ze **Zw. tl. stl.**, z **Pdp. przd.** wprzd. i wtł.

Sk. wln. w miejscu, łącząc tempo drugie z trzecim lub trzecie z czwartym. Ćwiczenie to jest przygotowaniem odbicia się do skoku mieszanego.

Zsd. skok ponad przyrząd lub wyskok na przyrząd.

St. kr. (b) wyskok na przyrząd z rozbiegu.

Skoki mieszane wykonywa się na przyrządach, z których najważniejszym jest tram. Na tym przyrządzie wykonywa się wszystkie ćwiczenia przygotowawcze do skoku mieszanego, zresztą używa się konia, skrzynki, kozła i t. p.



Fig. 270.



Fig. 271.

P. przodem rękami stl. skok do podporu (przygotowanie do skoku miesz.) Fig. 271.



Fig. 272.

Postawa końcowa w tym wypadku nazywa się podporem przed. Fig. 272. Z postawy tej przychodzi się odskokiem w tył do kcz. poczem do zsd.

Po pewnej wprawie wykonywa się to samo ćwiczenie, z odległości około dwu kroków od przyrządu, chwytając przyrząd równocześnie z odbiciem się.

Powyższe ćwiczenie St. bokiem jednorącz. stl. Fig. 272.

Do skoków mieszanych zaliczają się również **odmyki**, do których przygotowują **przewroty**. Przewroty wykonywa się początkowo na materacu Fig. 273., następnie na skrzynce ustawionej zupełnie nisko.

Na skrzynkach należy również przećwiczyć przygotowanie do stania na rękach jako przygotowanie do przetrzutów.



Fig. 273.

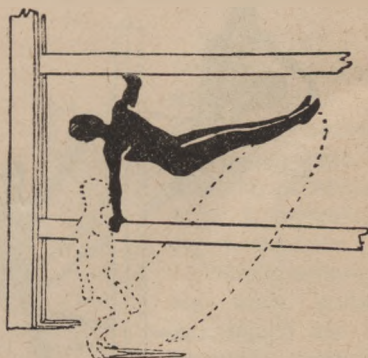


Fig. 274.

St. kr. (b) przygotowanie do skoku mieszanego.

St. przed. rękami stl. (St. b. rękami stl.) przygotowanie do przeskoku zawrotnego i odwrotnego między dwoma łatami. Fig. 274. i 275.

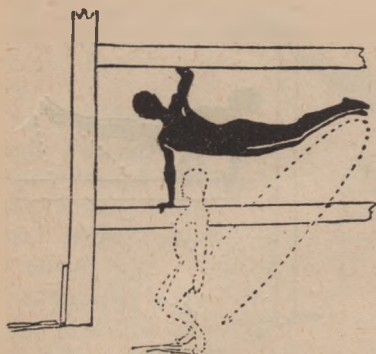


Fig. 275.

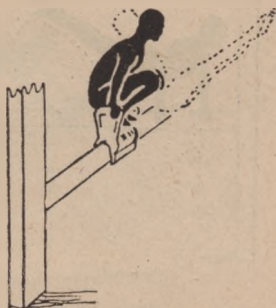


Fig. 276.

St. kr. (b) (z rozbiegu) wsiad rkr.

St. kr. (b) (z rozbiegu), przeskok kcz. (siodelko).

Fig. 276.

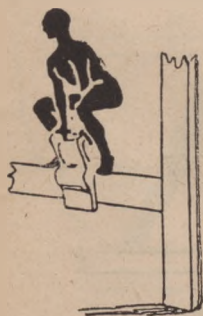


Fig. 277.



Fig. 278.

St. kr. (b) (z rozbiegu) przeskok rkr. (siodelko).

Fig. 277.

Po pewnej wprawie wykonywa się ten skok ponad kozła i konia w szereg, także z obrotem.

Pdp. przd. przemachy okroczne.

St. kr. (b) z rozbiegu przeskok rkr. Fig. 278.

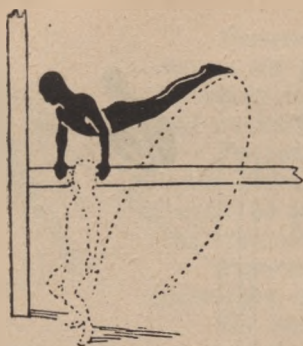


Fig. 279.

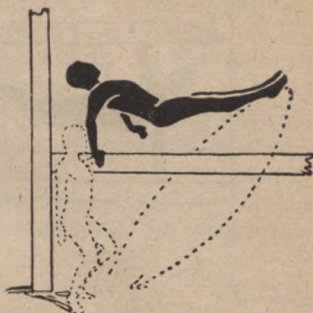


Fig. 280.

St. przd. rękami stł. przeskok zawrotny. Fig. 279

St. przd. rękami stł. przeskok odwrotny. Fig. 280.

St. b. ręką stł. przeskok odwrotny (z doskokiem na jedną nogę). Fig. 281.

St. b. rękami stł. (Dwa tramy) przeskok odwrotny.
Porównaj z Fig. 275.

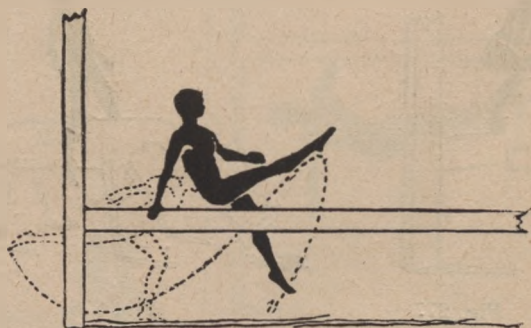


Fig. 281.

St. kr. (b) z rozbiegu przeskok zawrotny. Por. z Fig. 279.

Początkowo ponad tram ustawiony nisko, następnie wyżej i ponad konia wszerz.

St. kr. (b) z rozbiegu przeskok odwrotny. Porów. z F. 280.

St. kr. (b) z rozbiegu przeskok zawrotny ponad dwutram. (Tramy w odległości jednej stopy od siebie).

St. kr. (b) z rozbiegu przeskok rkr. Fig. 278. i 282.

St. kr. (b) z rozbiegu przeskok zawrotny między tramami. Dwa tramy w odstępie 1 m.

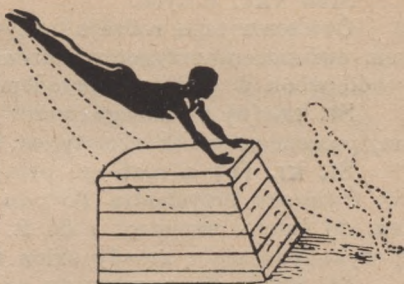


Fig. 282.

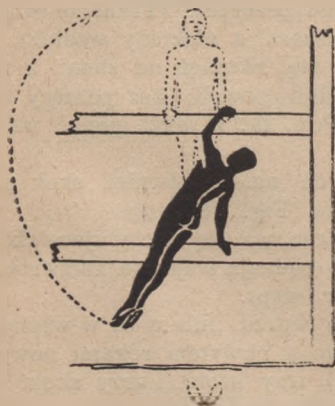


Fig. 283.



Fig. 284.

St. kr. (b) z rozbiegu skok zawrotny do podporu na górnym tramie. Fig. 283.

Uwaga. Przeskoki zawrotne i odwrotne wykonywa się ponad konia wszerz lub wzdłuż, Przygotowuje się w tym celu wsiady rkr. z zamachu odwrotnego i zawrotnego. Do przeskoków zaś kucznych i rozkroczych przygotowuje się wyskokami kuczniemi i rozkrocznemi.

Siad rkr. nożyce.

Ćwiczenia tego rodzaju nazywamy woltyżami. Dobrem ćwiczeniem przygotowawczem w tym kierunku jest pochód w bok w podporze przodem.

St. kr. (b) z rozbiegu wsiad rkr. do siodła z obrotem, poczem przeskok rkr. tyłem. (Koni wzdłuż).

St. kr. (b) z rozbiegu przygotowanie do przerzutów. Ćwiczący przychodzi do pdp. przd., z tego odmykiem do skłonu napiętego i do P. st. R. g. Z postawy tej wykonywa się z zasady skłon wprzd. i wdół.

St. przd. do przyrzędu przerzut. Ćwiczenie kończy się P. st. R. g., z której przechodzi się do zsd.

Przerzuty wykonywa się początkowo z pomocą 2 współćwiczących.

St. powyż przerzut. Ćwiczący wykonywa przerzut st. na przyrzędzie. (Skrzynka, koń wzdłuż).

St. kr. (b) z rozbiegu przerzut. (Tram ze siodłem, koń lub skrzynka wszerz, a niekiedy wzdłuż).

Przerzuty wykonywa się również na ziemi z rozbiegiem lub bez, szybko lub powoli, bez pomocy t. j. przechodząc najpierw do Pdp. łk. a także ponad współćwiczącego. Fig. 284.

Do skoków mieszanych należy również skok podmykiem t. j. skok ze zwisu. Fig. 285.

W formie zabawy wykonywa się następujące skoki:

Podskoki rozmaitego rodzaju wspięcia ze zwrotami w P. rkr. wspt. i w P. kr. wspt.

Podskoki z miejsca wprzd. lub w b. w wspięciu.

Kruk. W przysiadzie z chwytem rękami powyżej stawu skokowego (od tyłu) trzy kroki i trzy skoki naprzemian (skoki ze zwrotami głowy).

Zające. Naśladowanie skoków zajęczych na czworakach.

Szczur. Skoki ponad wirującą linewkę, do końca której przymocowany jest mały woreczek napęczniony trocinami.

Skoki ponad krótkie wywijadło i kombinacje tych skoków.

Koszenie trawy. Skoki rzędów ponad listwę przesuwana szybko blisko ziemi przez dwu współwiczających popod nogi stojących w rzędzie (jeden za drugim).

Skok przez strumyk (z pomocą lin). Fig. 285. Szerokość strumyka zaznacza się na podłodze lub na ziemi.

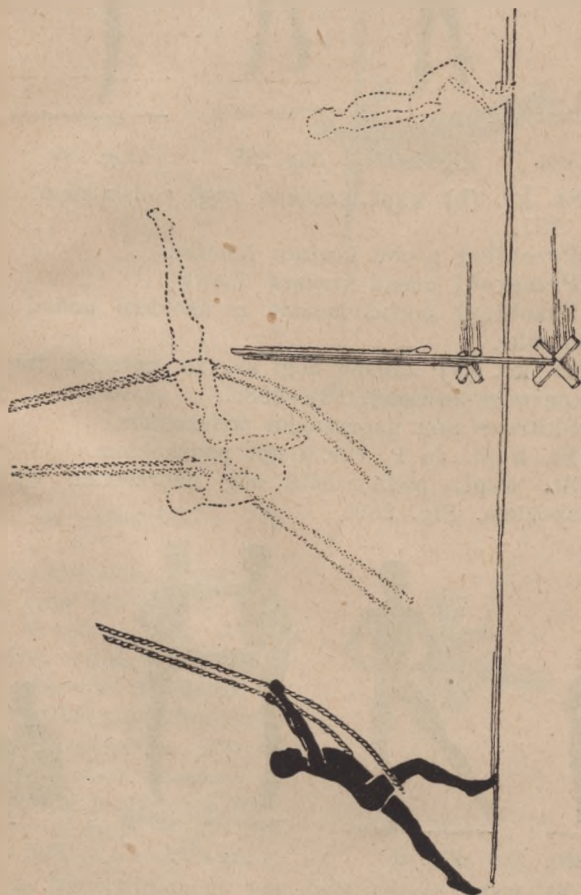


Fig. 285.



Fig. 286.

Fig. 287.

Fig. 288.

Fig. 289.

St. kr. (b) wspt. zmiana nogi podskokiem. Fig. 286. i 287.

Przebiegi popod krążącą linewkę.

Przeskoki ponad krążącą linewkę.

Przebiegi popod łącznie ze skokiem ponad krążącą linewkę.

St. kr. (b) zmianą nogi kr. ze zwrotem tułowia w stronę nogi kroczonej. Fig. 288.

Skurcze nóg naprzemian podskokiem.

St. wspt. do P. rkr. i np. podskokiem.

St. wspt. podnoszenie nóg naprzemian wprzd. z podskokiem. Fig. 289.

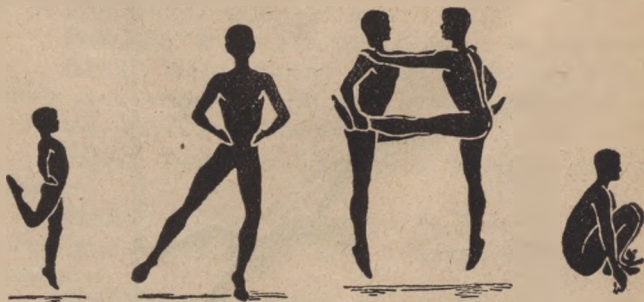


Fig. 290.

Fig. 291.

Fig. 292.

Fig. 293.

St. wspt. podnoszenie nóg naprzemian wtl. z podskokiem Fig. 290.

St. wspt. podnoszenie nóg naprzemian w b. z podskokiem. Fig. 291.

Tu należą również skoki taneczne, t. j. podskoki w przysiadzie na jednej nodze ze zmianą nogi R. przd.

Wyskoki i zeskoki na szczebel i ze szczebla drabinki.



Fig. 294.

Tanec indyjski. Fig. 292.

Przeskok kcz. ponad splecione ręce lub laskę, trzymaną w rękach. Fig. 293.

Skłon wdół, ręce wpdp. przygotowanie do stania na rękach. Obie nogi odbijają od ziemi równocześnie, podczas gdy ciężar ciała przenosi się na wsparte o przyrząd ręce.

Skok o tyce. Fig. 294. i 295. Ćwiczy się w lewą i prawą stronę.



Fig. 295.

Ćwiczenia oddechowe.

Ćwiczenia te nie mają w ogólności żadnej właściwej sobie formy. Są one przeważnie zapożyczone z innych grup ćwiczebnych.

Wykonywa się je nietylko w możliwie najlepszej postawie ale także w rytmie zastosowanym do oddechu. Ćwiczenia te zatem różnią się od tychsamyh ćwiczeń wykonywanych w innych grupach ćwiczebnych wyłącznie rytmem. Równocześnie z wdechem wykonywa się ruch rozszerzający klatkę piersiową, z wydechem zaś ruch zmniejszający jej objętość.

Wyćwiczenie oddechu nie polega wyłącznie na możliwie największem rozszerzeniu i zwężeniu klatki piersiowej, lecz zarazem na kurczliwości, podatności i sprężystości przepony.

Jedne ruchy oddechowe powodują oddech piersiowy, drugie natomiast oddech brzuszny, trzecie wreszcie równocześnie piersiowy i brzuszny.

Ćwiczenia oddechowe powinny rozpoczynać i kończyć każdą lekcję gimnastyki, a także powinny mieć zastosowanie, ilekroć wzmożona czynność płuc i serca tego wymaga. Uspakajają one pracę tych organów, a także wpływają dodatnio na równomierny obieg krwi w całym organizmie, a zatem na równomierną przemianę materji.

Od początku należy przyzwyczaić ćwiczących się do prawidłowego oddechu t. j. do oddechu spokojnego a głębokiego i przez nos.

Ćwiczenia:

St. podnoszenie R. b., opuszczanie dł.

St. R. b. przenosz. R. g. i b.

St. skurcze R.

St. R. brk. prężenie R. b. dłonią do góry.

Tosamo ćwiczenie łącznie ze stawaniem na palce, następnie kucznięciem ze wspięcia.

St. zwracanie dłoni nazewnątrz Fig. 296.

To samo ćwiczenie z wykrokiem lub zakrokiem nazewnątrz albo wprzód i przenoszeniem ciężaru ciała na jedną nogę. Fig. 297. i 298.



Fig. 296.



Fig. 297.



Fig. 298.

St. skłony głowy wtył ze skurczem i prężeniem R. dł. lub z P. st. R. brk. z prężeniem R. b.

St. R. bdr. (R. g.) skł. wtył. (lekki).

St. R. p. p. i dł.

St. R. p. p. rzut przedram. w bok.

To samo ćwiczenie w wspięciu, kez. i przsd.

St. podnosz. R. przd. g. opuszczanie b. dł.

Zw. Ik. (tram, żerdzie, drabinki) do P. wspł. zw. Ik. z silnym skł. głowy wtył. (uwypuklanie klatki piersiowej).

St. zwr. R. p. p. i St. zwr. kr. (a) lub (b) R. p. p. rzut przedramion w bok.

W powyższych postawach R. b. wykonuje się również przenoszenie R. g. i b.

St. Ik. R. p. p. rzut przedram. w b.

St. Ik. R. brk. prężenie R. g.

St. podnoszenie R. b. g. opuszczanie b. dł.

St. R. b. (dłońmi g.) przenosz. R. g. i b.

To samo ćwiczenie łącznie ze skłonem głowy wtył. lub ze wspięciem.

St. R. p. p. do P. kr. (a) lub (b) z rzutem przedram. w b.

St. Ik. R. p. p. wykrok wprzód lub wskos z rzutem przedram. w b.

St. rkr. R. p. p. zwroty tułowia naprzemian z rzutem przedram. w b.

St. wspięcie i kez. z podnoszeniem R. b. g.

U w a g a. Ćwiczenie to wykonywa się pomału z równoczesnymi głębokimi wdechami i wydechami albo też w tempie szybszem, a wtedy najgłębszy wdech wykonują ćwiczący w kez. R. g., wydech zaś gdy wracają do zsd.

St. rkr. R. b. (dłońmi g.) przenoszenie R. g.

Tosamo ćwiczenie w kez. lub też przechodząc ze wspięcia do kucznięcia.

St. (lk.) (kł.) R. b. (także dłońmi w g.) małe krążenie R.

Wpd. (b) Rb. przenoszenie R. g.

Wpd. (b) R. p. p. rzut przedram. w b.

St. R. p. p. wypady wprzd. z rzutem przedr. w b.

St. R. p. p. w pochodzie rzut przedram. w b.

St. podnoszenie R. przd. g. opuszczanie b. dł. ze zwr. tułowia naprzemian.

St. rkr. lk. stl. R. g. skurcze i rzuty R. g.

Tosamo ćwiczenie z kez. (rkr.) stl. R. g. (R. brk.).

Prócz tego wykonywa się ćwiczenia oddechowe w postawach bardziej natężających jak n. p. w siadzie op. (:) lub łącznie z ćwiczeniami naprzemianstronnemi tułowia. W tym wypadku jednak zarówno postawa pierwotna, jak samo ćwiczenie musi być wykonane z zupełną dokładnością.

Programy lekcyjne.

Wskazówki ogólne.

Wpływ gimnastyki na organizm zależny jest przede wszystkim od odpowiedniego doboru i odpowiedniego zestawienia ćwiczeń fizycznych, a zatem od każdorazowego programu lekcyjnego. W skład programu lekcyjnego wchodzić ćwiczenia poszczególnych grup, które z jednej strony uzupełniają się wzajemnie, z drugiej zaś dostosowane są do siły i zręczności ćwiczących się oraz warunków wśród jakich ćwiczenia się odbywają (pora ćwiczeń, ilość i rozmieszczenie przyrządów).

Wobec tego tylko sam prowadzący może dla swego zastępu ułożyć odpowiedni program lekcyjny, a wszelkie z góry brane szablony są tylko koniecznością w braku rzeczy właściwej *). Program lekcyjny powinien być tak ułożony, by były przede wszystkim uwzględnione w nim ćwiczenia z następujących grup:

1. grupa. *Ćw. nóg* z dodaniem dobrze znanych a łatwych ruchów innych członków ciała.
2. grupa. *Ćw. prostujące* (skłony napięte).
3. „ *Ćw. w zwisach.*
4. „ *Ćw. równoważne.*
5. „ *Ćw. karku, grzbietu i łopatek.*
6. „ *Ćw. brzuszne.*
7. „ *Ćw. w marszu i biegu z przeszkodami*
i bez.
8. „ *Ćw. naprzemianstronne tułowia.*
9. „ *Ćw. w skokach* { a) wolnych
 b) mieszanych

*) Niżej zestawione programy mają być tylko wskazówką w samodzielnem opracowywaniu programów lekcyjnych.

- | | | |
|------------|---|---|
| 10. grupa. | } | <i>Ćw. nóg.</i>
<i>Ćw. naprzemianstronne tułowia.</i>
<i>Ćw. oddechowe.</i> |
|------------|---|---|

Program lekcyjny można *przedłużyć* (o ile na to przeznaczony czas i siły ćwiczących pozwalają), dodając w *drugiej* grupie rzuty lub zamachy ramion w P. przd. op., podpory przodem i podpory zwieszane, które to ćwiczenia wykonywa się po lżejszych ćwiczeniach nóg; w *trzeciej* grupie, dodając do właściwych ćwiczeń podpory zwieszane, wymyki i odmyki i t. p., w *czwartej* więcej ćwiczeń równoważnych. Ćwiczenia równoważne możemy łączyć również z grupą piątą, szóstą, siódmą i dziewiątą. Po ćwiczeniach naprzemianstronnych wykonujemy wtedy drugie ćwiczenie w zwisie.

Jeżeli zaś czas przeznaczony na ćwiczenia fizyczne jest krótszy, powinno go się w ten sposób podzielić, by ćwiczyć krócej a częściej.

Każdorazowy program lekcyjny będzie musiał ograniczyć się wtedy do ćwiczeń najważniejszych. Z ćwiczeń wstępnych przerobi się zatem tylko ćwiczenia nóg, ćwiczenia równoważne połączy się z inną grupą ćwiczebną. Tak samo można postąpić z innymi grupami o podobnym wpływie fizjologicznym jak n. p. skłonem napiętym i ćwiczeniami karku, grzbietu i łopatek t. j. połączyć je w jednej grupie ćwiczebnej.

Zarówno w programie ćwiczebnym dłuższym jak krótszym zastosowuje się ćwiczenia odwodzące ilekroć zachodzi tego potrzeba, a zatem po wszystkich bardziej natężających ćwiczeniach (najczęściej chód na palcach).

Jakkolwiek następstwo poszczególnych grup ćwiczebnych powinno być zestawione stale w porządku wyżej podanym, gdyż jest ono fizjologicznie uzasadnione, to w wyjątkowych wypadkach t. j. gdyby brak przyrzędów lub ich rozmieszczenie tego wymagało, można poszczególne grupy przestawić, a mianowicie ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek z brzuszniemi, brzuszne z naprzemianstronnemi, brzuszne z prostojącemi (skł. napięt.).

Na podstawie tego widzimy, że grupy ćwiczebne mogą być w szemacie lekcyjnym rozmaicie zestawione. Zestawienie to jednak powinno mieć swoje fizjologiczne i praktyczne uzasadnienie. Tworząc szemat lekcyjny, musimy się trzymać następujących zasad: Uwzględniając podział lekcji gimnastyki na trzy okresy (A. ćwiczeń wstępnych, B. ćwiczeń głównych, C. ćwiczeń końcowych) należy pamiętać, że stosunek długości trzech okresów zależny jest od wieku ćwiczących się i od sprawności organizmów i od czasu, którym rozporządzamy. Na lekcję trwającą 45—60 minut dla dorosłych przeznaczają się 8—10 minut na ćwiczenia wstępne (A), 35—45 minut na ćwiczenia główne (B) i 2—5 minut na ćwiczenia końcowe (C) t. j. w stosunku 3 : 12 : 1. W lekcjach dla dzieci skraca się zarówno ćwiczenia wstępne jak i końcowe na korzyść ćwiczeń głównych, podczas gdy w ćwiczeniach kobiet, dla których bardziej jest pożądaną długa serja ruchów, stosunek ten jest wprost przeciwny t. j. więcej stosunkowo czasu przeznaczają się na ćwiczenia wstępne i końcowe (w przybliżonym stosunku 4 : 10 : 2).

Krzywa natężenia lekcji gimnastyki przebiega drogą paraboli, której krzywa zwolna wstępująca odpowiada natężeniu w czasie ćwiczeń wstępnych, część środkowa aż do punktu opadania krzywej natężeniu w czasie ćwiczeń głównych i część krzywej opadająca odpowiada natężeniu w czasie ćwiczeń końcowych. W rzeczywistości krzywa w ten sposób poprowadzona jest tylko wypadkową natężenia, gdyż zwrot natężeń wznosi się szeregiem ostrych wierzchołków o różnych wysokościach (Fig. 299). Takich punktów kulminacyjnych widzimy w ćwiczeniach głównych 2—3. Wznoszą się one ponad wszystkie inne. Ponieważ jednak podobne lub pokrewne ćwiczenia nie następują po sobie lecz po ćwiczeniach natężających następują ćwiczenia o lżejszym stopniu trudności i wogóle różne pod względem wpływu na organizm, krzywa biegnie po linii zygzakowatej, co też jest korzystne dla organizmu, gdyż dzięki temu organizm może wypocząć pomiędzy najbardziej natężającymi ćwiczeniami. Rezultatem

1. Ćwiczenia rzędowe, poprawiające postawę i oddechowe.

2. Ćwicz. nóg
3. Ćwiczenia ram. i rąk } Często wykonane łącznie

4. Ćwicz. karku i szyji.

5. Ćwicz. tułowia.

6. Ćwicz. nóg

1. Ćwicz. prostujące. (Skłon napięty).

2. Ćwicz. równoważne.

3. Zwisy.

4. Ćwicz. tułowia i równoważne.

5. i 6. Ćwicz. przygotowujące do skoku i ćwicz. głową w dół.

7. Marsz, bieg, płasy, ćwicz. tułowia.

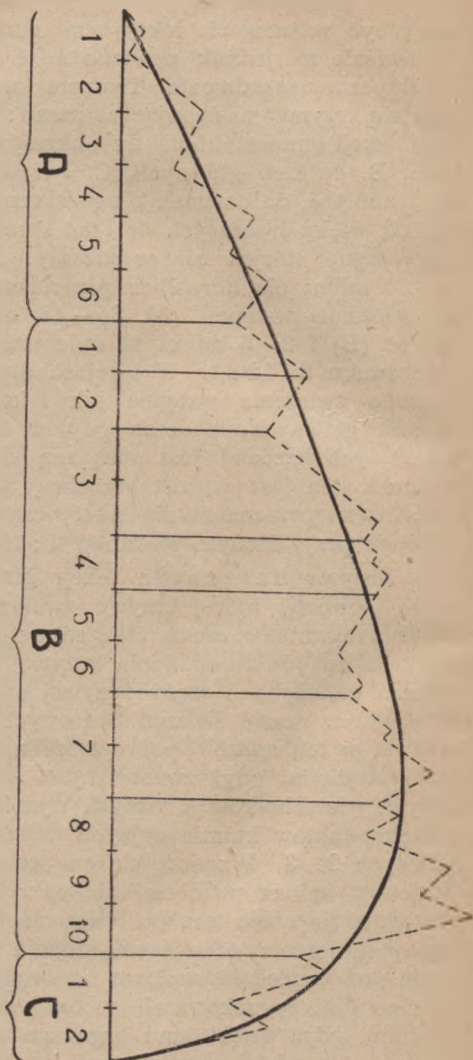
8. Ćwicz. stosowane.

9. gry, ew. ćwicz. lekkoatletycz., suche pływanie;

10. skoki, także skoki strumieniem.

1. Marsz na palcach, ćwicz. ramion i tułowia.

2. Głęboki oddech.



ostatecznym takiego ugrupowania ćwiczeń jest należyte »rozruszanie i przepracowanie« całego organizmu w krótkim przeciągu czasu, zniewoliwszy go do »maximum pracy przy minimum napięcia«. Układając więc program lekcyjny należy oceniać ćwiczenia z punktu widzenia pracy mięśni, pracy nerwów i napięcia serca.

Z tych to powodów, dobierając ćwiczenia uwzględnia się wiek rozwojowy, płeć i zawód ćwiczących się. Dla ludzi fizycznie ciężko pracujących program lekcyjny będzie inny niż dla tych, którzy pracują umysłowo. Prócz tego uwzględnić należy i okoliczności pracy.

Dla młodzieży szkolnej n. p. która natychmiast po lekcji gimnastyki ma się zająć pracą umysłową ułożymy program lekcyjny inny niż dla tej, która po ćwiczeniach ma możliwość wypoczynku na świeżem powietrzu. Również nie są obojętne w układzie programów lekcyjnych tego rodzaju okoliczności jak możliwość wykąpania się lub przynajmniej zmycia ciała po ćwiczeniach oraz przebrania się w suchą odzież i t. p.

Schemat programu lekcyjnego może być wobec tego różny, musi się on jednak obracać w obrębie wyjaśnionych zasad. Dla dokładniejszego wyjaśnienia tego twierdzenia podaję dla przykładu kilka różnych schematów programów lekcyjnych.

Schemat lekcji dla dziewczyny

od 6—9 roku wieku fizjol.

Ukłon (pozdrowienie).

- A. 1. Marsz ze śpiewem.
2. Kilka łatwych ćwiczeń całego ciała.
3. Ćwiczenia oddechowe.
- B. 1. Ćwiczenia równoważne.
2. Półzwisy (zwisz z pomocą nóg).
3. Ćwiczenia równoważne (inne niż pod 1).
4. Ćwiczenia rozłożone na wielkie masy mięśniowe (głównie tułowia).
5. Zabawy i lżejsze gzy bieżne.
6. Ćwiczenia uspakajające i oddechowe.

7. Ćwiczenia wyrabiające ruchliwość tułowia i wyuczające poprawnego stania, chodu i poprawnego siedzenia.
 8. Ćwiczenia wyuczające sposobów pokonywania różnych przeszkód spotykanych w życiu codziennym, a nie przechodzących siły dzieci np. skoki z ławeczki i na ławeczkę, przeskoki i t. p.
- C. 1. Ćwiczenia poprawiające ruch i postawę.
2. Łatwiejsze ćwiczenia nóg.
 3. Głęboki oddech.
 4. Marsz ze śpiewem — uklon.

U w a g a. 2. Każda lekcja powinna tworzyć całość polegającą na tem, że dziatwa ilustruje ruchami jakiś epizod ze swego życia lub znaną powiastkę. Ruchy te mają więc wypływać z przedstawionego epizodu życiowego dziatwy lub z odтворzonej powiastki, a następstwo ich jest określone w powyższym schemacie.

U w a g a 2. Ćwiczenia tułowia mają być tak dobrane i wykonane, by przeciwdziałały skutecznie lordozie (anormalnemu wgięciu w kręgach lędźwiowych).

Schemat lekcji w sali gimnastycznej dla dziatwy w wieku fizjol. 8—10 lat

(według J. G. Thulina *).

- A. 1. Ćwiczenia rzędowe i pobudzające oraz przyczyniające się do skupienia uwagi
 2. Ćwiczenia nóg i ramion, które rozwijają czucie mięśniowe i poczucie taktu i rytmu.
 3. Ćwiczenia wyrabiające gibkość ciała i poprawną postawę, na które składają się ruchy nóg, ramion, głowy i tułowia.
- B. 1. Ćwiczenia równoważne.
2. Zwisy.
 3. Marsz (ćwicz. taktu) i gry bieżne z uwzględnieniem dla dziewcząt zabaw i gier ze śpiewem oraz zabaw połączonych z płasami (danslekar).

*) J. G. Thulin, major w armji szwedzkiej i dyrektor instytutu południowo-szwedzkiego w Lund: Lärbok i gymnastik wyd. w r. 1919.

4. Ćwiczenia głową w dół o ile ćwiczenia takie nie istnieją już w tym samym programie w innej grupie.
 5. Ćwiczenia tułowia innego rodzaju niż te, które są uwidocznione pod A 3 i C.
Skok lub gry skoczne i walka dwójkami (w przyciąganiu lub pchaniu się, walka o pałeczki).
Dla dziewcząt jak pod 3. Na ćwiczenia wymienione pod B 3 i 6 przeznaczyć razem $\frac{1}{3}$ czasu
- C. 1. Ćwiczenia poprawiające ruchy i postawę oraz ćwiczenia nóg lub bardzo prosta kombinacja ruchu nóg, ramion, tułowia lub marsz.

Schemat programów lekcyjnych po 10 roku wieku fizjol.

(według J. G. Thulina).

A. Ćwiczenia wstępne.

Marsz ze śpiewem.

1. Ćwiczenia rzędowe, poprawiające podstawę zasadniczą i w miarę potrzeby ćwiczenia oddechowe.
2. Ćwiczenia nóg
3. „ rąk i ramion
4. „ karku i szyi o ile ćwiczenia tego nie wy-
nywało się jako ćwiczenia poprawiającego postawę
zasadniczą.
5. Te ćwiczenia tułowia, które się przyczyniają do
szybszego obiegu krwi i wyrabiają ruchliwość n. p.
skłon tułowia w tył, w przód lub w bok.
6. Ćwiczenia nóg n. p. półprzysiady, przysiady, ćwiczenia przygotowawcze do skoków i skoki taneczne i t. p.

B. Ćwiczenia główne.

1. Ćwiczenia grzbietu i brzucha t. j. przygotowujące do skłonu napiętego j. np. skłony tułowia w tył, w przód i w dół, a także skłon napięty.

2. Ćwiczenia równoważne na przyrządzie.
3. Ćwiczenia w zwisach, podnoszeniu i wspinaniu się.
4. a) Jedno do trzech ćwiczeń tułowia (takich jakich nie ma pod A, B : 1, B : 8 i C), a mianowicie :
Ćwiczenia grzbietu i brzucha jako skłony lub wytrzymanie postaw.
Ćwiczenia boczne : jako skłony lub wytrzymanie postaw.
Zwroty tułowia.
(Dla dziewcząt prócz tego skoki i płasy z użyciem krótkiego wywijadła).
- b) Jedno z ćwiczeń równoważnych w kolumnie ćwiczebnie wstawione pomiędzy ćwiczeniami tułowia, wymienionymi pod 4 a).
5. Skoki przygotowawcze w kolumnie ćwiczebnej.
6. Ćwiczenia głową w dół o ile ćwiczenia takie nie przychodziły w ćwiczeniach, w zwisach, w ćwiczeniach tułowia lub skokach (np. stanie na rękach, przewroty i przerzuty).
7. Marsz i bieg, różne rodzaje kroku (także zabawa taneczna i taniec narodowy).
8. Jedno do trzech ćwiczeń tułowia (patrz 4 a) wykonanych z możliwie największą dokładnością.
9. Ćwiczenia stosowane, głównie ćwiczenia praktyczne mające na celu wyuczanie umiejętnego zaoszczędzania swych sił oraz gry (ćwiczenia przygotowawcze do lekkiej atletyki i suche pływanie).
10. Skoki : a) wolne, b) mieszane i ze zwisu, c) kombinowane z wymienionych rodzaju skoków, d) skoki strumieniem.

C. Ćwiczenia końcowe.

1. Marsz na palcach lub jedno do trzech ćwiczeń nóg, ramion i tułowia (jako ćwiczenia uspakajające), potem o ile warunki higieniczne na to pozwalają :
2. Głęboki oddech na świeżem powietrzu lub przynajmniej przy otwartych oknach.
Marsz ze śpiewem.

Normalny schemat programów lekcyjnych dla kobiet

według Elli Björkstén (Kvinnogymnastik, första delen).

A. Ćwiczenia wstępne.

1. Ćwiczenia rzędowe.
2. Łatwiejsze ćwiczenia nóg.
3. Łatwiejsze ćwiczenia rąk i ramion.
4. Ćwiczenia głowy.
5. Łatwiejsze ćwiczenia tułowia (skłony i zwroty tułowia, a także kombinacje skłonów ze zwrotami).
6. Trudniejsze ćwiczenia nóg, podskoki lub łatwe skoki wolne.

B. Ćwiczenia główne.

1. Ćwiczenia wyrabiające ruchliwość w kręgach i sprężystość mięśni tułowia.
2. Zwisy.
3. Ćwiczenia w marszu lub łatwy płas.
4. Ćwiczenia równoważne.
5. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.
6. Ćwiczenia brzuszne.
7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.
8. Bieg lub płasy bardziej intensywne.
9. Skoki wolne i mieszane, gry skoczne, intensywniejsze gry z użyciem piłki (n. p. piłka koszykowa).

C. Ćwiczenia końcowe.

1. Marsze uspakajające.
2. Głęboki oddech przy otwartych oknach w takcie indywidualnym.

Ćwiczenia według jednego programu lekcyjnego powinny odbywać się przez cały tydzień codziennie. Nie znaczy to jednak, że codziennie powtarza się ściśle te same ćwiczenia. Przez pierwsze trzy lub cztery dni bowiem wyuczamy ćwiczeń z poszczególnych grup ćwiczebnych, posługując się niejednokrotnie odpowiednimi ćwiczeniami przygotowawczymi tak, że dopiero w czwartek

lub piątek przeprowadzamy ćwiczenia według zupełnego programu lekcyjnego. Każdy zatem program lekcyjny starannie przygotowany może być zarazem lekcją praktyczną wzorową.

Taki sposób postępowania konieczny jest z dwóch względów: by nie przetężyć umysłu, gdyż nowe ćwiczenie wymaga zawsze bardziej natężonej pracy umysłowej i by wyrobić poczucie dokładności ruchu, gdyż tylko dokładnie wykonane ćwiczenie może wywrzeć wpływ dodatni na organizm. Z jednego programu lekcyjnego przechodzi się do drugiego, stosując się ściśle do zasad stopniowania.

Lekcja gimnastyki rozpoczyna się ćwiczeniami rzędownymi, z których najważniejsze jest ustawienie w kolumnę ćwiczebną, gdyż chodzi tu o dokładny przegląd ćwiczących się, wykorzystanie miejsca i o to, by sobie wzajemnie w czasie ćwiczeń nie przeszkadzano *).

Uwaga. Tworzenie kolumny ćwiczebnej odbywa się najczęściej z dwuszeregu po odliczeniu do dwu na komendy: *Do dwu odlicz!* Ćwiczący odliczają do dwu, zwracając kolejno głowę wlewo (prawo). (*Rozstęp w le-wo (pra-wo)*). Ćwiczący rozstępują się wlewo (prawo) podnosząc równocześnie prawą (lewą) rękę w bok i patrząc w prawo (lewo), a następnie opuszczają ramiona w dół, wstrzymując je w czasie opuszczania. *Kolumna ćwiczebna w pra-wo! (le-wo!)* Ćwiczący wykonują zwrot w stronę żadaną, następnie biorą dwa kroki rozstępu na zewnątrz (każdy rząd krok nazewnątrz), w końcu jedynek wykonują krok wlewo, dwójki w prawo (1-6).

Programy lekcyjne dla dziatwy od 6—9 roku wieku fizjologicznego **).

W pierwszym obresie rozwoju t. j. od urodzenia aż do ząbkowania wystarczy dziecku w zupełności świeże

*) Wyjątek stanowią ćwiczenia gimnastyczne małej dziatwy, której swobodna forma ćwiczeń i sposób ich wykonania nie wymagają formowania kolumn ćwiczebnych.

***) Przyjmuję za Binetem (Alfred Binet: *Pojęcia nowoczesne o dzieciach*) podział na oddziały według wieku fizjologicznego. Binet w tym względzie mówi: „Rozwój dziecka ściśle jest związany z jego wiekiem. I tu rozróżnić należy dwa rodzaje wieku: jeden jest chronologiczny, zapisany w akcie

powietrze, wystarczająca ilość dobrego mleka, gruntowna i konsekwentna czystość oraz, by miało możliwość swobodnego wykonywania instynktownych ruchów rękami i nogami.

W drugim okresie rozwoju dziecko umie już korzystać w wyższym stopniu ze swego aparatu ruchowego tj. mięśniowo — nerwowego o tyle, że ruch zaczyna być zależny od woli, kierowanej drobnymi doświadczeniami życiowymi. Doświadczenia te nabywa dziecko w czasie swych zabaw. Zabawa też jest w tym okresie całą treścią jego życia. Nie pożąda ono jeszcze towarzystwa i najchętniej bawi się samo. Należy mu tylko stworzyć odpowiednie warunki do tych zabaw, wśród których mogłoby nabyć możliwie najwięcej dla siebie doświadczeń. W tym okresie czasu nie potrzebuje też ono dla siebie żadnych uporządkowanych ćwiczeń gimnastycznych.

Dopiero w końcu tego okresu t. j. pomiędzy 5 a 7 rokiem wieku chronologicznego (t. j. w 6 roku wieku fizjologicznego) dziecko zaczyna odczuwać potrzebę towarzystwa. Jest to początek nowego okresu, który przypada równocześnie z początkiem nauki szkolnej. W tym czasie uporządkowane ćwiczenia fizyczne przedstawiają już dla dziatwy wielką wartość, o ile forma ruchu jest dostosowana do właściwości fizjologicznych i duchowych dziatwy w tym wieku.

Przy wyborze i stosowaniu ćwiczeń należy pamiętać, że system nerwowy dziatwy nie jest jeszcze należyście rozwinięty i, że dziatwa nie może wobec tego skupić długo swej uwagi na jednym przedmiocie i nie może wykonywać ruchów bardziej skomplikowanych lub takich, które wymagają już pewnego wyrobienia technicznego.

urodzenia, drugi zaś jest anatomiczny i fizjologiczny, którego wyrazem jest wzrost, waga, siła mięśni, uzębienie, uwłosienie, dźwięk głosu i wszelkie inne cechy dojrzałości. W wypadkach normalnych wiek chronologiczny i fizjologiczny są równomierne, ale zdarzają się też liczne bardzo wyjątki. Nie należą bynajmniej do rzadkości dzieci, które są starsze lub młodsze od swego wieku urzędowego i różnica ta dochodzi do dwóch, a czasem i do trzech lat“.

Ćwiczenia w tym okresie powinny się składać z szeregu ruchów naturalnych a zatem:

1. Z zabaw i ruchów w formie zabawowej, w czasie których praca rozłożona jest na wielkie masy mięśniowe.

2. Zabawy te i ruchy powinny być jaknajprostsze by uniknąć jednostronności i powinny się zmieniać.

3. Ruchy te powinny być wzięte z codziennego życia i doskonalone dla codziennego życia po to, by zwolna uzyskały formę prawidłową i możliwie doskonałą.

4. Ruchy te powinny zarazem przeciwdziałać ujemnym wpływom życia szkolnego.

Pracę z dziećmi w tym wieku ułatwia nam bardzo wrodzony dziecku popęd do ruchu i zamiłowanie do odtwarzania świata zewnętrznego w tej fantazyjnej formie, w jakiej istnieje on w duszy dziecka. Ta możliwość odtwarzania w ruchu swego świata fantazyjnego i przez to nadania mu pozorów rzeczywistości potęguje w dziecku radość życia. O prawdziwości tego twierdzenia łatwo się przekonać, obserwując dziecko, bawiące się np. w konia. Dziecko wierzy w to, że jest koniem i naśladuje jego ruchy. Wyobraźnia każe dziecku wierzyć w rzeczywistość swej przemiany i na zapowiedź n. p. »piłki kozłują« lub »koty uciekają przed psami na drzewa«, dzieci czują się odbijającymi piłkami, kotami uciekającymi przed psami i t. p., gdyż dziecko ma wyobraźnię silnie rozwiniętą i wkłada w zabawę całą duszę swoją.

Dostosowując się do naszkicowanych właściwości fizjologicznych i duchowych dziecku w tym wieku Elin Falk ułożyła programy lekcyjne odbiegające od dawnych, które udowodniały, że ich autorowie uważali dziecko nie za człowieka o odmiennych właściwościach duchowych lecz za »człowieka w miniaturze«.

Programy Elin Falk mają prócz tego tę zaletę, że uwzględniają (może nawet zawiele) ćwiczenia przeciwdziałające lordozie. Ujemną znowu ich stroną jest ta okoliczność, że każdy ruch przedstawia dla siebie coś odrę-

bnego, nie zlewającego się w wyobraźni dziecka w jedną całość. Korzystając więc ze wskazań Elin Falk, idę w swych przykładach o krok dalej. Każę dzieciom odtwarzać w ruchu krótkie epizody z ich życia i krótkie powiastki. Więc idą dzieci ze śpiewem na przechadzkę i ilustrują ruchem wszelkie zdarzenia na tej przechadzce i swój powrót do domu i t. d. O ile metoda ta jest bardziej celowa łatwo się przekonać porównując w zastosowaniu praktycznem metodę pierwszą *) i drugą **).

W tym okresie może dziatwa płci obojga ćwiczyć się wspólnie.

Przykład programu lekcyjnego dla dziatwy w 6 roku wieku fizjologicznego.

Przechadzka po ogrodzie.

Ukłon (pozdrowienie).

- A. 1. Wymarsz ze śpiewem.
2. i 3. Chwytywanie motyli ręką lewą następnie prawą (bieg na palcach, pochylając tułów coraz niżej, aż wreszcie w przysiadzie schwytywanie motyla). Bieg z okrzykiem: »aaaa!« (okazanie radości).
- B. 1. Dalszy marsz z podskokiem po każdym kroku.
2. Toczenie obręczy ręką lewą i prawą naprzemian (w biegu naśladowanie toczenia obręczy lub też toczenie obręczy).
Zbieranie kwiatów (w skłonie wdół naśladowanie zbierania kwiatów).
3. Odpoczynek siedząc po turecku (siaść i wstać bez pomocy rąk, zachowując w siadzie prawidłowy układ głowy i barków).

*) Marja Germanówna: „Gimnastyka w szkole powszechnej“ jest napisana na zasadach metody Elin Falk. (Dagövnin-gar i gymnastik för Stockholms folkskolor“ 1913).

***) Propagatorem drugiej metody jest J. G. Thulin jakkolwiek mówi na razie o niej ogólnie. J. G. Thulin — „Lar-röbok i gymnastik“ (dotychczas wyszła część pierwsza z za-powiedzianych czterech części).

- Naśladowanie lotu ptaków, przelatujących z krzaczka na krzaczek i bezpośrednio potem
Rzucanie i chwytanie piłek.
4. Naśladowanie skoków ptasząt po gałązkach (działwa skacze równonóż wzdłuż ławeczek lub o ile nie ma ławeczek, po liniach nakreślonych na podłodze lub ziemi).
 5. Zabawa psieków w ogrodzie (działwa biega na czworakach i naśladuje parami walczące ze sobą psy).
 6. i 7. Zmęczone pieski kładą się na ziemi i odychają (głęboki oddech).
 8. Powrót do domu ze śpiewem i ucieczka przed autem (nauczycielka rzuca po ziemi z okrzykiem »auto« wielką piłkę między dzieci i te mają się szybko i zręcznie rozbiegnąć, nie potrącając się przytem wzajemnie tak, by »auto« (piłka) żadnego z nich nie dotknęło.
Ćwiczenia te powtórzy nauczycielka 4—6 razy, rzucając piłkę za każdym razem w stronę innej grupy działwy.
Puszczanie rakiety i odmarsz do domu ze śpiewem *).
- Uklon.

Przykład programu lekcyjnego dla działwy w 7 roku wieku fizjologicznego.

Wycieczka do lasu.

Uklon (pozdrowienie).

- A. 1. Odmarsz ze śpiewem.
2. Krzaczki i drzewa: okazanie krzaczków w przysiadzie i drzew w postawach wspiętych wzwyż siężnych 4—6 razy.

*) Działwa grupuje się w półkolu i naśladuje ruchy nauczycielki (ła), które następują szybko po sobie: a) szybkie i głośne klaskanie w dłonie, b) szybkie tupanie i równoczesne uderzanie dłońmi o uda, c) naśladowanie syku rakiety i krążenie dłońmi złożonemi na krzyż przed ustami, d) naśladowanie strzału rakiety i okrzyk: „Niech żyją!“

Powietrze w lesie zmusza dziecię do głębokiego oddechu.

- B. 1. Zbieranie grzybów: w skłonie wprzód naśladowanie zbierania grzybów.
2. Niedźwiedź: W klęczce, w podporze na rękach kolana zostają w miejscu, a rękami pochód wlewo, a następnie wprawo aż do zupełnego zwrotu ciała.
3. Niedźwiedź w pościgu za dziećmi: pochód długimi krokami o nogach silnie ugiętych z równoczesnym naśladowaniem chwytania uciekającego raz ręką prawą (przy kroku lewą) drugi raz ręką lewą (przy kroku prawą).
4. Niedźwiedź usiłuje bezskutecznie wdrapać się za jednym dzieckiem na drzewo: Stojąc pod drzewem (ścianą) kurczyć wysoko naprzemian lewą nogę i prężyć wwyż prawą rękę i przeciwnie 4—6 razy.
5. Dzieci uciekają na drzewa: wspinają się po drabinkach do wysokości dwu metrów.
Sześć godzin na drzewach: dzieci liczą głośno raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć.
6. Nadchodzi myśliwy i strzela niedźwiedzia: dzieci krzyczą: pif, paf.
Dzieci schodzą z drabinek i wykonują głębokie westchnienie po grożącym niebezpieczeństwie, poczem
przechodzą przez strumyk po kamyczkach (kółka narysowane na podłodze lub też cegły porozrzucone w różnych odstępach na boisku) i przez kładkę (ławeczkę).
Dzieci widzą na polowaniu skaczące zajęczki:
7. i 8. naśladowują skoki zajęcze.
Gonią za uciekającymi zajęczkami aż do sygnału zwołującego.
Idą na stromą górę podpierając się rękami: Dzieci zabłądziły na górze i zapada noc; stają więc na jednej nodze, zamykają oczy i liczą gło-

śno sześć godzin nocy: raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć.

Słońce wschodzi, więc głośna radość: dzieci się rozbiegają i krzyczą jednym tchem: aaaaa... aż do sygnału gwizdka.

Dzieci znalazły drogę i schodzą z góry, przeskakując przez kłody (ławeczki).

- C. 1. Dzieci schodzą na polanę i ujrzały pod krzaczkiem małego zajączka, którego nie chcą zbudzić, więc idą na palcach.
Zajązdek się jednak zbudził i uciekł, więc głośne westchnienie: »aaach!« Powrót do domu ze śpiewem.
Ukłon.

Przykład programu lekcyjnego dla dziatwy w 8 roku rozwoju.

Zaklęta królewna.

Ukłon.

- A. 1. Wyprawa do wielkiego gęstego boru celem wyzwolenia z zamku zaklętej królewny Różyczki.
Dziarski marsz ze śpiewem.
Cichy marsz na palcach w borze.
2. Czarownica zaklina dzieci raz w karzelki (jeden sygnał gwizdawką), więc idą w przysiadzie jak karzelki, drugi raz w olbrzymy, więc idą na palcach ręce wżwyż (dwa sygnały gwizdawką), następnie w czarne koty (trzy sygnały gwizdawką) więc idą na czworakach, a wreszcie w jodły (zrywają się na nogi, stają w rozkroku i podnoszą ręce wgórze), przyczem zrywa się wicher i kołysze jodłami wlewo i prawo: dzieci naśladowują kołysanie się jodeł, skłaniając się miękkimi ruchami wlewo i prawo.
3. Wtem zjawiają się dobre duchy i wybawiają dzieci z zaklęcia: dzieci naśladowują pochód duchów, skacząc równonóż na palcach, a następnie

wykonywują z zadowoleniem dwa głębokie westchnienia.

- B. 1. Dobre duchy pozwalają dzieciom iść do zakłętego zamku, lecz nie wolno im oglądać się za siebie. Mają one natomiast po każdym czterech krokach wprzód, wykonać jeden krok wtył, następnie zatrzymać się i skłonić głowę tak daleko wtył, by widziały drzewa za sobą.
2. Dzieci doszły do zamku i wspinają się po murze: (wstępywanie po drabinkach) a następnie idą wzdłuż muru, aż do pomostu (ławeczka skośna) po której chcą wejść w podwórze zamkowe.
3. Idą następnie po wąskiej kładce muru, gdyż
4. podwórze jest zarosłe niskimi i gęstymi krzakami ciernistymi, więc pełzają, nie mogąc znaleźć przejścia (po podłodze pełzają, po ziemi zaś idą na czworakach).
5. Wreszcie wchodzi do zamku i spostrzegają śpiącą Różyczkę. Podają sobie ręce, stają na jednej nodze, zamykają oczy i liczą dziesiątkami do stu: dziesięć, dwadzieścia i t. d., a następnie otwierają oczy, idą wlewo i śpiewają (na znaną nutę):

Różyczkę kochał cały świat,
Lecz śpi już w zamku od stu lat...
Dokoła wyrósł z cierni płot...
I błąka się w niem czarny kot
Ty czarny kocie kysz, a kysz
Różyczko do nas zbliż się zbliż
I już Różyczka śmieje się...
I cały świat z nią cieszy się...

Gdy dzieci rozpoczynają śpiewać, jedno z nich idzie do środka koła, siada na ziemię i zasypia. Po słowach zbliż się zbliż...

dziecię uśpione najpierw się uśmiecha, a następnie otwiera oczy. Ostatnie dwie zwrotki śpiewają dzieci z ożywieniem, przyczem koło posuwa

się w szybkim tempie w podskokach wprawo i lewo.

6. W końcu zbliżają się do niej na palcach, podnoszą ją, odprowadzają i sadzają na tronie i puszczają na jej cześć »rakiety«
7. i wykonują taniec wojenny: Stają naprzeciw sobie w dwuszerogu i wykonują podskoki wypadami, przyczem równocześnie ze zmianą wypadu uderzają się wzajemnie dłoń o dłoń przeciwnika (wypad lewą, prawa ręka wyprostowania wskos, wzwyż uderza o dłoń przeciwnika i przeciwnie).
8. W czasie tańca wojennego pojawiła się jeszcze raz czarownica, która z czarnego kota zamieniła się w czarnego szczura i która nie mając już siły czarowania, chce przynajmniej któreś z dzieci ugryźć w nogę.

(Puszczanie szczura).

Dzieci wykonują najpierw głębokie westchnienie, a następnie tworzą koło, unikając ukąszenia zbliżającego się szczura, podskakują.

(Woreczek z trocinami na wirującej linewce).

Szczur znikł, a dzieci oddalają się na palcach.

- C. 1. Następnie pokazują królowie w jakiej pozycji byli wszyscy w zamku w chwili uśpienia (kował, stolarz, piekarz, koń i t. p.), a w końcu puszczają jeszcze raz rakiety na cześć Różyczki, wołając: »Różyczka niech żyje« i wracają ze śpiewem do domu.

Uklon.

Przykład lekcji dla dziatwy w 9 roku rozwoju.

·Powódź.

Uklon.

- A. Dzieci wracają z wycieczki ze śpiewem. Przechodzą po drodze popod poręcz i bezpośrednio potem przeskakują przez strumyk.

W mieście wsiada dziatwa do tramwaju: wstępywać lewą nogą (mocno ją skurczyć) i chwycić równocześnie prawą ręką za poręcz i przeciwnie. Ćwiczenie wykonać 2—4 razy w każdą stronę. Zeskok ze stopnia tramwaju. Skok wgląd z ławeczki lub z 3—4 szczebla drabinki.

Dziatwa wraca do domu i kładzie się do snu. W czasie snu głęboko oddecha.

- B. Na sygnał dzieci się zrywają, a nauczycielka zapowiada: Powódź! 1. Dziatwa biegnie po ławeczce ustawionej skośnie i wspina się po szczeblach drabinek, uciekając przed napływającą wodą, 2. następnie idzie wzdłuż ściany (po szczeblach drabinki), 3. schodzi po dachu (po ławeczce ustawionej skośnie), 4. przechodzi po belce (po ławeczce ustawionej na ziemi), 5. przechodzi po kamykach wystających z wody (kółka narysowane na ziemi), 6. wsiada do łodzi (rozkrokiem na ławce jedno za drugim) i płynie: dziatwa naśladuje wiosłowanie i na liczenie: raz! wykonywa ruch wiosłami do przodu t. j. cofa ręce z oporem wtył, chwyciła ławkę za sobą, na dwa! unosi ją nieco i posuwa do przodu, 7. dziatwa wyskakuje z łodzi (z kraju ławki) na brzeg jedno za drugim starając się o możliwie najdalszy skok, 8. wreszcie jedno wyciąga drugie na wysoki brzeg (t. j. jedno podaje rękę drugiemu i udaje pomoc przy wyciąganiu na brzeg). Ruch ten wykonać wlewą i prawą stronę naprzemian, 9. dziatwa podaje sobie ręce, biegnie cwałem wlewo, następnie wprawo, śpiewa i cieszy się, że powódź minęła.
- C. Dziatwa wraca do domu, przechodzi po kamykach i kładkach, wkońcu na palcach, by sobie nie niszczyć zbytnio w błocie obuwia. W domu układa się zmęczona do snu i głęboko oddycha.
- Ukłon.

Programy lekcyjne dla dziewcząt od 10 do 12 (dla dziewcząt) względnie 13 roku (dla chłopców) wieku fizjologicznego.

W tym okresie organizm o tyle już się rozwinął, że posiada zdolność kombinowania i koordynowania ruchu. Działka posiadała dotychczas małą zdolność koordynacyjną i z tego to powodu mało jest przykładów, by dziecko nauczyło się pływać przed 9 rokiem życia. W tym czasie można już zastosować ćwiczenia o pewnej ściśle określonej formie, a zatem ćwiczenia gimnastyczne wymagające dokładności w wykonaniu. Ćwiczenia te jednak nie mogą przeciążać umysłu dziewcząt, więc muszą być prowadzone z ożywieniem. Dlatego ćwiczenia o pewnym ściśle określonym ruchu przeplata się ruchem o formie zabawowej i grami.

Jest to więc okres, w którym się z wolna przechodzi do normalnego programu lekcyjnego, przyczem pożądanem jest: a) by gry odznaczały się już większym bogactwem zasad, b) by dawały więcej sposobności dziewcząt do okazania swej zręczności niż w okresie poprzednim (nie należy zaniedbywać gier w piłkę), c) by ćwiczyły w wyższym stopniu zdolność koordynacyjną i d) by zwisy, ćwiczenia równoważne i skoki były stosowane już o formie właściwej jednakże z zachowaniem należytego stopniowania.

Od 10 roku życia może dziewcząt płci obojga wykonywać wspólnie tylko niektóre ćwiczenia. Większość tych ćwiczeń należy przerobić już oddzielnie, a to ze względu na różnicę siły i konieczność wyrobienia u dziewcząt miękkości ruchu.

Jestto okres w życiu dziewcząt, w którym wola jest w zupełnej zgodzie ze siłami. O ile w tym okresie gimnastyka nie zajmuje dziewcząt, błędu należy szukać w złym sposobie nauczania.

Przykład programu dla chłopców pomiędzy
10—13 rokiem wieku fizjolog.

1. Marsz ze śpiewem.
- A. Zbiórki na zapowiedź w dwurzędzie i dwusze-
regu w różnych miejscach sali lub boiska.
Rozkazy: Naprzeciw łąty (krat, kozła, konia
i t p.) w dwurzędzie (dwuszeregu) w odległości
10 kroków biegiem — zbiórka.
2. Marsz z rzutem rąk w bok (wgórę).
3. Kolumna ćwiczebna z dwurzędu. Komendy: Krok
nazewnątrz — marsz! Dwójki krok wlewo, je-
dynki wprawo — marsz! Po pewnej wprawie:
Kolumna ćwiczebna — marsz!
Ruchy korektywne (stopy wraz, stopy w bok,
wspięcia, zwracanie dłoni nazewnątrz, skłony
głowy wtył).
St. zwart., zwroty tułowia. R. p. p.
Zsd., skok wln. w miejscu. Przysiady.
Głęboki oddech.
- B. 1. Chód po równoważni ustawionej w wysokości
80 cm.
Taniec indyjski.
2. Zwisy poprzek podskokami. Rozkaz: Skok
raz — dwa. Na raz: półprzysiad, na dwa:
zwis.
3. Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp. Bieg
łańcuchowy.
Marsz na palcach.
4. Przewroty. Przygotowanie do stania na rękach.
5. Wypadki podskokami w miejscu z zamachem rąk
(wypad lewą, prawa ręka wgórę, a lewa wdół
i zmiana).
6. Skok wzwyż.
Przeskok rozkroczny ponad kozła.
Koszenie trawy *).
Walka o pałeczki.

*) W. Sikorski. Zabawy i gry ruchowe (w druku).

C. 1. Marsz na palcach.

W rozkroku, R. krk. skłony tułowia w bok.

Głęboki oddech ze skurczem rąk.

Marsz ze śpiewem.

Przykład programu dla dziewcząt pomiędzy
10—12 rokiem wieku fizjolog.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

2. Płask dwutaktowy.

3. Kolumna ćwiczebna. Podskokiem rozkrok lewą na palce, R. b. w g. (w łokciach i nagarstkach lekko ugięte) skłon wlewo (wzrok skierowany na palce stóp i podskokiem postawa.

To samo przeciwnie. Ćwiczenie wykonać 2—3 razy w każdą stronę.

Skok wln. w miejscu. Przysiady.

Głęboki oddech.

B. 1. Pochód po równoważni ustawionej do wysokości 50 m. (z uginaniem nogi).

Płask dwutaktowy na równoważni lub ławeczce.

2. Zwisy postawne o R. prostych.

3. Płask dwutaktowy z podskokiem z użyciem krótkiego wywijadła *).

Bieg z krótkim wywijadłem. (Przesuwać wywijadło popod nogami w czasie biegu).

Płask dwutaktowy z podskokiem (sun — skok z podniesieniem nogi wprzód).

4. Zbieranie kwiatów. (Ruchy naśladowujące zbieranie i układanie kwiatów o ile możliwe przy muzyce).

5. Bieg krótkimi krokami: co trzeci krok zatrzymać się i zwrot tułowia i głowy w tył, wzrok skierowany na piętę nogi zakroczonej.

Zwroty raz wlewo drugi raz w prawo. Ćwiczenie to nadaje się również po uzyskaniu pewnej wprawy w ruchu przy muzyce.

6. Skok wzwyż ponad ławeczkę.

Skoki wzwyż ponad ławeczkę z równoczesnem podrzucaniem i chwytniem piłki.

*) Najpraktyczniejsze jako wywijadło jest linewka obszyta skórą o długości 180—200 cm.

C. 1. Marsz na palcach.

St. zwart., zwroty tuł. ze skurczem rąk.

Głęboki oddech z podnoszeniem rąk bokiem w górę i opuszczaniem bokiem w dół.

Programy dla dziatwy we wieku 13—16 lat (dla chłopców) względnie 12—15 lat (dla dziewcząt).

Jestto wiek przejściowy. Wymaga on wobec tego wielkiego zrozumienia i wyrozumienia ze strony wychowawców. Szybki wzrost ciała jest powodem niespokojnej akcji serca niedostosowanego do nowej intensywniejszej pracy, co się objawia nazewnątrz częstem znużeniem i bladeścią twarzy. W stosunku do ciężaru ciała siła mięśni jest mniejsza niż w latach poprzednich. Również jest słabsza zdolność koordynacyjna, gdyż system nerwowy nie nadaża przeważnie szybkiemu rozwojowi kości i mięśni. Wszystko to jest powodem, że rezultat w wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych u tej samej młodzieży jest gorszy niż w okresie poprzednim zarówno co do dokładności w wykonaniu, jak co do zdolności koordynacji.

Lekcje więc ćwiczeń będą tak ułożone dla tego wieku, by dążyły ze skutkiem do przywrócenia dawnej zdolności koordynacyjnej u młodzieży, będą więc miały na celu głównie pomoc w rozwoju systemu nerwowego.

Niedomaganie organizmu pod względem fizycznym odzwierciadlają się w nastroju duchowym. Młodzież jest w tym czasie drażliwa, przygnębiona i okazuje brak równowagi duchowej. Środki zastosowane w wychowaniu fizycznym mają więc być pomocne w pokonywaniu przeszkód zarówno fizycznej jak i duchowej natury.

W miejsce więc ćwiczeń trudniejszych, wymagających większego natężenia sił, a także dokładności w wykonaniu, lub też ćwiczeń utrudniających akcję oddychania stosuje się ćwiczenia łatwiejsze, lecz zwiększy się ich ilość. Przedewszystkiem uwzględni się ćwiczenia popra-

wiające postawę. Ze względów wyżej wymienionych, skłonu napiętego w tym okresie jeszcze nie przećwiczymy, lecz w dalszym ciągu ćwiczenia przygotowawcze do skłonu napiętego, w szczególności zaś wszystkie postawy prostujące i krótkie wytrzymania tych postaw. Odpowiednie gry i ćwiczenia lekkoatletyczne na wolnym powietrzu przedstawiają w tym czasie wielką wartość.

Bacniejszą jeszcze uwagę, niż na chłopców, należy zwrócić w tym czasie na dziewczęta. Ćwiczenia ich muszą być już oddzielnie prowadzone, już to z powodu widocznych oznak w różnicy płciowej, występujących w tym czasie, już to z powodu różnicy w rozwoju organów. Miednica u dziewcząt się rozszerza, kości jej są słabo połączone, a kości udowe przybierają bardziej skośny kierunek.

Wszystko to jest powodem, że dziewczęta nie mogą wykonywać skoków tak intensywnych jak chłopcy. Także ze względów estetycznych jest konieczna różnica w doborze ćwiczeń dla dziewcząt i chłopców. U pierwszych zaczyna się budzić i rozwijać kobiecość, której cechą jest miękkość i uczucie, co powinno się uwydatnić w ruchu i postawach, chłopcy zaś mają się przeobrazić w mężczyzn, których charakterystyczną cechą jest siła i energia.

W wychowaniu więc dziewcząt uwzględnimy w tym czasie ruch rytmiczny, różnego rodzaju skoki z użyciem wywijadła krótkiego, zabawy w połączeniu ze śpiewem, taniec narodowy, ćwiczenia równoważne i t. p., podczas gdy u chłopców będziemy rozbudzali zamiłowanie do współdziałania w walkach pozornych.

Przykład programu lekcyjnego dla chłopców we wieku 13—16 lat.

A. 1. Marsz ze śpiewem.

Kolumna ćwiczebna. Ruchy korektywne.

St. R. krk. głęboki oddech ze skłonem głowy w tył (ręce naciskają z tyłu i w czasie skłonu głowy w tył dają lekki opór).

2. Wykroki wskos ze wspięciem, skurczem i rzutem R. w b.
 3. St. rkr. R. p. p. zwroty tułowia z rzutem R. w b.
 4. Marsz z podskokiem po każdym kroku z podniesieniem nogi wprzód.
Marsz z wytrzymaniem każdego drugiego taktu. (Cztery kroki w zwykłym taktie, następne dwa z wytrzymaniem).
 5. Przysiad i głęboki oddech leżąc na ziemi, oczy zamknięte
- B.
1. St. tyłem do drabinki R. g. — wspięcia z wytrzymaniem rąk (starać się dosięgnąć w czasie wspięcia końcami palców możliwie najwyżej, przy czem lędźwie przylegają do drabinek).
 2. Przejście po równoważni (ustawionej w wysokości 1 m.).
 3. Zwis pst. o ram. prost. do R. ugiętych (3 – 4 razy).
 4. a) W skłonie wprzód R. g/b. Zmiana położenia R. pośrednim skurczem.
b) Bocian. St. lewa N. skurczona, prawa R. g/dł. i zmiana.
c) Leżąc tyłem, podnoszenie i opuszczanie nóg.
d) St. zwrot. R. p. p. zwrot tuł. z rzutem przedram. wbok.
e) Marsz wypadami z zamachem rąk.
 5. Skok wprzód z rozbiegu 1—3 kroków (jako przygot. w kolumnie).
 6. Przewroty na skrzynce.
 7. Bieg rozstawny w dwurzędzie (odległość od mety 15 m.).
Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp.
Marsz z podskokiem po każdym kroku (noga wtył podniesiona).
 8. Wyścig przedmiotów 1—2 kgr. (n. p. kule żelazne, w dwuszeregu).
Przygotowanie do rzutu oszczepem.
 9. Skok wzwyż rozkroczny ponad kozła.

- C. 1. Marsz ze skurczem nogi i zamachem ręki (skurcz lewej i zamach ręką prawą i przeciwnie).
 2. Głęboki oddech z podniesieniem rąk przodem w górę i opuszczaniem bokiem w dół.
 3. Marsz ze śpiewem.

Przykład programu lekcyjnego dla dziewcząt we wieku 12—15 lat.

- A. 1. Marsz ze śpiewem.
 St. R. g. wspięcia ze zwracaniem dłoni nazewnątrz (głęboki oddech).
 2. i 3. Łuczniczka (str. 98).
 4. i 5. Czerpanie wody. (W wykroku lewą skłon wprzód i w dół i zaczerpnięcie, następnie prostowanie się i postawienie dzbanka na ramię prawe, prawa ręka w górę a lewa na prawym ramieniu. To samo przeciwnie w pochodzie). (Ćwiczenie to można również wykonać przy muzyce).
 6. Płask skoczny trzy taktowy (także przy muzyce).
- B. 1. Powyższy płask z rzutem i chwytem piłki.
 2. Pochód po równoważni ustawionej skośnie przy drabinkach i w dalszym ciągu:
 3. Pochód na drabinkach w zwisie postawnym.
 4. a) Leż. przd. N. stł. R. bdr., skł. wtl.
 b) Sdz. N. stł. R. bdr., opad tuł. wtl.
 c) Płask skoczny ze skurczem N. nrm. (także przy muzyce).
 d) St. zwart. R. p. p. zwroty tułowia z rzutem przedram. w bok.
 5. Skok w miejscu ponad krótkie wywijadło.
 6. Przewrót na skrzyńce.
 7. Zabawa: Naśladowanie wiatru o różnej sile (także przy muzyce).
 8. Skok ponad ławeczkę.
 Skoki do podporu (tram).
- C. 1. Marsz ze skurczem nogi, zamachem ręki (skurcz nogi lewej i zamach ręką prawą i przeciwnie).

2. Głęboki oddech z podnoszeniem R. przod. w g. i opuszcz. b. wdół.
3. Marsz ze śpiewem.

Programy dla młodzieży we wieku od 15 względnie 16—18 lat.

W wieku od 15 względnie 16—18 lat z normalnie rozwiniętą młodzieżą można rozpocząć systematyczny trening mięśniowy, uwzględniając zarazem pewność w wykonaniu poszczególnych ruchów i gibkość ciała. Zupełny już rozwój płciowy odzwierciadla się w formie ruchu i w woli mającej mieć wpływ na odmienne zadania życiowe kobiety i mężczyzny, wymagające ciągłego opanowywania siebie.

W wychowaniu młodzieży męskiej kładzie się w dalszym ciągu nacisk na wyrabianie energii, poczucia siły, a zarazem opanowywania się, oraz na wszystko to, co przyczynia się do wyrobienia odwagi i przytomności umysłu. Należy jednak pamiętać, że organizm znajduje się jeszcze w dalszym rozwoju i że ćwiczenia fizyczne powinny się przyczyniać zarówno do rozwoju cielesnego jak duchowego. Zastosuje się więc ćwiczenia wymagające wprawdzie wzmożonej pracy fizycznej, jednakże ćwiczenia te nie mają być zbyt wysiłające.

Lekka atletyka i gry sportowe, wymagające większej energii w połączeniu z siłą i szybkością działania znajdują w tym okresie szerokie zastosowanie. Z zawodów jednak należy jeszcze wykluczyć wszelkie zawody wymagające wytrwałości (np. marsze i biegi trwałe).

W ćwiczeniach gimnastycznych powinny się uwydatniać męskość i pewność siebie oraz siła woli nawet w takich ruchach, które ze swej natury nie wymagają wielkiego nakładu sił jak np. rzuty ramion. Wszystkie ćwiczenia powinny następować po sobie już w tempie szybkim bez niepotrzebnego objaśniania prowadzącego. Wogóle w tym okresie nie tylko prowadzący powinien znać ćwiczenia, ale i uczniowie.

Również i dla młodzieży żeńskiej należy w tym czasie stawiać w wychowaniu fizycznym trudniejsze wymagania. Będą one jednak różne od wymagań w wychowaniu młodzieży męskiej. Gimnastyka ma być zgodna z odrębnymi właściwościami jej organizmu i jej nastrojów duchowych. W stopniowaniu więc ćwiczeń mniej się zwraca uwagi na wytrwałość i siłę w wykonaniu ze skupioną energją woli, a więcej na koordynację ruchu, zmierzającą do zupełnego opanowania aparatu neuromięśniowego, wobec czego ruch zyska na miękkości i piękności, na rytmie i gracji.

Całość daje obraz harmonji zewnętrznej, która wywiera częstokroć decydujący wpływ na równowagę duchową.

Przykłady programów ćwiczeń gimnastycznych dla młodzieży męskiej we wieku
16—18 lat.

Program 1.

- A. 1. Marsz ze śpiewem.
Kolumna ćwiczebna z dwurzędu i z kolumny ćwic. dwurzęd.
2. Marsz na palcach i piętach naprzemian.
Marsz długim krokiem.
Marsz z zamkniętymi oczyma.
3. Marsz ze skurczem i rzutem R. w b.
4. Skok w miejscu z rozkrokiem nóg i wyrzuceniem rąk w bok (w locie).
5. Przysiad i głęboki oddech.
- B. 1. Lż. przd. R. bdr. skłon tuł. wtl.
2. Wspinanie po linie pionowej.
3. a) Przejście po równoważni ustawionej w wysokości 1,50 m.
b) Kogucik.
c) Skurcze N. naprzemian.
4. Kret.
5. Taczki.

6. Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp.
Start do biegu płaskiego 100 m.
Marsz na palcach.
 7. Chwyty ratownicze.
Ruchy przygotowawcze do rzutu oszczepem.
 8. a) Skok wzwyż.
b) Skok rozkroczny (koziół).
c) Skok podmykiem.
 9. a) Ćwiczenia wstępne do palcat (walka na laski, postawa szermiercza, kroki, wypady).
b) Walka o pałeczki.
- C.
1. Skurcze N. naprzemian z podnosz. R. w b.
 2. P. zwart. R. p. p., zwroty tułowia naprzemian z rzutem przedram. w b.
 3. Głęboki oddech z chwytem karku i skłonem głowy wtył (nacisk na kark rękami w czasie skłonu głowy).

Program 2.

- A.
1. Marsz ze śpiewem.
 2. Marsz z podskokiem po każdym kroku.
 3. Marsz wypadami z zamachem R.
 4. Ruchy przygotowujące do rzutu dyskiem.
 5. Skok w kolumnie z rozbiegu 3 krokami.
 6. Marsz na palcach i głęboki oddech.
- B.
1. Ze zwisu postawnego do skłonu napiętego.
 2. Wstępywanie po drabinkach sznurowych lub wspinanie się po linie skośnej.
 3. a) Waga stojąc na równoważni ustawionej w wysokości 0,50 m.
b) Walka o równowagę w przysiadzie. (Walka kozłów).
 4. Marsze wypadami z pomocą rąk. (Marsz na czworakach).
 5. Podpór leż. przd.
 6. Piłka koszykowa (w tempie szybkim).
 7. Kucie piłką ręką lewą i prawą naprzemian. (Jeden szereg kuje z odległości 10—15 m., drugi unika skucia. Ruchy jak przy rzucie oszczepem).

8. Skok: a) podmykiem z łąty lub z pomocą dwu lin.
b) skok wzwyż (listwa).
c) przewrót (z bardzo dobrze ćwiczącymi przerzut (skrzynka).
d) przeskok kuczny (z bardzo dobrze ćwiczącymi przeskok kłęczny).
 9. Palcaty (walka na kije) lub boks angielski.
- C. 1. Marsz na palcach.
2. St. rkr. R. brk. — skłony w bok z prężeniem R. w g.
 3. St. rk. R. brk. — skłon lekki wtl. z przęż. R. g. (indywidualnie).

Przykłady programów lekcyjnych dla młodzieży żeńskiej we wieku 15—18 lat.

Program 1.

- A. 1. Marsz ze śpiewem.
Kolumna ćwiczebna.
St. R. b. zwroty R. dłoni wgórę ze skłonem głowy wtył (głęboki oddech).
2. St. kr. (a) R. krk. kucznięcia. Fig. 83.
 3. Oznaczenie taktu (1, 2)) podnosząc R. wg. i opuszczając wdół ze wspięciem (4—6 razy).
 4. St. R. krk. skłon głowy wtył z naciskiem na kark.
 5. St. R. brk. skłon wtl. (lekki) z prężeniem R. g. Skłon przd. R. g. — zamachy R. wdł. i wg.
 6. Płas trzytaktowy ze skokiem w miejscu. (Pas de quatre).
- B. 1. St. R. g. (z odległości jednej stopy od drabinki) padanie wtl. z oparciem końcami palców o szczeble drabinki.
St. przodem (do drabinek lub ściany) z odległości 3—4 stóp padanie wprzód (do chwilowej postawy podpartej (3—4 razy).
2. Przejście po równoważni ustawionej w wysokość 1 m. z uginaniem nogi zakroczonej, zamachem nogi kroczonej i zaznaczeniem kroku palcami stóp

3. Przeploty na kratkach wgórze, głowę wprzód.
 4. St. zwart. R. p. p. zwroty tułowia z rzutem przedramienia wb.
Leż. przod. R. brk. stopy stł. — ręce na biodra i barki.
Sdz. wtł. opadnie R. brk. — R. na krk. i na brk. npm.
St. rkr. stopę stł. R. bdr. — skłon wbok.
Płś trzysaktowy skoczny, także przy muzyce i z użyciem krótkiego wywijadła.
 5. Skoki ponad wywijadło krążące wprzód i wtył.
 - 6 Przygot. do stania na rękach.
 7. Krakowiak (taniec).
 8. P. pdpr. przd. i P. pdpr. b. npm. (przy drabince).
 9. Suche pływanie: ruchy nóg i ruchy rąk oddzielnie.
 10. Skoki: a) ponad ławeczkę, b) odboczne ponad skrzynkę.
Ogroduszek *) (płś ze śpiewem).
- C 1. Marsz na palcach. Przysiad z podnoszeniem rąk bokiem wgórze.
2. Głęboki oddech z podnoszeniem rąk przodem wgórze i opuszczaniem bokiem wdół (indywidualnie).
Marsz ze śpiewem.

Program 2.

- A. 1. Marsz ze śpiewem.
Kolumna ćwiczebna: zmiana jedynek i dwójek.
St. R. brk., skłon lekki wtył z przęż. R. wg.
2. i 3. Sześć kroków wprzód i wtył, rozpoczynając marsz lewą z podnoszeniem R. przodem wgórze (1), wbok (2), wdół (3). Tosamo wtył. Ćwiczenie wykonywać w różnym tempie.
- 4 i 5. Z rkr. N. wspt. R. b. wg. ze zwrotem i skł. głowy w kierunku nogi rozkr. (wzrok skierowany na palce nogi rozkroczej).

*) E. Piasecki. Gry i zabawy młodzieży.

6. Skok w miejscu w locie R. w b.
- B. 1. Skłon napięty z odległości 2 stóp.
St. R. bdr. skłon wprzód i wdół.
2. Przejść po równoważni ust. w wysokości 1 m. 20 cm. kureząc nogę kroczną, następnie uginając nogę zakroczną, podczas gdy noga krocza wykonywa zamach wtył, wdół i wprzód.
3. Wstępywanie po drabinkach sznurowych.
- 4 a) Zrywanie orzechów w lesie z leszczyny:
1. Bieg 6 kroków. 2. Przyginanie gałęzi (ze wspięcia R. g.) wdół wlewo. 3. Przytrzymanie jedną ręką i obrywanie orzechów ręką drugą. 4. Puszczanie gałęzi wgórę. 5. Ponowne przygięcie drugiej gałęzi w stronę prawą. 6. Oberwanie orzechów. 7. Puszczanie gałęzi wgórę. 8. Klęknienie na obie nogi bez pomocy rąk. 9. Skłon wdół, pozбиeranie orzechów. 10. Prostowanie się i powstać z klęczki. 11. Bieg 6 kroków i 6 kroków chód naprzemian (po wyćwiczeniu przy muzyce).
4. b) Waga stojąc.
5. W kolumnie i z rozbiegu 3 kroków skok.
6. Przygotowanie do stania na rękach przy drabinkach (: :).
7. Mazur.
8. Pdpr. klęczny, podnosz. R. i N. wg. różnoimienne (lewa ręka, prawa noga i przeciwnie).
Podpór leżąc przodem.
Podpór leżąc bokiem.
9. Piłka koszykowa.
10. a) Skok wzwyż, b) przewrót (skrzynka), c) skok podmykiem (łata podwójna).
Płaz łącznie z rzucaniem i chwytem piłki (także przy muzyce).
- C 1. Wykrok wskos, wspięcia, kucznięcia ze skurczem, prężeniem R. wb. i podnoszeniem wgórę.
2. Podnoszenie R. przod. wg. (ze wspięciem), opuszczanie bokiem wdół.
Marsz ze śpiewem.

Przykłady programów lekcyjnych dla różnego wieku i płci*).

Program dla młodzieży męskiej.

(Układu prof. Törngrena w r. 1907).

1. *St. wspt. R. brk. do P. kcz. z rzutem R. g. (zwolna); St. R. przd., przenosz. R. w. g. i przd.; St. kr. (a) R. krk. zwroty tułowia; St. wspt. podskoki ze zwrotami wlewo (prawo); St. R. b., wspięcia z przenosz. R. g.*
2. *St. łk. stl. R. brk., prężenie R. g. (zwolna); skł. nap. rkr. z uchwytem za szczebel; St. kr. łk., skurcze i rzuty R. g.*
3. *Zw. ppk., ruchy rkr. N.; Zw. łk. o R. prost. do R. ug.; Sd. pb., przeploty poziome głową przd.; St. R. stl. wstępywanie, poczem Zw. tył. stl. o N. skurcz., prężenie N. nrm. +.*
4. *St. równż. R. g., wspięcia; St. wspt. R. stl. skurcze N. nrm.; St. wspt. R. bdr., wykroki (zakroki) nazewnątrz;
Gry i zabawy. Walka o linę, Kopanka graniczna i t. p.*
5. *Leż. łk. stl. R. bdr., zwroty głowy później rzuty R. b. i g.; St. R. przd., zamachy R. w g. i przd.; St. rkr. przd. op. (skłon przd.) R. g., skł. w dł.*
6. *Sd. stl. R. bdr., opadanie tuł.; Skł. pdp., podskoki z przen. ciężaru ciała na ręce (przyg. do*

*) Programy te są przeznaczone dla dziewczyny, która pobierała codzienną naukę gimnastyki przez okres sześcioletni. Są to z rzędu programy 9 t. j. ćwiczenia według tych programów ma się przeprowadzić mniej więcej w dziewiątym tygodniu nauki szkolnej.

Umieszczam je (zarówno ten program jak i następne) celem możności porównania jaką ewolucję przeszła metoda gimnastyki na zasadach systemu Linga w ostatnim dziesięcioleciu.

stania na rękach); *Siad zw., podnosz. N.* (Przyrząd: tram, ławeczka).

7. *Marsz i bieg (1 min.). Marsz długimi krokami; Marsz z przężeniem N. w stawie skok. i kolan.; Marsz na palcach.*
8. *St. kr. (b) stl. R. g|dł., skł. b.; St. rkr. R. bdr., zwr. tuł.; St. b. stl. R. g., skł. b. z podn. N. zewnątrz.; Sdz. przepl. poziome głową przd. +.*
9. *Ćw. nóg.*
10. *Jedno z ćwiczeń wymienionych pod 3.*
11. *St., sk. wln. w miej., złączeniem momentu 3-go z 4-tym; St. kr. (b) sk. do pdp. później z rozbiegu jednego do dwóch kroków; St. sk. wln. w miejscu ze zwrotem i odwrotem. (Na 1. na palce, na 2. kucznij, na 3. skok wln. ze zwrotem 90°, na 4. podskok z odwrotem do pierwotnego ustawienia); St., przyg. do sk. wln. z wyrzucaniem R. b. (W chwili lotu ramiona w bok, przy doskoku wdół).*
12. *St. R. b., podn. R. g. ze stawaniem na palce; St. rkr. R. g., zwroty tuł. poczem skł. tuł. przd. i dł.; St., podn. R. b. ze wspięciem.*

Program lekcyjny dla młodzieży żeńskiej.

(Układu prof. Törngrena w r. 1907).

1. *St. R. bdr. wspięcia i kcz.; St., skł. gł. wtl.; St. Rg|b., zmiana poł. R.; St. R. bdr., skł. tuł. wtl. i przd.; St. rkr. R. g., zwroty tuł.; St. przyg. do sk. wln.*
2. *Skł. nap., wspięcia; St. stl. R. g., skł. wtl.; St. R. g., skł. wtl.*
3. *Zw. tył. stl., skurcze nóg; Zw. ppk. ruchy rkr. N.; Zw. łk.; Zw. przd. stl. uginanie N.*
4. *St. R. stl. jedn. skurcz., podnoszenie i przężenie stopy; St. R. stl. jednn. skurcz., skurcz N.*

- npm.; St. kr. (b) R. g., wspięcia; St. równż. R. bdr.*
- Gra. Wyścig piłek w dwuszeregu.*
5. *Leż. łk. R. bdr., zwroty głowy; St. R. przd., zamachy R. g. i przd.; St. R. g., skł. przd.*
 6. *Skł. pdp. później w postawie tej podskokiem do P. leż. przd. i powrót do skł. pdp.; Sdz. stl. opadanie tuł. wtl. +.*
 7. *Pochód i bieg; Pochód ze zmianą każdego 3-go kroku; Pochód na palcach.*
 8. *Zw. przd. stl., uginanie i prostow. nóg; P. zw., wstępywanie podskokami; Zw. tył. stl., podnosz. N. do poziomu; Sdz. pbb., przeplot w poziomie głową przd.*
 9. *Ćw. nóg.*
 10. *St. kr. (b) b. stl. Rg/dł., skł. w b.; Sdz. rkr. R. bdr., zwroty tuł. i głowy w kierunku przeciwnym. (Zwrot tułowia wlewo i głowy wprawo i przeciwnie); St. kr. (b) R. g., skł. tuł. w b.; St. R. stl. wspięcia i napyony naprzemian. (Podnoszenie pięt i palców naprzemian).*
 11. *St. sk. wln.; St. R. stl., sk. do pdp.; St. R. g., zwroty tuł. npm.; St. podn. R. b.; St. R. g., skł. wtl.; St. wspt. R. krk, pochód na palcach.*

**Program lekcyjny dla mężczyzn
(lepiej ćwiczących).**

Układu majora Seléna, dyrektora Instyt. Centr.
w Sztokholmie w r. 1908.

1. *Tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwurzędu, marsze ze zwrotami na jedną komendę n. p.: Wtył zwrot, trzy kroki wprzód, wtył — zwrot! St. do P. kr. (a) ze zwrotem tuł. w kier. N. kr. i podniesieniem R. przd. w g. powrót do P. zsd. z opuszcz. R. b. w dł.; St. rkr. kez. R. g., rzut R. g.; St. rkr. zwr. łk. R. g., rzut*

- R. g. b. g.; St. rkr. przd. skłonie, skł. dł.; Wpd. (a) R. g. dł., pochód wpd. ze zmianą poł. R. pośrednim skurczem.*
2. *Skłon nap. w P. rkr, pochód R. w dł. (1—4); St. rkr. R. g., skł. przd. i dł.; St. tył. stopą stl. R. g., uginanie i prost N. zakroczonej; Stanie na rękach (:) o R. prost., do R. ugięt. i prost. npm.*
 3. *Wspinanie po linie skośnej głową wprzd.*
 4. *St. równż., pochód równż. ze skurcz. i przż. N.*
 5. *Waga st. stopą stl. R. g., przen. R. b. i g. (z oporem współwciążącego).*
 6. *Zw. tył, stl., podnosz. N. do poziomu;*
 7. *Chorągiewka b.; St. wspt. R. stl., skurcze N. npm.*
 8. *Wstępywanie (po drabince sznurowej).*
 9. *Marsz i bieg wprzd. i wtł., pochód na palcach.*
 10. a) *Sk. podmykiem, b) Sk. zawrotny, c) Sk. wln. d) Sk. kcz., e) Przerzut (z pomocą dwu współwciążących).*
 11. *St. wspt. R. brk., kucznięcia z przężeniem R. g.; St., podnosz. R. przd. w g., opuszcz. b. w dł.*

**Program lekcyjny dla kobiet
(lepiej ćwiczących).**

Układu W. A. Falk nauczycielki w Inst. Central.
w Sztokholmie w r. 1908.

1. *St. kr (b) R. brk., skł. wtł (lekki), z przż. R. g., Rzut R. b., dł., i g.; St. kr. (a) zwr. R. krk., skł. tuł w b.; P. rkr. R. bdr., przyg. do sk. wln. (1—4 dwa razy po sobie).*
2. *Skł. nap., wspięcia; Stawanie na rękach (przy drabince); St. wsp. R. g., pochód przd.*
3. *Zw. pst. przd. podnosz, N. npm.; Zw. pst. przd., do zw. post. lk.*
4. *Wpd. równż. R. bdr:*

5. *St. kr. (b) R. g., pochód ze skł. przd. i dł. i z podn. N.*
6. *P. zw. tył. stł., skurcze i przeż. N. npm.; Skoki.*
7. *Pochód ze śpiewem; Bieg; Pochód z zaznaczeniem kroku; Płqs (pas de quatre).
Gra: Wyścig piłek w dwuszeregu.*
8. *Sdz. pbk., przeploty w poziomie nogami wprzd.*
9. *St. równż., pochód przd. (tram »po pierś«) siad równż. R. b. podnoszenie R. w g. i opuszcz. b. wdl., pdp. przd., odskok wtl.*
10. a) *St. kr. (b), sk. do podp., sk. zawrotny (tram podwójny, ustawiony w odległości 30—40 cm.).*
b) *St. kr. (b) sk. kez. ze zwrotem 90° (siodełka).*
c) *sk. wln.*
11. *St. zwart. R. bdr., zwroty tuł ; St. R. p. p., wykroki nazewn. wspt. z rzutem R. b.; St. R. b. (dłoni w g.), Przen. R. g. ze skł. gł. wst.*

Program

ćwiczeń gimnastycznych na igrzyskach olimpijskich
w Atenach w r. 1906. (układu kap. Nermana).

I.

Ćwiczenia.

1. a) *St. R. b. (dłoni w g.)
wspięcia z przen. R.
g. (2 razy).*
- b) *St. R. krk., do P.
wspt. kez. i przys.*

II.

Rozkazy i objaśnienia.

1. a) **Ramiona podnieś
wbok — raz!
Wspięcia z przeno-
szeniem ramion
wgóre — ćwicz!**
- b) (Raz do P. kez., drugi
raz do P. przsd.) **Rę-
ce na kark — złóż!
Wspięcia, kucznię-
cia i przysiady —
ćwicz!**

- c) *St. rzut R. g.*
 d) *St. kr. (b) R. g., skł. w b. (2—3 razy*).*
 e) *St. kr. (b) lk. R. g., przenoszenie R. b. i w g.*).*
 f) *Wpd. (b), rzut R. w g. i b.*).*
- g) *St. do P. wkr. i zkr. z rzutem R. przed. i g.*
- h) *St. kr. (a) R. g. do P. wspt. kcz.*
2. a) *Skłon napięty na palcach podnoszenie N.*
 b) *Skł. napięty, podnoszenie N. (w tempie pochodowem).*
 c) *Zw. tył. stł. skurcze N. Zw. tył. stł. skok wgłęb.*

Rzut ramion w górę, w wykroku lewą — stań! skłoń się wlewo — raz! dwa! raz! dwa! Wtył się — skłoń! Przenoszenie ramion w bok — raz! dwa! raz! dwa! Prostuduj się! Z przeniesieniem ramion w bok w wypadzie lewą — stań! Rzut ramion w górę i w bok — ćwicz! Do postawy — wróć! (Tosamo wprawo).

- g) **Wykrok nazewnątrz z rzutem ramion wprzd., zakrok z rzutem ramion w górę — ćwicz!**
- h) **Wykrok nazewnątrz z rzutem ramion w górę, stawanie na palce i kucznięcie — ćwicz!**
2. a) **Odstęp $2\frac{1}{2}$ —3 stopy od przyrządu.**
- c) **Do zwieszenia tył. stł. przychodzi się z P. zw. przed. obrotem raz w lewo, drugi raz wprawo.**

*) Ćwiczenia wymienione pod *d*, *e*, *f*, wykonywa się posobnie, nie przechodząc do P. zd.

3. *Zw. pbk., pochód z obrotami; wymyk przodem; sk. podmykiem.*
4. *P. st., podnoszenie i przenoszenie N. przd., w b., w górę do wagi st. R. g.*)*
5. a) *P. 1|kl. lk. R. g., przenoszenie ramion zamachem wprzód i w górę*).*
- b) *Pdp. leż. przd. i przsd. R. bdr., zwroty głowy.*
6. *Chorażewka bokiem (drabinki).*
7. a) *Chód i bieg.*
- b) *Wpd. (b) R. g'dł., pochód wypadami.*
8. *P. st. zwroty tuł. z podn. R. przd. w g. i opuszcz. b. w dł.*

3. *Obroty wlewo i wprawo.*

Podnoszenie i przenoszenie ramion wprzód, w bok, wgóre i lewej nogi wprzód, w bok i wtył — raz! dwa! trzy! Waga stojąc — cztery! Unik — pięć! Przenoszenie ramion raz! dwa! Kleknij — wraz! Wtył się — skłoń! Zamach ram. wprzód i wgóre — raz! dwa! raz! dwa! Prostuj — się! Podpór leżąc przodem — wraz! Przysiad, ręce na biodra — złość! Zwroty głowy — raz! dwa! trzy! cztery! (Postawa i to samo w drugą stronę).

6. *Wjedną i drugą stronę.*
7. b) *Po przybraniu wpd. (b) Rg/dł: Z zamachem ramion, wprzód — marsz!*

*) Ćwiczenia wymienione pod 4 i 5 wykonują się posobnie.

9. *P. wpd. (b) R. p. p., rzut R. w b.*
10. *Pdp. leż. przd. o R. prost. do R. ugięt. z podnoszeniem N.; Pdp. leż. przd. o R. prost., pochod do skl. pdp. i pdp. leż. przd. (1-4).*
11. a) *St. rkr. R. g. przerzuty bokiem. Fig. 263.*
 b) *Wpd. (a) R. brk. uginanie N. wpd.*
12. *Przd. R. g. przen. R. b. i w g.*
13. a) *Zw. ppk. pochod rękami po linie skośnej, zejście po linie poziomej w zw. przerzut. (nogi chwytają linę).*
 b) *St. równż., Pochód równoważny przd., przychodząc po każdym kroku do wagi st. +.*
13. b) *Wymyk przd., pdp. przd., siad rkr. P. równż., pochod równż., siad równż., siad pbk., odmyk wtł.*
14. Skok a) *Sk. wł.*
 b) *Przerzut*
 c) *Przeskok zawrotny.*
 d) *Przeskok kłępczny włn.*
 e) *Przeskok rozkroczny.*
 f) *Przeskok odwrotny.*
14. a) *ponad listwę (odbicie lewą i prawą).*
 b) *Skrzynka.*
 c) |
 d) | *Koń wszerz.*
 e) |
 f) *Koń wzdłuż.*

g) *Przeskok rozkroczny ponad skrzynkę i konia przed skrzynką.*

g) *Koń wzdłuż.*

15. *St. kr. (a) zwr. R. krk., skł. w bok *).*

16. *P. kr. (a) zwr. R. g., skł. wtl., przd. dł.*

17. *St. rkr. R. g, prze noszenie R przd. b. i przd. w g.*

18. *St., podnoszenie R. przd. w g. ze wspięciem opuszcz. b. w dł. do zsd.*

Ręce na kark w wykroku nazewnątrz — stań! Wlewo się — skłoń! Prostu się! i t. d. Rzut ramion w górę — raz! Skłon w tył — dwa i t. d.

*) Ćwiczenia pod 15 i 16 wykonywa się posobnie.





**KOLEKCJA
SWF UJ**

A

502

**WERSJA
CYFROWA**

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053473