

V7 180085
XX 002133404

Biblioteka GI. AWF w Krakowie



1800053141

39121





614.

~~WYCHOWANIE FIZYCZNE
W KRAKOWIE~~

Walerjan Sikorski

**PRZYKŁADY
OSNÓW LEKCYJ GIMNASTYKI
DLA MŁODZIEŻY MĘSKIEJ**



WARSZAWA
KSIĄŻNICA HARCERSTWA I KULTURY FIZYCZNEJ
W. NIKLEWICZ, SEDLACZEK, GLASS i S-ka.
SPÓŁKA Z OGR. ODP.
1922.

Aby wytrzymać konkurencję innych narodów w walce zbrojnej oraz w codziennej pracy budowania, Polska winna mieć obywateli, odznaczających się nie tylko zdolnościami i rozumem, lecz zarazem zdrowiem i dzielnością.

Dotychczas wielkim brakiem wychowania domowego i publicznego w Polsce było zaniedbanie kultury fizycznej, która powinna być szeroko uwzględniona. By ożywić w społeczeństwie zainteresowanie w tym kierunku oraz poprzeć wysiłki Harcerstwa, uważaliśmy za konieczne stworzenie i udostępnienie ogółowi odpowiedniej literatury; w tym celu powstała w Warszawie spółka z ogr. odpow. „**Książnica harcerstwa i kultury fizycznej — W. Niklewicz, Sedlaczek, Glass i S-ka**“

Wychowanie fizyczne nie da u nas dodatnich, znaczniejszych rezultatów, o ile Polska nie będzie posiadała wykwalifikowanych kierowników tego działu wychowania, jakimi pochwalić się mogą przodujące nam dzisiaj pod tym względem narody. To też **niezbędne jest istnienie na ziemiach polskich wzorowo urządzonej Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego.**

Chcąc w miarę możliwości przyczynić się do szybszego powstania takiej uczelni, **przeznaczamy na ten cel 5% od ceny naszych wydawnictw.** Sądzimy, iż znajdziemy wielu przyjaciół, którzy dobrą radą, pracą i pieniędzmi pomogą nam do zrealizowania wyżej przedstawionego zamierzenia.

ZARZĄD „Książnicy harcerstwa i kultury fizycznej“

W. Niklewicz, Sedlaczek, Glass i S-ka.

Warszawa, Marszałkowska 49 m. 40.

Walerjan Sikorski

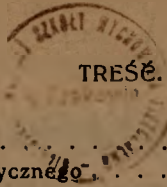
PRZYKŁADY OSNÓW LEKCYJ GIMNASTYKI

DLA MŁODZIEŻY MĘSKIEJ

~~L. i. 614.~~



WARSZAWA
KSIĄŻNICA HARCERSTWA I KULTURY FIZYCZNEJ
W. NIKLEWICZ, SEDLACZEK, GLASS i S-ka.
SPÓŁKA Z OGR. ODP.
1922.



424

	Str.
Słowo wstępne	3
Cel wychowania fizycznego	5
Dobór ćwiczeń fizycznych	6
Schemat programu	7
Wskazówki zasadnicze	8
Rozkazownictwo	17
Wskazówki szczegółowe	20
Program I	20
Program II	34
Program III	41
Program IV	50
Uwagi końcowe	59
Marsze (z nutami)	60

31.916.7967:329.78

SŁOWO WSTĘPNE.

Wychowanie fizyczne w Harcerstwie ogranicza się prawie wyłącznie do wycieczek. Gimnastyka natomiast, której właściwością jest równomierny i wszechstronny rozwój całego organizmu, ma w Harcerstwie dotychczas przynajmniej słabe zastosowanie.

Przyczyna takiego stanu rzeczy jest ogólnie znana: brak dobrych instruktorów do gimnastyki. Widzieliśmy bowiem, że na kursach wakacyjnych, na których instruktor tak się znalazł, zamiłowanie do ćwiczeń gimnastycznych rosło z dnia na dzień, dodatni wpływ tych ćwiczeń na młodzież był widoczny już po cztero-tygodniowej systematycznej pracy.

O ile jednak cztero-tygodniowy okres czasu w odpowiednich warunkach higienicznych, poparty przytem wesołym i swobodnym nastrojem wakacyjnym wystarczy, by za pośrednictwem dobrze prowadzonych, codziennych ćwiczeń gimnastycznych wzmocnić swe ciało, to nie wystarczy wcale do wyrobienia instruktorów gimnastyki dla drużyn. Wprawdzie się zdarza, że kilku zdolniejszych lub okazujących większe w tym kierunku zamiłowanie, potrafi „odtworzyć” jedną z przerobionych lekcyj, ogół jednak absolwentów kursu i na to się nie zdobędzie, nie mając pod ręką gotowych programów.

Tą właśnie pomocą mają być „Przykłady osnów lekcyj gimnastyki dla młodzieży w wieku od 16 — 18 lat”, które spisałem wcale nie w tem prze-

konaniu, że zapobiegą istniejącym brakom. Gotowe programy bowiem zastosowywane szablonowo, mogą mieć wartość wyłącznie tymczasową, t. j. do czasu, gdy będziemy mieli zastęp nauczycieli, którzyby umieli dostosować dobór środków do potrzeb fizycznych i duchowych danego oddziału.

Zanim jednak to się stanie, upływie zapewne jeszcze kilka lat. Oby więc te „Przykłady osnów lekcji gimnastyki“ oddały w tym czasie Harcerstwu skuteczną usługę i oby ćwiczenia gimnastyczne przeprowadzone na podstawie tych „Osnów“, przyczyniły się do podniesienia zdrowia fizycznego i z niego wypływającego zdrowia moralnego i intelektualnego wśród jak najszerszych warstw naszej młodzieży.

CEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

W czasie wojny polsko-bolszewickiej młodzież nasza okazała wiele zapału i wiele inicjatywy, ale też i wiele niedomagań. Okazało się tam bowiem, że siły fizyczne młodzieży naszej w bardzo wielu wypadkach nie odpowiadały potrzebom wojny i, że musiano skutkiem tego wycofać z pola walki dość znaczny procent ochotników, zanim zetknęli się z nieprzyjacielem.

Dobre więc chęci i uczucia patriotyczne tej młodzieży były w odwrotnym stosunku do ich sił fizycznych, wytrwałości i odporności ich organizmów.

Z tym samym objawem spotykamy się i w czasie pokoju. Znamy bardzo wielu wśród harcerzy, dla których niektóre obowiązki, wynikające z prawa harcerskiego, są niemożliwe do wykonania jedynie z tego względu, że są oni niedość fizycznymi. Możnaby ich nazwać „harcerzami-gawędziarzami“ i ci są dla idei Harcerstwa dla tego niebezpieczni, że, nie mogąc dać czynu, stwarzają parodię harcerza.

Tymczasem od zupełnie wyrobionego harcerza żąda się czterech koniecznych warunków: „z d r o w i a, piękna, sprawności i czynu“. Warunki te osiągnie się najszybciej w organizacji samowychowawczej, jaką jest Harcerstwo, współpracującej z domem i szkołą, o ile uwzględni się w niej jedną z części organicznej wychowania, t. j. wychowanie fizyczne, oparte o systematyczne ćwiczenia gimnastyczne.

DOBÓR ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

dla młodzieży w wieku 16 — 18 lat.

W wieku od 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, które to zadania wymagają 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 przyczyniać się zarówno do rozwoju cielesnego jak duchowego. Zastosuje się więc ćwiczenia, wymagające wprawdzie wzmożonej pracy fizycznej, jednakże ćwiczenia te nie mają być zbyt wyczerpujące.

Lekka atletyka i gry sportowe, wymagające większej energii ze względu na siłę i szybkość działania, znajdą w tym okresie szerokie zastosowanie. Z zawodów jednak należy jeszcze wykluczyć wszelkie zawody wytrzymałości (np. marsze i biegi trwałe).

W ruchach 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 już w tempie szybkim bez niepotrzebnego objaśniania prowadzącego. Wogóle w tym okresie nie tylko prowadzący powinien znać ćwiczenia, ale i uczniowie.

SCHEMAT PROGRAMU

lekcyjnego dla młodzieży męskiej powyżej 16 lat.

A. ĆWICZENIA WSTĘPNE.

1. Marsz ze śpiewem. Ćwiczenia rzędowe.
2. Ćwiczenia nóg; ćwiczenia rąk (przeważnie łącznie w czasie marszu).
3. Ćwiczenia karku i szyji (często łącznie z ćwiczeniami tułowia).
4. Ćwiczenia tułowia (głównie jako ćwiczenia przygotowujące do rzutów i walki na floretty, bagnety, boksu i t. p.).
5. Ćwiczenia przygotowujące do skoków.
6. Ćwiczenia uspokajające i oddechowe.

B. ĆWICZENIA GŁÓWNE.

1. Ćwiczenia prostujące.
2. Zwisy, wstępywanie i wspinanie.
3. Ćwiczenia równoważne.
4. Śpiew (jako ćwiczenie oddechowe i uspokajające).
5. Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.
6. Ćwiczenia brzuszne.
7. Marsze i biegi.
8. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia (głównie rzuty oszczepem, dyskiem i pchnięcia kulą).
9. Skoki.
10. Walka wręcz. (Palcaty, boks i t. p.).

C. ĆWICZENIA KOŃCOWE.

1. Ćwiczenia uspokajające.
2. Ćwiczenia tułowia (odmienne od uwzględnionych w ćwiczeniach wstępnych i głównych).
3. Ćwiczenia oddechowe.

WSKAZÓWKI ZASADNICZE.

Wpływ gimnastyki na potrzebną młodzieży zręczność oraz odporność jej organizmu zależy jest od odpowiedniego doboru i zestawienia ćwiczeń fizycznych i od umiejętnej i konsekwentnej pracy.

Ćwiczenia te zestawia się w programy czyli osnowy lekcji gimnastyki. W skład osnow wchodzić ćwiczenia z poszczególnych grup, które uzupełniają się wzajemnie przez co wzmacniają cały organizm i czynią go zdrowym, wytrwałym i odpornym.

W każdej osnowie uwzględnia się ćwiczenia z następujących grup:

Ćwiczenia wstępne.

A. Ćwicz. wstępne. Cel fizjologiczny: a) rozruszać całe ciało, b) przygotować do ćwiczeń trudniejszych, c) wyuczyć prawidłowego oddychania.

Cel praktyczny: a) wyuczyć długiego i sprężystego kroku, b) usuwać błędy z postawy zasadniczej.

Ćwiczenia te trwają 5 minut.

Ćwiczenia prostujące.

B. Ćwicz. główne. Cel fizjologiczny: a) rozruszać stawy, w których się odbywa czynność oddechowa, b) uwypuklić klatkę piersiową.

Cel praktyczny: Poprawić postawę, w szczególności trzymanie głowy, barków i bioder.

Ćwiczenia te trwają 2 minuty.

Ćwiczenia rąk i górnych części tułowia.

Cel fizjologiczny: a) wzmocnić mięśnie rąk, ramion, barków, piersiowych i grzbietu, b) wyrobić prawidłowy układ klatki piersiowej i barków.

Cel praktyczny: Sprawnie wspinać się po linach, żerdziach, słupach, drzewach i przechodzić przez parankany.

Ćwiczenia te trwają 6 minut.

Ćwiczenia równoważne.

Cel fizjologiczny: Wzmocnić system nerwowy.

Cel praktyczny: a) przyzwycząić się do utrzymania równowagi na wąskiej podstawie (przebywanie kładek, skoki po wystających kamieniach i t. p.), b) odzwycząić się od przyruchów, c) przyzwycząić się do stawiania kroków w czasie marszów po liniach prostych, d) wyuczyć się umiejętnego sposobu zaoszczędzania swych sił w czasie marszu.

Ćwiczenia równoważne trwają 2 minuty.

Ćwiczenia a) karku, grzbietu i łopatek, b) brzuszne

Cel fizjologiczny: a) wzmocnić mięśnie całego tułowia, b) wyrobić giętkość całego kręgosłupa.

Cel praktyczny: a) ruchliwość i obrotność, b) prawidłowa postawa, c) wprawa w pełzaniu i dźwiganie rannych.

Na ćwiczenia te przeznaczają się 5 minut.

Chód i bieg.

Cel fizjologiczny: a) rozwinąć i wzmocnić płuca i serce, b) wyrobić wytrzymałość i odporność organizmu.

Cel praktyczny: wyuczyć się umiejętnego sposobu zaoszczędzania swych sił.

Na ćwiczenia te przeznaczają się 5 minut.

Ćwiczenia naprzemianstronne i dysymetryczne.

Cel fizjologiczny: Uzupełnić rozwój obu połów ciała.

Cel praktyczny: Wyuczyć się koordynacji ruchów w szczególności rzutów dyskiem, oszczepem i pchnięć kulą.

Ćwiczenia te trwają 5 minut.

Skoki.

Cel fizjologiczny: Wzmocnić kończyny dolne oraz płuca i serce.

Cel praktyczny: Wprawić się w pokonywanie przeszkód.

Walka wręcz.

Cel fizjologiczny: Wzmocnić system nerwowy.

Cel praktyczny: Wprawić się w umiejętnem zastosowaniu swych sił i zręczności w walce z przeciwnikiem.

Ćwiczenia te trwają 5 minut

Ćwiczenia końcowe i oddechowe.

C. Ćwicz. końcowe. Cel fizjologiczny: a) uspokoić płuca i serce, b) wzmocnić płuca przez prawidłowe i głębokie oddychanie, c) rozprowadzić krew równomiernie po całym organizmie.

Cel praktyczny: Przyzwyczaić się do spokojnego i równomiernego oddychania w czasie nużących marszów lub wysiłającej pracy.

Ćwiczenia te trwają 3 minuty.

Zapoznawszy się bliżej z grupami ćwiczebnymi, wchodzącymi w skład każdej osnowy ćwiczeń gimnastycznych, zauważymy, że lekcja ćwiczeń gimnastycznych składa się z trzech wyraźnie się zaznaczających części: A) z ćwiczeń wstępnych, B) z ćwiczeń głównych, do których należą ćwiczenia prostujące ramion i górnej części tułowia, równoważne, karku,

grzbietu, łopatek i brzuszne, chód, biegi, ćwiczenia naprzemianstronne, skoki i ćwiczenia w natarciu i obronie i C) z ćwiczeń końcowych

U w a g a 1.

Następstwo grup w czasie prowadzenia ćwiczeń należy zachować, gdyż ma ono swe fizjologiczne uzasadnienie. Ćwiczenia jednego programu przerabiać należy tak długo, dokąd ćwiczący się nie będą w nich zupełnej wprawy (1 — 3 tygodni). Ćwiczenia te należy jednak w każdej lekcji urozmaicać.

U w a g a 2.

Ćwiczenia gimnastyczne urozmaica się grami i ruchami w formie zabawowej.

U w a g a 3.

Wyuczając ćwiczeń, należy przerobić najpierw ćwiczenia łatwiejsze, następnie w drugiej (lub trzeciej) lekcji dodać ćwiczenia trudniejsze. Z końcem drugiego lub trzeciego tygodnia przerobić cały program lekcyjny.

U w a g a 4.

Unikać wszelkiego przetężenia. Wobec tego nie powtarzać tego samego ćwiczenia więcej jak 2—3 razy bezpośrednio po sobie, by nie przemęczyć poszczególnych grup mięśniowych, gdyż: „Organizm niećwiczony rozwija się zbyt powoli lub też nie rozwija się wcale, ćwiczony zaś nieumiejętnie i przemęczany — marnieje“.

U w a g a 5.

Ćwiczeniami gimnastycznymi nie karać.

U w a g a 6.

Lepiej jest ćwiczyć mniej, a dokładniej, niż wiele, a źle.

U w a g a 7.

Ćwiczyć się w ubraniach krępujących możliwie najmniej swobodę ruchu, a więc w porze cieplejszej tylko w ubraniach sportowych, w obozach ćwiczebnych zaś (w czasie ferji wakacyjnych) wyłącznie w spodenkach kąpielowych.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PROWADZENIA ĆWICZEŃ.

W czasie prowadzenia ćwiczeń należy zwrócić przede wszystkim uwagę, na dokładność i pewność w wykonywaniu każdego ruchu. Ćwiczenia w kolumnie ćwiczebnej powinny być wykonane z uwzględnieniem należytego krycia i równania się. Nastrój w czasie ćwiczeń ma być karny, jednakże swobodny i ożywiony. Na zupełną swobodę należy zezwolić w czasie gier, wplecionych w program ćwiczeń gimnastycznych.

Osnowy lekcji gimnastyki należy dostosować do siły i sprawności fizycznej oddziału, przy czem nie należy wykonywać poszczególnych ćwiczeń z pośpiechem. Pośpiech bowiem wywołuje niedbałość w wykonywaniu ruchu, — a ćwiczenie wykonane nie dokładnie przynosi organizmowi w miejsce pożytku szkodę. Początkowi powinni nabyć znajomości ruchu gimnastycznego w małych oddziałach lub nawet pojedynczo, wydając komendy i poprawiając jeden drugiego. Dopiero po nabyciu w ten sposób pewnej wprawy ćwiczą się wszyscy wspólnie pod rozkazem jednego instruktora.

W czasie ćwiczeń nie zaniedbywać zasady naprzemianstronności, t. j. gdy ćwiczenie wykonuje się w jedną stronę (ramieniem, nogą, itp.) należy wykonać je w taki sam sposób i jednakową ilość razy w stronę drugą. Ćwiczenia naprzemianstronne wykonują się z zasady najpierw w stronę lewą.

Należy unikać wszelkich długich ćwiczeń gimna-

stycznych, unikać długich wyjaśnień lub poprawy błędów w postawach nużących lub też bardziej natężających, zastosowania ćwiczeń złożonych i trudnych, zanim przerobiono łatwiejsze i mniej skombinowane, następstwa po ćwiczeniach trudnych, ćwiczeń również trudnych i natężających oraz znużenia, rozkładając pracę kolejno na różne części ciała i unikając forsownego powtarzania ćwiczeń i przeforsowania płuc i serca.

Dla tego to przed ćwiczeniami i po ćwiczeniach, w czasie których praca płuc i serca jest wzmożona, zastosowujemy łatwiejsze ćwiczenia odwodzące, t. j. ćwiczenia nóg, krążenie głową i ćwiczenia oddechowe.

Instruktor wybiera takie miejsce, z którego mógłby mieć dokładny przegląd całego oddziału.

Jeżeli ma zamiar okazać nowe ćwiczenie, wydaje przed objaśnieniem komendę: „S p o c z n i j“, poczem okazuje ćwiczenie i wyjaśnia tylko to, co przedtem nie było wyjaśnione. Ćwiczenie okazuje się w następujący sposób: Najpierw okazuje ćwiczenie sam instruktor lub jeden z najlepiej wyćwiczonych w miejscu dla wszystkich widocznem. Instruktor wydaje równocześnie przepisana komendę. Następnie powtarza ćwiczenie jeden lub kilku średniowycwiczonych, przyczem instruktor poprawia popełnione błędy, uzupełniając równocześnie poprzednie wyjaśnienia.

Odskoknie i materace są w salach gimnastycznych zbędne, zarówno ze względów higienicznych, jak również praktycznych, gdyż chodzi tu o przyzwyczajenie się do wykonywania ćwiczeń wśród warunków trudniejszych, a w każdym razie wśród warunków, z którym się zwykle spotykamy w codziennem życiu.

Nie powinno się ćwiczyć bezpośrednio po natężających marszach i wogóle, gdy jest się w stanie znużenia lub bezpośrednio po obfitem jedzeniu (przynajmniej w 1^{1/2} — 2 godz. po obfitem jedzeniu).

Do przyrządów nie przystępuje się, ani też nie wykonuje na nich ćwiczeń, jak długo instruktor nie

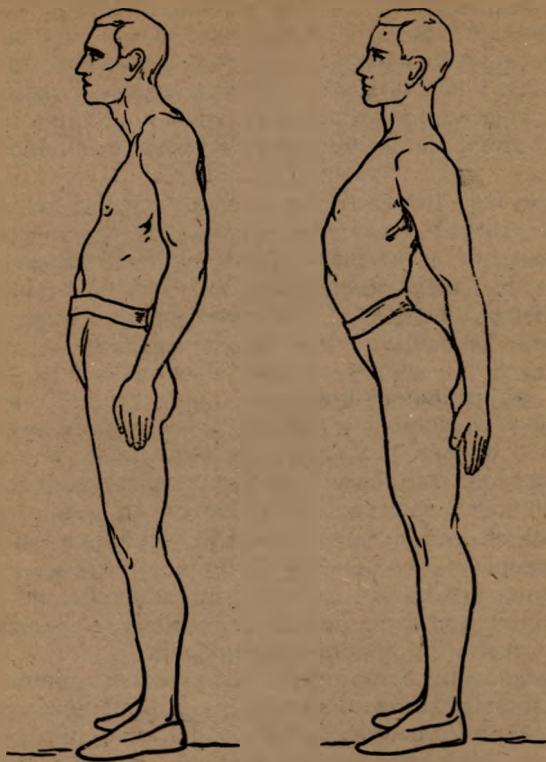


Fig. 1.

Fig. 2.

Postawy wadliwe.

przekonał się, że są dobrze ustawione. Błędy, jakie instruktor jako prowadzący ćwiczenia popełnia najczęściej, są następujące:

1. Nie potrafi skupić uwagi ćwiczących się.

2. Używa komendy tam, gdzie odpowiedniejszą i zupełnie wystarczającą jest zapowiedź.

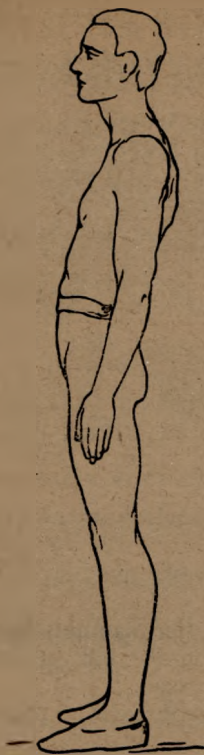


Fig. 3.

Postawa wadliwa.

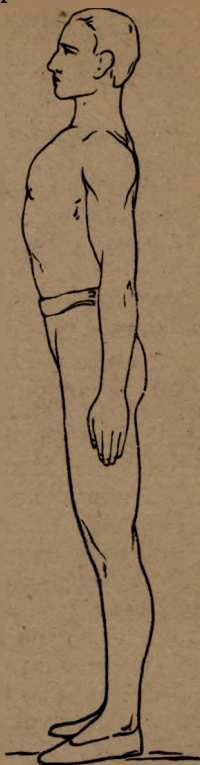


Fig. 4.

Postawa prawidłowa.

3. Komendę wydaje niezrozumiale lub z nienależytą intonacją.

4. Wytrzymuje ćwiczących się za długo w postawie

wie bardziej natężającej lub też w postawie ćwiczebnej.

5. Każe przybierać bez powodu postawę spoczynkową.

6. Nie stara się o pobudzenie uwagi, gdy brak tej jest widoczny.

7. Nie stara się o potrzebne wytrzymanie między postawą pierwotną a właściwym ćwiczeniem, lub też między dwoma po sobie następującymi ruchami.

8. Nie okazuje nowego ćwiczenia.

9. Objaśnia ćwiczenie zbyt długo, zamiast je okazać.

10. Każe wykonywać ruchy złożone, zanim przerebiono składowe części.

11. Wyjaśniając nowe ćwiczenie, wyjaśnia zarazem rzeczy już poprzednio poznane.

12. Pozwala ćwiczyć tak wielu na przyrządzie, że wzajemnie skutkiem tego sobie przeszkadzają.

13. Nie widzi błędów.

14. Nie poprawia błędów.

15. Poprawia za mało a za wiele komenderuje.

16. Poprawia niedokładnie.

17. Wybiera miejsce, z którego nie ma dokładnego przeglądu całego oddziału.

18. Stoi ciągle na jednym i tem samem miejscu.

19. Ustawia oddział twarzą pod wiatr lub słońce.

20. Nie dba o środki ostrożności.

Błędy, jakie ćwiczący się najczęściej popełniają, są następujące:

1. Postawę mają nieodpowiednią z powodu nieodpowiedniego kąta między stopami lub nieprawidłowego położenia bioder, barków lub głowy (fig. 1, 2, 3 porównaj z 4).

2. Wstrzymują oddech w trudniejszych postawach i w czasie wykonywania trudniejszych ruchów, a szczególnie wtedy, gdy tułów opada wtył.

3. Ograniczają oddech, co jest następstwem nieodpowiedniego położenia głowy, szyi i barków.

4. Wykonują przyruchy w czasie ćwiczenia świadomie lub mimowolnie także temi częściami ciała, które w wykonywaniu danego ćwiczenia powinny być nieczynne.

5. Nie wykonują ruchu do ostatecznych granic, np. przy prężeniu rąk ramion nie prostują, barków nie ściągają należycie wtył i wdół, a przy wszystkich tych ćwiczeniach, przy których ręce są wyprężone w górę lub wprzód, nie trzymają rąk w szerokości własnej klatki piersiowej.

6. Zaniedbują rytm, w którym dane ćwiczenie ma być wykonane.

7. Wykonują niejednostajnie te ćwiczenia, które mają być wykonane powoli i jednostajnie.

8. Zbyt mało zwracają uwagi na ruch pod względem formy i piękna i okazują brak rozważliwosci w czasie wykonywania ćwiczeń.

ROZKAZOWNICTWO.

Komenda składa się z zapowiedzi i hasła, np. **W p r a w o — z w r o t!** W zapowiedzi objaśnia się jednym lub kilku słowami to, co zamierza się wykonać. Dlatego też zapowiedź wypowiada się 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 komendę, należy zachować pomiędzy zapowiedzią a hasłem pewien odstęp czasu (pauzę), odpowiadający przeważnie dwu tempom marszu, co oznacza się w pisanej komendzie.

Długość pauzy pomiędzy zapowiedzią a hasłem zależną jest zresztą od wyćwiczenia i wielkości ćwiczącego się oddziału.

Wydając komendę, należy zachować następujący porządek:

a) wydać komendę dotyczącą tej postawy, w której ma być wykonane właściwe ćwiczenie, przyczem określić w zapowiedzi najpierw położenie rąk a następnie tułowia lub nóg, np.: **Ręce skurcz, tułów w przód — skłoń! Biodra chwyć podskokiem w rozkroku — stań!**

b) wydać komendę dotyczącą właściwego ćwiczenia, przyczem określić w zapowiedzi w pierw część ciała, którą ma być ćwiczenie wykonane, następnie kierunek, a w końcu sposób wykonania np.: **Tułów w tył skłoń — raz! Prostuj — dwa! Głowę w lewo zwróć — raz! Do przodu — dwa! Ręce w górę rzuć — raz! Skurcz — dwa!**

Niektóre ćwiczenia wykonuje się na zapowiedź. Zapowiedź w tym wypadku zastępuje komendę i jest właściwie rozkazem. Zapowiedzi jako rozkazu używa się wtedy, gdy nie chodzi o szybkie i równoczesne wykonanie ćwiczenia, lecz chodzi o wykonanie jakiejś czynności, np. „przyrzady ustaw“ i t. p.

Z każdej postawy pierwotnej można wrócić do postawy zasadniczej najkrótszą drogą na komendę: **Postawa!**

Te ćwiczenia, dla których niema osobnych komend, wykonuje się na liczenie lub sygnał. Liczy się albo bezpośrednio po nazwie mającego się wykonać ćwiczenia lub też przy ćwiczeniach naprzemianstronnych, t. j. tych, które wykonujemy lewą i prawą stroną ciała naprzemian po poprzedniej zapowiedzi. To samo w drugą stronę lub: **Zmiana postawy w prawo — raz! dwa!**

Liczeniem możemy się posługiwać także i w cza-

sie innych ćwiczeń, o ile chcemy ograniczyć ilość komend, a także wtedy, gdy postawa, w której ćwiczenie się wykonuje, jest uciążliwa lub też bardziej złożona, np. w skłonie wtył. Gdy ćwiczenia nie wykonuje się na liczenie, poprzedza je komenda: Skok! Ćwicz! i t. p. Ćwiczenia te kończy się na rozkaz: Dość!

Przyrząd lub przybór (np. pałeczki lub linę) chwytają się na rozkaz: Chwyć!

Ćwiczenie złożone z kilku ruchów wykonuje się na liczenie: raz! dwa! trzy! cztery i t. d. Ten sposób 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 jedną komendę.

Jeżeli zaś pojawił się w czasie wykonania ćwiczenia jakiś błąd, wtedy powraca się do liczenia.

Początkowo, wykonując ćwiczenie, liczą ćwiczący głośno, co odbywa się na zapowiedź: Na liczenie głośno! Chcąc powtórzyć bezpośrednio to samo ćwiczenie, zapowiada się: To samo np. To samo dwa razy — ćwicz! To samo — ćwicz! To samo — raz, dwa! To samo w lewo (w prawo) — ćwicz!

W czasie wydawania komend popelnia się następujące błędy:

1. Wytrzymuje się za krótko lub za długo między zapowiedzią a hasłem.

2. Hasło, po którym ma nastąpić przejście z bardziej natężającej postawy do postawy pierwotnej lub zasadniczej, wypowiada się monotonna i niedbale oraz nie dostosowuje się siły głosu do wielkości oddziały i komendę wypowiada się zbyt głośno lub zbyt cicho.

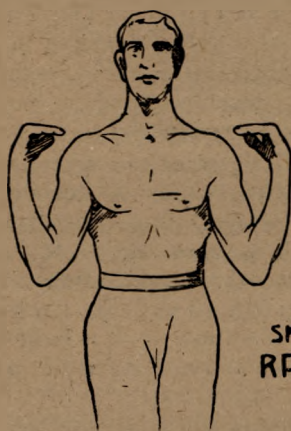
WSKAZÓWKI SZCZEGÓŁOWE.

PROGRAM I.

Marsz na palcach: Marsz wykonuje się na końcach palców; nogi w kolanach wyprostowane, pięty w czasie marszu nie opuszczać.

Marsz na piętach: palce stóp skierowane wysoko w górę, nogi w kolanach wyprostowane, palców w czasie marszu nie opuszczać.

Marsz długim krokiem: krok możliwie



SKURCZ
RAMION

PRAWIDŁOWY

Fig. 5.

najdłuższy i dowolny. Do zmiany: marsz z zamkniętymi oczyma.

Tworzenie kolumny ćwiczebnej odbywa się z kolumny marszowej na komendy: Dwa kroki w lewo (pravo) rozstęp — marsz! Drugie czwórki krok w lewo (pravo) — marsz!

Ze skurczu rąk (fig. 5, 6 i 7): rzut rąk w bok.

Ze skurczu rąk (fig. 5, 6 i 7): rzut rąk w dół.

Powyższe ćwiczenia wykonywać w tempie marszowym początkowo na liczenie instruktora, następnie głośno całego oddziału, wreszcie na liczenie ciche w tempie marszowym.

Ruchy korykcyjne: Zamiast poprawiać u poszczególnych ćwiczących się wadliwe ustawienie stóp, złe trzymanie rąk, barków i głowy (fig. 1, 2 i 3,

Skurcz ramion.



Fig. 6.
Prawidłowy.



Fig. 7.
Wadliwy.

porównaj z 4), wydaje się komendę: Stopy—wraz!
Stopy w bok! Pięści zwiń! Pręż! Dłonie
nazewnątrz — zwróć! (fig. 8). Postawa!
Głowę w tył — skłoń! Prostuj! (fig. 9 i 10).

Każde z tych ćwiczeń wykonuje młodzież raz jeden. Są to tak zwane ruchy korykcyjne czyli poprawiające postawę zasadniczą.

W rozkroku ręce na biodra, skłon tułowia w lewo i prawo naprzemian.

Skok wolny w miejscu: Najpierw przeciwciżyć półprzysiad na cztery tempa (fig. 11) i bezpośrednio potem skok wolny w miejscu. W locie całe ciało ma być wyprostowane, przy doskoku ma być zachowana równowaga i prawidłowy układ ciała. Do zmiany:

SKŁON GŁOWY WTYŁ



Fig. 8.
Zwrot
dłoni na-
zewnątrz,
wdech.

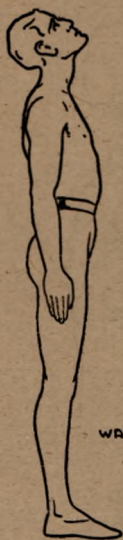


Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.
Półprzysiad.



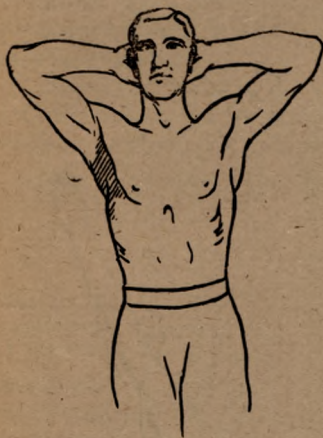
Fig. 12.
Przysiad.

Chód kruk a: w przysiadzie z chwytem rękami powyżej stawu skokowego (od tyłu) trzy kroki i trzy skoki naprzemian.

Przysiad: (fig. 12). Przysiad ma się wykonać w 4 tempach. Głęboki oddech wykonuje się przez nos

ze zwracaniem dłoni nazewnątrz (wdech, fig. 8) ze skurczem rąk (fig. 5 i 6) z chwytem karku (fig. 13, 14 i 15) i t. p. i wdół (wydech). Wdech ma być głęboki, wydech zaś zupełny.

B. Ćwicz. Leżenie przodem (Padnij),
główne. skłon tułowia wtył, ręce na bio-
 Ćw. prostu- dra, (fig. 16 i 17 przedstawia skłon tułowia wtył ręce w górę).
 jące.



CHWYT KARKU

Fig. 13.



PRAWIDŁOWY

Fig. 14.



WADLIWY

Fig. 15.

Ćwiczenie to jednak wykonuje się na dworze, wyłącznie w cieplejszej porze roku i na suchej ziemi. W porze zimniejszej, o ile ćwiczenie wykonuje się na dworze, można w miejsce tego przerobić chwyt karku (fig. 13, 14 i 15) z położenia ręce skurczone (fig. 5, 6 i 7).

Wspinania Chwyty do wspinania (liny lub
lub zwisy. żerdzie fig. 18, 19, 20 i 21).
Zwisy wolne (łaty) fig. 22, 23.

Kogucik (fig. 24).

Ćw. równo-
ważne Cel: Kogucik jest walką o równowagę.
Przebieg gry: Młodzież walczy dwójkami — sto-
Leżenie przodem.



Fig. 16.
Wadliwe.

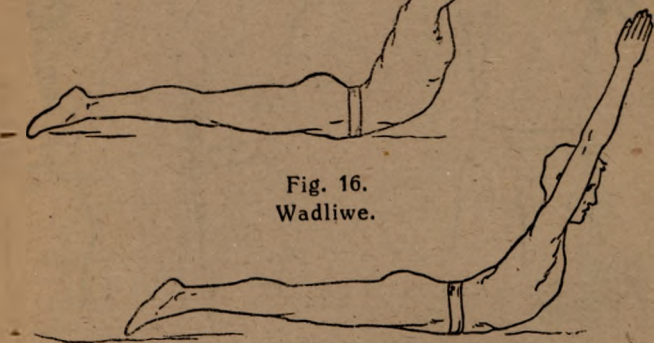


Fig. 17.
Prawidłowe.

jąc na jednej nodze, przyczem ręce opuszcza wdół lub
zakłada za siebie (fig. 24). Na dany sygnał przyskakują
kù sobie dwójki i uderzeniami barków starają się wza-
jemnie wywrócić, lub przynajmniej zmusić do dotknię-
cia ziemi drugą nogą. Zabawę rozpoczyna się na zapo-

wiedź: Kogucik na nodze lewej (prawej) i sygnał gwizdawką, a kończy się na zapowiedź „Dość” lub sygnał gwizdawką.

Do zmiany: a) 1. Podskoki na jednej nodze z chwytem za palce nogi podniesionej w przód (fig. 25) lub w tył (fig. 26). 2. Podskoki dwójkami z chwytem za nogi naprzemiennie (fig. 27).

b) skoki po kamyczkach: kamyczki płaskie o wielkości dłoni rozrzuca się w odstępach 1, 5 — 2 m. Wyobrażają one wystające kamienie w strumieniu lub pale w bagnie.

Młodzież skacząc z kamienia na kamień, przechodzi strumyk czy też bagno. W sali gimnastycznej w miejsce kamieni rysuje się kółka kredą na podłodze.

Śpiew. Śpiew, marsz w miejscu.

Kret.

Ćw. karku, grzbietu i łopatek. Cel: Przygotowanie do pelzania. Wyrobienie ruchliwości.

Przebieg gry: Ustawić się w kolumnie marszowej w rozstępie i postawie rozkroczonej. Na dany sygnał pierwsi odwracają się w tył szybko i biegną na czworakach popod nogi towarzyszy tego samego rzędu. Bezpośrednio po pierwszych czynią to drudzy i t.d. Który rząd pierwszy w ten sposób bieg wkona, ten wygrywa.

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

Taczki.

Ćwiczenie brzuszne. Zabawa ta jest ćwiczeniem mięśni brzusznych i ramion. Wyrabia ona poprawną postawę i gibkość ciała.

Oddział ustawia się w rozwiniętym szyku, poczem bierze rozstęp. Następnie pierwszy szereg wykonuje przysiad, opiera mocno ręce o ziemię, a nogi podaje

Wspinanie.
Tempo pierwsze.



Fig. 18.

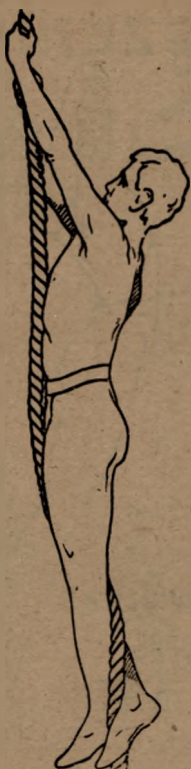


Fig. 19.

towarzyszom w drugim rzędzie, którzy je chwytają i trzymają z boków ciała (fig. 28). Ci, którzy są taczkami, starają się by nie byli w lędźwiach wygięci, lecz wy-

prostowani, ci zaś, którzy taczki prowadzą, starają się ułatwić taczkom utrzymanie się na rękach. Nie ciągną

Wspinanie. Tempo drugie.



Prawidłowe.

Fig. 20.



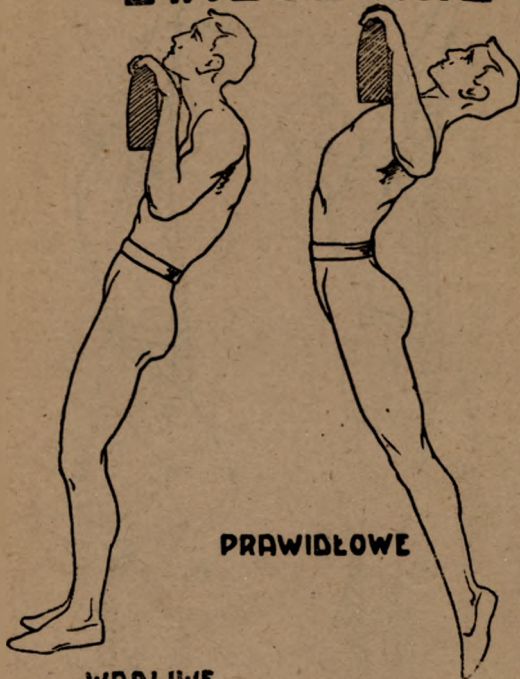
WADLIWE

Fig. 21.

więc za nogi wtył, gdyż taczki opadną na pierś, ani też nie pchają wprzód, gdyż taczki „zaryją nosem o zie-

mię". Na dany sygnał lub komendę: Oddział na przód — marsz! maszerują taczki, starając się o równanie i równy kręć. Zatrzymanie oddziału odbywa się na przepisową komendę, poczem następuje komenda

ZWIESZENIE



WADLIWE

Fig. 22.

PRAWIDŁOWE

Fig. 23.

da: Postawa. To samo ćwiczenie wykonuje drugi szereg.

Ćwiczenia w dźwiganiu współtowarzyszy na plecach (fig. 29).

Marsz a) Marsz na palcach szybkim i biegiem. krokiem z zamkniętymi oczyma. b) Przewrót — postaw (gra bieżna):



Fig. 24.
Kogucik.



Fig. 25.
Podskoki.



Fig. 26.
Podskoki.

Młodzież ustawia się zależnie od ilości w 2 — 8 rzędach w rozstępie 2 — 3 kroków. W rzędach poz-



Fig. 27.
Podskoki dwójkami.



Fig. 28.
Taczki.



Fig. 29.
Chwyty.

Przenoszenie rannego.

szczególnych jest równa liczba współzawodników. W odległości 8 do 15 kroków od linii startu rzędów

ustawia się przedmioty wywrotne (maczugę, polano, flaszkę).

Na dany sygnał każdy pierwszy z rzędu biegnie możliwie najszybciej do ustawianego przedmiotu, przewraca go i wraca również możliwie najszybciej do linii startu, na którą tymczasem wysunął się następny towarzysz z rzędu, gdzie oczekuje powrotu pierwszego i uderzenia po ramieniu. To uderzenie bowiem

Bieg wypadami.



Fig. 30. Wadliwy.

jest znakiem do biegu dla każdego następnego i przed tem uderzeniem linii startu nie wolno mu opuścić.

Wygrywa rząd, który pierwszy wykonał swe biegi.

U w a g a: Po wszystkich grach ruchowych nagradza się zwycięzców „puszczaniem na ich cześć rakiety“.

Cel: Zachęcenie do współzawodnictwa i podniesienie nastroju.

Przebieg zabawy: Oddział grupuje się w kole i naśladuje ruchy instruktora, które następują szybko po sobie:

- a) szybkie i głośne klaskanie w dłonie,
- b) szybkie tupanie i równoczesne uderzenie dłońmi o uda.
- c) naśladowanie syku rakiety i krążenie dłońmi, złożonymi na krzyż przed ustami.

Bieg wypadami.



Fig. 31. Prawidłowy.

- d) naśladowanie strzału rakiety i okrzyk „Niech żyją“.

Ćw. naprzemianstronne tułowia. Taniec wojenny (zabawa). Młodzież ustawia się w dwuszeremu w odstępie 1 kroku i w odległości 3 kroków dwójkami ku sobie. Na sygnał lub komendę wykonują wszyscy wypad nogą prawą przyczem rękę lewą podnoszą w górę prawą zaś wtył (fig. 30 i 31) na

drugi sygnał zaś wykonują zmianę nogi i rąk z równoczesnym podskokiem w miejscu.

Skoki te powtarzają się 4 — 6 razy po sobie, po czym następuje komenda: „Dość“ lub „Postawa“.

Do zmiany: W rozkroku ręce przed pierś — zwrot tułowia z rzutem przedramion w bok.

W rozkroku z chwytem karku — skłony tułowia w bok.

Szczur.

Skoki. Cel: „Szczur“ jest zabawą przygotowującą młodzież do skoków ponad przeszkody i wyrabiającą u niej zmysł orientacyjny.

Przebieg zabawy: Oddział stoi na obwodzie koła w odstępach pół kroku jeden od drugiego. Na jednym kole ustawia się 3 — 4 sekcje. W środku koła staje je-



Fig. 32.

Mocowanie wolne.

den z ćwiczących się (początkowo instruktor) i ruchem odśrodkowym puszcza szczura na linewce pod nogi stojących w kole, a ci skacząc starają się uniknąć zderzenia ze szczurem. Ci, którzy zderzyli się ze szczurem wychodzą z koła i tworzą osobne „koło niedołęgów“, które puszcza dla siebie drugiego szczura. Szczura

puszcza się raz w stronę lewą drugi raz w stronę prawą.

Marsz na palcach.

Skok wolny w miejscu z zamachem rąk: Na „raz“ ręce przodem w górę wspięcie, na „dwa“ przodem w dół i półprzysiad, na „trzy“ ręce przodem w górę i skok w górę a bezpośrednio potem przodem w dół i półprzysiad na „cztery“ wspięcie, na „pięć“ postawa.

Walka wręcz. Mocowanie dwójkami (fig. 32).
Walka o pałeczki (fig. 33). Cel: Wyrobić ruchliwość w stawie nagarstkowym i wzmocnić go oraz przygotować młodzież w sposób naturalny do walki wręcz.

Przebieg walki: Dwójki stają na przeciw siebie w wykroku i chwytają opuszczonemi wdół rękami gładkie pałeczki (25 cm. długie i o średnicy 2, 5 — 3 cm.). Na sygnał rozpoczyna się walka w wrywaniu pałecz



Fig. 33.

Walka o pałeczki.

czek bez szarpania, lecz siłowo t. j. wyłącznie skrętami rąk w stawie nagarstkowym.

To samo ćwiczenie z rękami podniesionemi w górę.

C. Ćwicz. a) Przysiad.
końcowe. b) Głęboki oddech.

PROGRAM II.

A. Ćwicz. Powtórzenie przerobionych kroków w wstępne. poprzednim tygodniu.

Marsz z podskokiem po każdym kroku (fig. 34).

Jest to pierwsze ćwiczenie przygotowujące do biegu z przeszkodami, mające na celu wyrobienie ruchliwości w stawie skokowym, udowym i biodrowym. Młodzię wykonuje po każdym kroku skok na nodze kroczej, podnosząc równocześnie wysoko nogę za kroczną w tył i w górę.

Kolumna ćwiczebna w marszu tworzy się z kolumny marszowej na komendę: Kolumna ćwiczebna — marsz! Oddział rozstępuje się najpierw



Fig. 34.

Marsz z podskokiem.

od środka na dwa kroki, następnie drugie czwórki idą w czasie marszu krok w lewo.

Ze skurczu rąk, rzut lewej ręki w górę, prawej w dół i zmiana.

Do zmiany: Ze skurczu rąk rzut jednej ręki w górę, a drugą w bok i zmiana.

Z wypadu lewą w tył do wypadu

wprzódna nogę prawą z pochyleniem tułowia.

Dò zmiany: Rozkrok z chwytem karku — skłon tułowia w bok naprzemian.

Skok w miejscu z zamachem rąk.

Skurcze nóg naprzemian (fig. 35).



Fig. 35.

Skurcze nóg naprzemian.



Fig. 36.

Wspinanie się po żerdzi.



Fig. 37.

Zwis spodem

Głęboki oddech; chwyt karku wspięcie — wdech, postawa — wydech.

B. Ćwicz. Padanie w przepaść. Pierwszy **główne.** szereg z rękami na karku w postawie rozkroczonej pada wtył, drugi szereg podtrzymujące. uje padających za łokcie. W czasie padania wtył całe ciało ma być wyprostowane w kolanach i lędźwiach, łokcie zwrócone w bok, klatka piersiowa uwypuklona, broda cofnięta wtył.

Wspinanie Wspinanie po linach i żerdziach (fig. 36).
i zwisy.

Do zmiany: Z wisy poprzek (spodem) w lewo i prawo naprzemian z podskoku (fig. 37).

Z wisy wolne o ramionach prostych do ramion ugiętych (podnoszenie się). Fig. 38 przedstawia pierwszy moment podnoszenia się w zwisie t. j. przejście ze zwisu długiego do krótkiego.

Ćwiczenia Marsz po równoważni: Marsz po równoważ-
ne. belkach lub kładkach 5 — 10 cm. szeroko-
kich i 8 metr. długich.

ZWIESZENIE

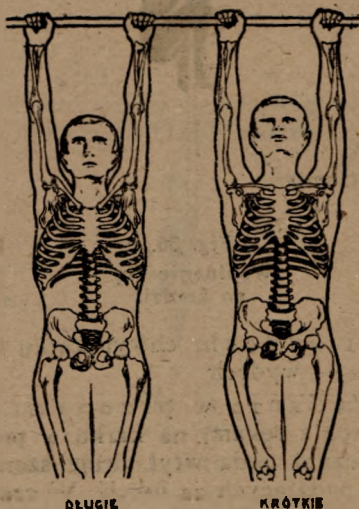


Fig. 38.

Marsz po równoważni z zamachem rąk.

Śpiew. Śpiew, marsz w miejscu.

Ćw. karku, Bieg rozstawny na czworakach. Bardzo dobrymi ćwiczeniami karku grzbietu, k a c h. Bardzo dobrymi ćwiczeniami karku łopatek grzbietu i łopatek są dla młodzieży marsze i brzuszne. i biegi na czworakach. Ćwiczenia te wykonywać najlepiej w formie gier w tak zw. „Biegu rozstawnym“. Oddział ustawia się w czwórkach poczem współzawodniczą ze sobą poszczególne rzędy. Na zapowiedź „Gotów“ każdy pierwszy z rzędu opuszcza się na czworaki przed oznaczoną linią startu i oczekuje sygnału. Na sygnał lub komendę: B i e g i e m m a r s z! biegną oni na czworakach do oznaczonej mety (w odległości 10 — 15 kroków od linii startu) dotykają ją i wracają, biegnąc w dalszym ciągu na czworakach do swoich drugich, którzy tymczasem oczekują w postawie na czworakach powrotu pierwszych. Każdy pierwszy stara się więc przybyć możliwie najprędzej do swego towarzysza i uderzyć go po ramieniu, gdyż dopiero od tej chwili może on rozpocząć bieg na czworakach do mety i z powrotem. Wygrywa ten, który pierwszy bieg ukończy.

Błędy: 1) Zawodnicy wybiegają przed danym sygnałem lub przekraczają linię startu, zanim poprzedni dotkną ich ramienia.

2) Biegną zamiast na czworakach, chyłkiem

3) Nie dobiegają do mety.

Marsz na czworakach. Marsz tak długimi wypadami bez podnoszenia ciała, że ćwiczący są zmuszeni do tego marszu używać pomocy dwu rąk na których się wspierają częścią ciężaru swego ciała.

Marsz w wypadami z zamachem rąk (fig. 30 i 31).

Zawody w przenoszeniu rannych (fig. 29 i 39).

Cel: Wyuczenie sposobu dźwigania rannych i omalających.

Przebieg gry: Ustawienie jak do biegu rozstawnego

go. Na dany sygnał każdy z pierwszego szeregu odwraca się wtył i bierze na plecy chwytem ratowniczym towarzysza zanim stojącego poczem biegnie z nim i ustawia go na mecie. Tu się rolę natychmiast zmieniają: Każdy z drugiego szeregu bierze na plecy chwytem ratowniczym tego, który go przeniósł i wraca z nim możliwie najprędzej na linię startu. Która dwójka pierwsza wykona zadanie i pierwsza stanie na „baczność“, ta wygrywa.

Bieg. Bieg rozstawny. Liczba grających dowolna, ale parzysta. Wielkość boiska (lub sali) za-



Fig. 39.
Przenoszenie.

leżna jest od ilości współzawodników; średnio biorąc 10 × 30 m. Jako przybory służą dwie krótkie chorągiewki lub jakiegokolwiek dwa przedmioty wygodne do ujęcia. Współzawodniczą dwa, trzy lub więcej rzędów, z których każdy tworzy partję. Pierwsi w rzędach trzymają chorągiewki małe i oczekują sygnału. Na dany sygnał biegną z chorągiewkami do mety, oddalonej 6 — 20 kroków. Metę stanowią dwie białe w ziemię chorągiewki, parkan i t. p.; w sali zaś przyrząd gimnastyczny, ściana i t. p. Współzawodnicy uderzają swo-

jemi chorągiewkami o metę, poczem wracają do następnej dwójki, oddają im chorągiewki i ustawiają się na końcu. Natychmiast po odebraniu chorągiewek druga dwójka (trójka i t. d.) wykonuje bieg do mety, następnie trzecia i t. d. Każdy stara się przebiegnąć przez strzeń do mety i z powrotem jak najszybciej. Chodzi tu bowiem o wygraną partji, t. j. o to, w którym rzędzie chorągiewka prędzej przejdzie w ten sposób przez ręce wszystkich. Gdy ją z powrotem dostanie pierwszy, biegnie z nią do prowadzącego i oddaje mu ją. Ta partja wygrywa, która prędzej oddała chorągiewkę.

U w a g a: Grę utrudnia się w ten sposób, że między linią startu, a metą ustawia się różne przeszkody, które obaj współzawodnicy muszą przebyć, biegnąc do mety i wracając z powrotem.

B i e g r o z s t a w n y (odmiana). Grający ustawiają się w dwóch, trzech lub czterech równych rzędach. Przed każdym rzędem leżą w kole lub w dołku, o średnicy 30 — 45 cmtr. 3 lub 4 jaja. Od tego miejsca na 10 — 15 kroków wprzód jest pierwsza meta; od tej tyleż kroków wprzód druga i t. d. Ilość met odpowiada ilości jaj. Każda meta jest zaznaczona takim samym kółkiem, jak kółko lub dołek startu.

Na dany sygnał schyla się szybko każdy pierwszy, chwytając jedno jaje i biegnie z niem do pierwszej mety; następnie wraca biegiem po drugie jaje i przenosi je jaknajszybciej na drugą metę; poczem znosi w ten sposób trzecie jaje na trzecią metę i t. d. Natychmiast po rozmieszczeniu wszystkich jaj biegnie na koniec swego rzędu a drugi — w chwili gdy pierwszy przebiega linię startu — wybiega i przenosi jaje na linię startu (do dołka) najpierw z mety pierwszej, następnie z drugiej i t. d. Gdy jaja są już poskładane, biegnie na koniec swego rzędu, a równocześnie wybiega następny, który tak samo jak pierwszy roznosi jaja, na-

stępny znowu je składa i t. d. Wygrywa ta partja, która najprędzej (lub prędzej) ukończy swą czynność.

Błędy: jak w biegu rozstawnym na czworakach.
Marsz na palcach.

Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia. Postawy szermiercze w lewo i prawo, zmiany postaw, kroki, wypadu.

Do zmiany: W post. rozkrocznej zwroty lub skłony tułowia rzutem.

Marsze wypadami z zamachem rąk.



Fig. 40.

Skok wolny w miejscu z zamachem rąk.

Skoki. Skok wdal z miejsca (fig. 40).

Skok rozkroczny (fig. 41) z rozbiegu trzech kroków.

Walka wręcz. Palcaty (walka na kije): Cios, odbicie i odcios.

C. Ćwicz. a) Przysiad.

końcowe. b) Zwroty tułowia, o ile w ćwiczeniach naprzemianstronnych przeciwczono tylko skłony tułowia w bok.

c) Głęboki oddech (z położenia ręce przed piersi (fig. 42) rzut przedramion w bok).

PROGRAM III.

A. Ćwicz. a) Powtórzenie wszystkich rodzajów wstępne. kroków wymienionych w 1 i 2 programie.

Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp: Na raz — silne uderzenie palcami stóp no-



Fig. 41.

gi kroczonej o ziemię w odległości 50 cm. od nogi zakroczonej, na dwa — wysunąć nogę kroczonej o 30 cm. i postawić a równocześnie podnieść piętę nogi zakroczonej i przenieść ciężar ciała na nogę kroczonej. Na trzy i cztery — to samo, tylko nogą przeciwną.

Obie nogi przez cały czas ćwiczenia wyprostowane, całe ciało spokojne; położenie głowy, barków i

klatki piersiowej jak w postawie zasadniczej; ręce wykonyją swobodny ruch wahadłowy.

Kolumna ćwiczebna w marszu (jak w programie II). W półprzysiadzie ze skurczem rąk: rzut rąk w głównych kierunkach (wbok, w górę, w przód lub w dół). Do zmiany: Z położenia jedna ręka w górę, druga w bok, zmiana rąk zamachem do przodu.

Przygotowanie do rzutu oszczepem.

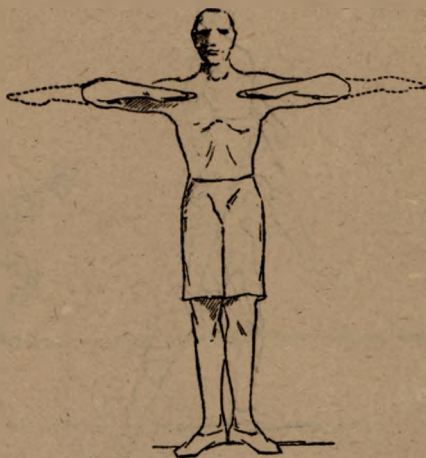
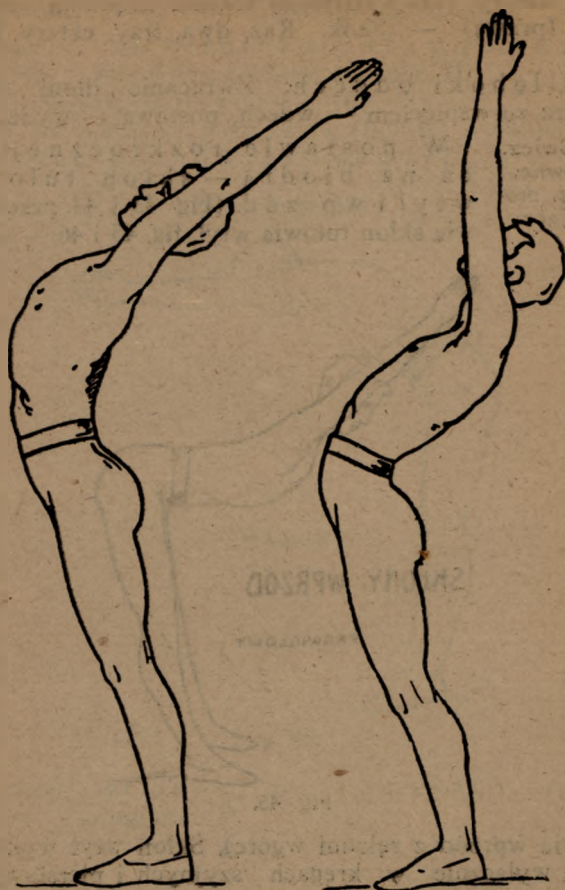


Fig. 42.

Wypad lewą w tył, lewa ręka zamachem w przód do położenia w tył, podczas gdy prawą wznosi się pod kątem 45° . Przenieść ciężar ciała z równoczesnym zamachem ręki do wypadu na nogę prawą. Ćwiczenie powtórzyć 3 — 4 razy w lewą i prawą stronę bez oszczepu.

Skok z rozbiegu 1 — 3 krokami odbywa się

Skłon wtył.



PRAWIDŁOWY

WADLIWY

Fig. 43.

Fig. 44.

na komendę: Odbicie lewą (prawą) — Skok, raz, dwa, trzy, cztery, lub z rozbiegu trzema krokami, odbicie lewą (prawą) — Skok. Raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć.

Głęboki oddech: Zwracanie dłoni naze-
wnątrz ze wspięciem — wdech, postawa — wydech.

B. Cwicz. główne. W postawie rozkroczonej rę-
ce na biodra — skłon tułowia
w tył i w przód. (Fig. 43 i 44 przedsta-
wia skłon tułowia w tył, fig. 45 i 46 — skłon

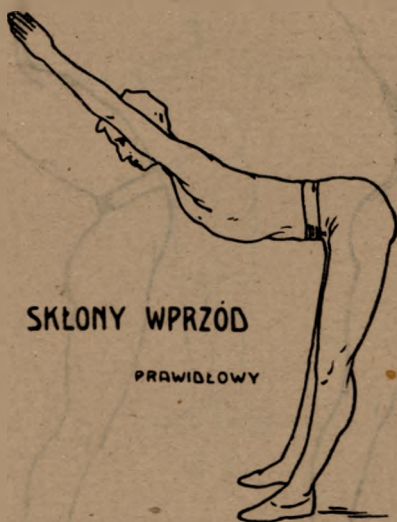


Fig. 45.

tułowia w przód z rękami w górę). Skłon w tył wykonu-
je się wyłącznie w kręgach szyjnych i piersiowych.
podczas gdy kręgi lędźwiowe są przez skurcz mięśni
brzucha i skurcz mięśni pośladkowych należycie usta-
lone. W skłonie w przód głowę podniesioną w górę

ciągnie się do przodu podczas gdy pośladki ciśnie się wtył, wobec czego cały kręgosłup się rozciąga.

Wspinanie a) Wspinanie się po linach i i zwisy. żerdziach (jak w progr. II).

b) Wymyk przodem (fig. 47).

c) W zwisie poprzek (fig. 37) o ramionach ugiętych, pochód rękami wtył.

Skłon w przód.

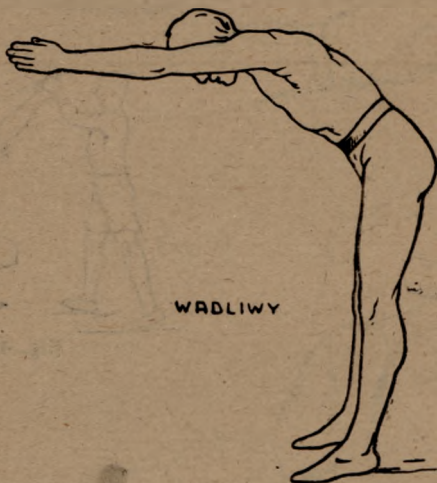


Fig. 46.

Ćw. równo- a) Skoki po kamykach (jak w
ważne. programie I).

b) Przejście po równoważni na czworakach.

c) Przejście po równoważni wypadkami.

Śpiew. Śpiew (marsz w miejscu i z miejsca).

Ćw. karku,
grzbietu
i łopatek.

W skłonie wdół, ręce oparte o
ziemię—przygotowanie do sta-
nia na rękach (fig. 48).

Ćwiczenia
brzuszne.

Padnij. Zabawa ta ma na celu wyro-
bienie szybkości orientacji i decyzji, oraz

ruchliwości.

Przebieg gry: Jeden lub kilku (zależnie od wielko-
ści oddziału) biegają pomiędzy towarzyszami i stara-
ją się uderzyć tego, który nie dość szybko lub niepra-



Fig. 47



Fig. 48.



Fig. 49.

Podpór leżąc przodem
ramiona ugięte.

widłowo wykona „padnij“ t. j. podpór leżąc przodem
o rękach ugiętych (fig. 49), poczem sam ucieka, by w
danym momencie nie być uderzonym.

Do zmiany: Podpór leżąc przodem (fig. 50 i 51).

Bieg. Zawody w biegu od 50 do 100 m. z szybkim przebraniem się w ubranie ćwiczebne

PODPÓR LEŻĄC PRZODEM

PRAWIDŁOWY

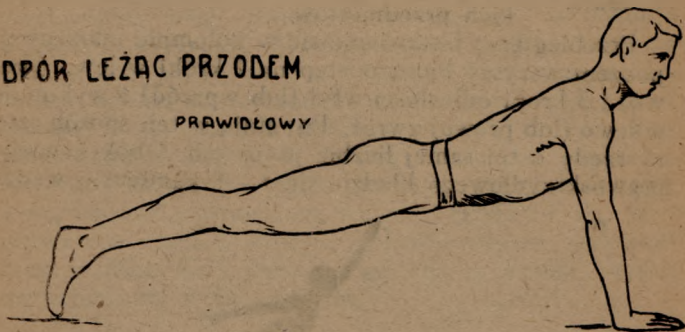


Fig. 50.



Fig. 51.

względnie z ubrania ćwiczebnego w ubranie zwykłe (wyłącznie na boisku).

Do zmiany: Bieg łańcuchowy. (Zawody w biegu dwu szeregów, w których zawodnicy, trzyma-

jąc się za ręce, tworzą koszyczek t. j. podają sobie ręce nazewnątrz).

Ćwicz. na- a) Zawody w podawaniu kamieni (wy-
przemian- ścig kamieni).
stronne tu- Cel: Szybkie i zręczne podawanie cięż-
łowia. kich przedmiotów.

Przebieg gry: Ustawienie się w kolumnie marszowej, poczem wszyscy biorą odstęp na 2 kroki w lewo (prawo) i 3 kroki odległości wtył (lub wprzód) i wykonują w lewo (lub prawo) zwrot. Powstają w ten sposób cztery rzędy o tej samej liczbie grających. Obok każdego prawoskrzydłowego kładzie się 4 — 8 kamieni o wadze



Fig. 52.

Bieg wypadami z rozmachem ramion.

1 — 3 kgr. Na dany sygnał prawoskrzydłowy chwytą pierwszy kamień i rzuca go do sąsiada w lewo, ten rzuca go do następnego i t. d. aż wreszcie dostaje się kamień do rąk lewoskrzydłowego, który go kładzie na ziemię obok siebie. To samo dzieje się z kamieniem drugim, trzecim i t. d.

Gdy już wszystkie kamienie dostały się w ten sposób na lewe skrzydło, rozpoczyna się ich wędrówka w sposób powyższy z powrotem na skrzydło prawe. Który szereg pierwszy zdoła w ten sposób przenieść równą ilość kamieni na skrzydło lewe i następ-

nie z powrotem na skrzydło prawe, ten szereg wygrywa.

U w a g a 1. Jest rzeczą wskazaną, by początkowo w miejsce kamieni użyć ciężkich wielkich piłek, obszytych skórą. Wyścig piłek może się też odbywać wtył popod nogi stojących w rzędach w skłonie wprzód w rozkroku. W pierwszym wypadku rzuca się piłkę ponad głowę wtył, w drugim zaś staje się w rozkroku, skłania się wprzód i toczy się piłkę wtył w ten sposób, by ta przeszła możliwie najdalej między stopami współtowarzyszy, którzy stoją w rozkroku. Ostatni z chwilą, gdy piłka doszła do jego rąk, biegnie z nią wprzód i ustawia się na czele rzędu i t. d. Wygrywa ten rząd, w którym wszyscy wpierw wykonali biegi z piłką. Gdy wszyscy już bieg wykonali, rozpoczynający grę woła: „Gotów“.

b) W rozkroku ze skurczem rąk, skłoniętułowia w bok z rzutem rąk w górę.

c) Skoki wypadami z zamachem rąk 4 — 6 kroków (fig. 52).

Skoki. a) Skok w wyż (fig. 53 i 54).

b) Skok do podporu (fig. 55 i 56).

c) Skok zawrotny ponad parkan (fig. 57).

d) Marsz na palcach.

Walka a) Palcaty: atak i obrona.

wręcz. b) Boks: postawy szermiercze i ciosy.

C. Ćwicz. a) Skurczenie nóg naprzemian.

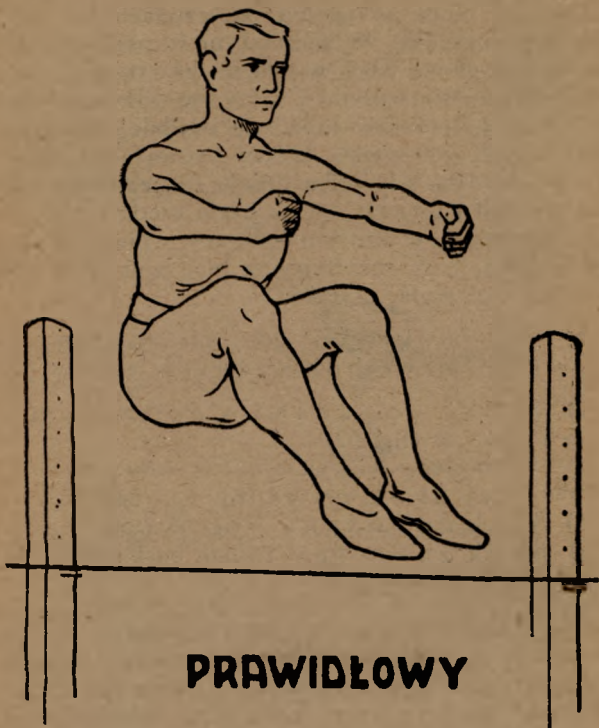
końcowe. b) Stopy zwarte, ręce przed pierś — zwroty tułowia z rzutem przedramion w bok.

c) Głęboki oddech (jak w ćwiczeniach wstępnych).

PROGRAM IV.

A. Ćwicz. wstępne. Powtórzenie wszystkich rodzajów kroków przeciwczonych w poprzednich tygodniach.

Skok.



PRAWIDŁOWY

Fig. 53.

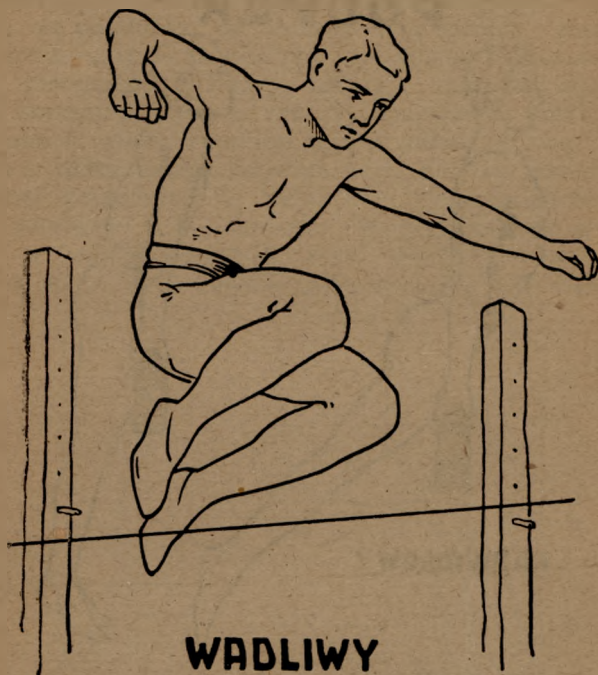
dniach.

Marsz wypadami z zamachem rąk, patrz progr. I, II i III grupa V.

Marsz z rzutem ramion w górę, w bok, w dół.

Do zmiany: Marsz ze zmianą rąk zamachem z położenia jedno ramię w górę, drugie w bok.

Skok.



WADLIWY

Fig. 54.

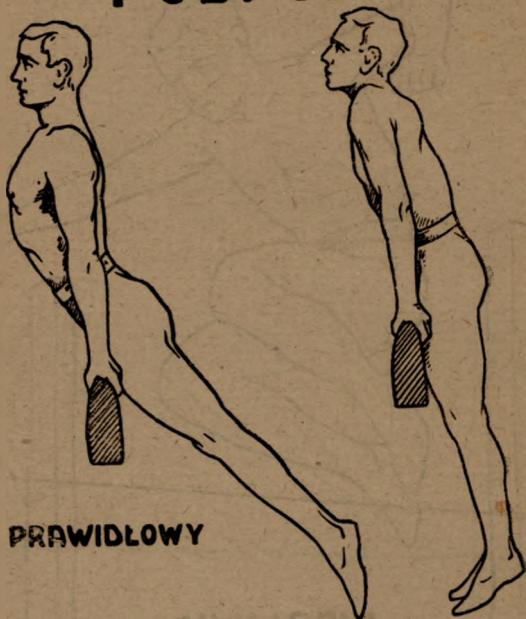
Ruchy przygotowujące do rzutu dyskiem ręką lewą i prawą naprzemian.

Skok z rozbiegu 5 krokami (na ośm temp.: 1, 2—3—4—5—6—7—8; 1 tempo nieco dłuższe 2, 3, 4 i 5

szybkie, 6 tempo t. j. doskok wytrzymać, 7 i 8 (wspię-
cie i postawa) szybkie.

Marsz na palcach.

PODPÓR



PRAWIDŁOWY

WADLIWY

Fig. 55.

Fig. 56.

Głęboki oddech: 1, ręce — przodem w górę wspię-
cie — wdech, 2, 3 ręce bokiem w dół, postawa wydech
(indywidualnie).

Koński galop (fig. 58).

B. Ćwicz. główne. Cel: Koński galop jest zabawą, będącą zarazem ćwiczeniem prostującym i wyrażającym gibkość ciała.

Ćwicz. prostujące. Przebieg zabawy: „Koński galop“ wykonuje się podobnie jak „taczki“ z tą różnicą, że drugi szereg chwyta za uda powyżej kolana tych z szeregu pierwszego, którzy opierają ręce o ziemię. Na komendę: Marsz — raz! pierwszy szereg odbija się rękami od ziemi i podnosi ręce przodem w górę (jak koń w czasie galopu przednie nogi), podczas gdy drugi szereg, pochylając się lekko wtył, pomaga pierwszemu szeregowi w podniesieniu i wygięciu tułowia w górę i w tył. Na komendę: „dwa“ pierwszy szereg opuszcza się w dół, podczas gdy drugi szereg wykonuje

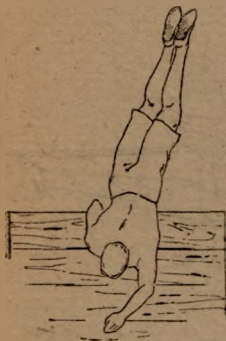


Fig. 57.

Skok zawrotny
ponad parkan.



Fig. 58.

Koński galop.

krok wprzód. W ten sposób wykonuje każdy szereg 4 do 10 kroków marszu.

U w a g a. Dla oddziałów mniej sprawnych w

miejsce podnoszenia rąk przodem w górę można zastosować ręce na biodra lub „Dzwon“ (fig. 59 i 60).



Fig. 59.



Fig. 60.

Dzwon.



Fig. 61.



Fig. 62.

Wstępywanie i wspinanie.

a) Wstępywanie po drabince sznurowej (fig. 61).

b) Wspinanie po linii skośnej (fig. 62).

c) Koty i wyżły.

Cel: Szybkość orientacji, sprężystość całego ciała, ożywienie.

Przebieg gry: Wszyscy, to koty z wyjątkiem 1—3 (zależnie od wielkości oddziału), którzy są wyżłami, goniącymi koty. Wyżły mają w ręce pas, którym starają się uderzyć po pośladkach jednego z kotów. Koty, chcąc uniknąć uderzenia, uciekają lub wskakują wysoko na drzewo, żerdź, linę lub słup. W ten sposób uchylają się przed uderzeniem.

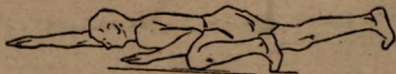


Fig. 63.



Fig. 64

Ćw. równo-
ważne.

a) Marsz i biegi po równoważni.
b) Skoki po kamyczkach.

Śpiew.

Śpiew, marsz w miejscu.

Ćw. karku,
grzbietu;
łopatek i
brzuszne.

Pełzanie (fig. 63 i 64) 5 — 12 kroków: 1) Lewa noga silnie w kolanie ugięta stara się zbliżyć kolanem do lewego barku, palce stóp w górę, stopa przyciśnięta silnie wewnętrzną stroną do ziemi jest przygotowana do silnego odbicia się, tułów wygięty w bok zbliża się swym lewym barkiem do kolana, głowa przyciśnięta do ziemi, wzrok skierowany wprzód, lewa ręka ugięta; lecieć przy kolanie, prawa noga wyprostowana w prze-

dłużeniu całego ciała łokciem przyciśnięta do ziemi
dłonią w górę.

2) Całe ciało ciągnie się zwolna bez podnoszenia



Fig. 65.
Rzut oszczepem.



Fig. 66.
Skok o tyczce.

którejkolwiek części ciała z pomocą mięśni całego ciała tak daleko wprzód, aż osiągnie taki układ w stronę prawą, jak miało w lewo i t. d.

Uwaga 1. Po nabytej wprawie można pęłzać w tempie kroku ćwiczebnego.

Uwaga 2. Pęłzanie wyćwiczyc na murawie lub piasku.

Marsz a) Marsz na palcach.
i bieg. b) Bieg rozstawny z trzema przeszkodami.

c) Marsz cztery kroki w zwykłym tempie, następcne dwa z wytrzymaniem półtaktu.

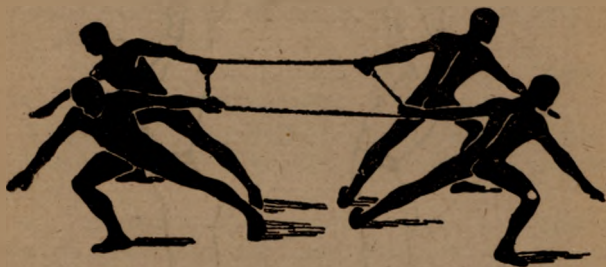


Fig. 67.

Mocowanie za pośrednictwem liny.

Ćwicz. na- a) Zawody w przenoszeniu
przemian- rannych.
stronne tu- b) Bieg wypadami z zamachem
łowia. rąk (fig. 52).

c) Rzut oszczepem do celu lewą i prawą ręką na-
przemiań (fig. 65).

Skoki. a) Skok w dal z rozbiegu.

b) Skok do podporu (fig. 55 i 56).

c) Skoki rozkroczne (fig. 41).

d) Skok o tyce (fig. 66).

e) Marsz na palcach.

Walka Palcaty: walka na kije.

wręcz. Zawody czwórek w przyciąga-

niu się (fig. 67).

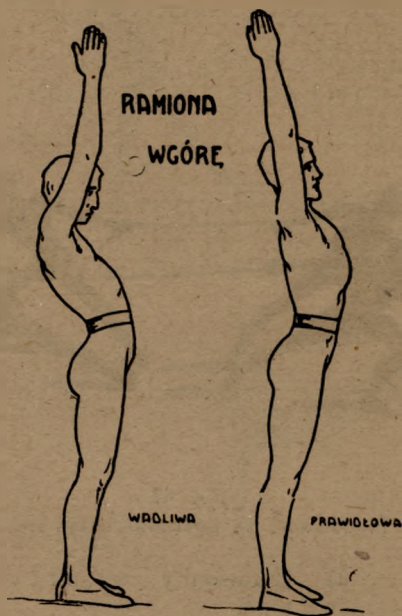


Fig. 68.

Fig. 69.

C. Cwicz. a) Przysiad.

końcowe. b) Głęboki oddech (podnoszenie

rąk przodem w górę (fig. 68 i 69), opuszczanie bokiem
w dół.

UWAGI KOŃCOWE.

Aby młodzież uzyskała zupełną korzyść z ćwiczeń gimnastycznych, przeprowadzonych na podstawie „Osnów lekcji gimnastyki“, należy zastosować się do następujących wskazówek:

1. Podzielić ćwiczących się na podstawie stopnia rozwoju i sprawności fizycznej na trzy oddziały, t. j. słaby, średni i silny.

2. Szybkość stopniowania ćwiczeń zależną będzie ściśle od sprawności fizycznej danego oddziału.

3. Podział na oddziały uskutecznia się na podstawie pomiarów, badań lekarskich i próby ze sprawności fizycznej.

4. Rezultat tych pomiarów, badań lekarskich i próby ze sprawności fizycznej należy wciągać co miesiąc do karty osobistej, sporządzonej według załączonego wzoru.

5. Próba ze sprawności fizycznej *) składa się z a) biegu 100 mtr., b) skoku wwyż z rozbiegu, c) skoku wdał z rozbiegu, d) pchnięcia kulą 5 kgr. ręką lewą i prawą, e) wspinania się po dwu linach z pomocą nóg.

6. W obrębie każdego oddziału wobec tego powinna się znaleźć młodzież o zbliżonych właściwościach organizmów i zbliżonej sprawności fizycznej.

*) Próbę ze sprawności fizycznej odbywa młodzież w dwu dniach: w pierwszym dniu próbę z biegu 100 m. i skoku wwyż i pchnięcie kulą, w drugim dniu ze skoku wdał i wspinania się po dwu linach z pomocą nóg.

MARSZE.

WSZYSTKO, CO NASZE OJCZYŹNIE ODDAMY...

Słowa Ignacego Kozińskiego,
refren autora nieznanego

Wszystko, co nasze, Ojczyźnie oddamy, W niej tylko życie, więc idziem, by żyć,
Świty się bielą... rozewrzem im bramy
Rozkaz wydany: „Wstań! ku słońcu idź!”

Wszystko, co nasze, Ojczyźnie oddamy!
W niej tylko życie... więc idziem, by żyć!
Świty się bielą... rozewrzem im bramy!
Rozkaz wydany: „Wstań! ku słońcu idź!”

Ramię pręż!
 Słabość krusz!
 Wolę też!
 Ojczyźnie miłej służ.
 Na Jej zew
 W bój czy trud
 Pójdzie rad harcerzy polskich ród!

Po ziemi naszej roześlem harcerzy,
 Pobudką zagrzmia: „Zbudź się! Prawdzie służ!“
 A wszystko wstanie wkół się rozszermierzy,
 By Matkę Polskę osłonić wśród burz.....

Ramię pręż! i t. d.

Niech płoną serca! Niech płoną jak wici!
 Od ócz płonących zginie nocy mrok...
 Ujrzy Ojczyzna: w zwarte szyki zbici,
 Idziem z rozkazem: „Czuwaj! Równaj krok!“

Ramię pręż! i t. d.

Bacność! Ojczyzna tego marszu słucha!
 Równaj szeregi! Czuj! Prezentuj broń!
 Król Duch nas widzi! Schyl sztandar przed Duchą!
 Naprzód! Wysoko podnieś! Nieś wysoko skroń!

Ramię pręż i t. d.

ŚWIĘTA MIŁOŚCI.....

Słowa Władysława Bełzy.

Święta mi-łó-sci ko-cha-nej Oj-czy-zny, O to w Twą
służ-bę wcho-dzi huc-fiec nasz. Od lat naj-młod-szych do póź-nej si-
wiz-ny pra-gniem przy To-bie czuj-ną trzy-mać stra-ż. Rów-naj-my
krok, Rów-naj-my, my ty-ł-my wro-ż, wy-ty-ż-my, Czy się gdzie pod-stęp
nie kry-je, U-derz-my w ton, u-derz-my, sil-ny jak dzwon, tak sil-ny.
Pol-ska niech ży-je, niech ży-je!

Święta miłości kochanej Ojczyzny!
Oto w Twą służbę wchodzi hufiec nasz!
Od lat najmłodszych do późnej siwizny —
Pragniem przy Tobie czujną trzymać straż.

Równajmy krok — równajmy,
Wyteżmy wzrok — wyteżmy,
Czy się gdzie podstęp nie kryje;
Uderzmy w ton — uderzmy
Silny jak dzwon — tak silny
Polska niech żyje! Niech żyje!

Pragniemy spajać nadziei ogniwa,
Że nam zwycięstwo da nabyty hart;
Że i Ty z nami żyć będziesz szczęśliwa
I każdy syn Twój będzie Ciebie wart.

Równajmy krok — i t. d.

Będziem iść karnie pomimo przeszkody,
Będziem z zapalem walczyć o Twój byt!
Aby w nagrodę kiedyś z piersi młodej,
Okrzyknąć Twego odrodzenia świt!

Równajmy krok — i t. d.

GOTÓW BĄDŹ!

Go-tów bądź do twórczej pra-cy w noc i w dzień! prze-szkód
 moc przed to-bą pię-trzy się, Wszys-tko zwal, co ci ta-mo-wać
 drogę śmie, Na-przód idź i cio-sy znoś bez drgnień! Wszys-tko
 zwal, co ci ta-mo-wać dro-gę śmie, Na-przód
 idź i cio-sy znoś bez drgnień! *czu-waj, patrz, mocno*
 stój! cia-ło ćwier, du-cha zbrój! Ca-łej pier-si
 wo-łaj: hej! czyj duch!

Gotów bądź do twórczej pracy w noc i w dzień,
 Przeszkód moc przed tobą piętrzy się,
 Wszystko zwalcz, co ci tamować drogę śmie,
 Naprzód idź i ciosy znoś bez drgnień.

Czuwaj! Patrz! Mocno stój!
 Ciało ćwicz! Ducha zbrój!
 Z całej piersi wołaj: Hej! Czuj Duch!

Wkoło ciebie tyle nędzy, bólu, łez!
 Tyle oczu gasi smutku cień! —
 Wszędy dąż z pomocą, wszędy z piosnką śpiesz!
 Gotów bądź nieść pomoc — w noc i w dzień!

Czuwaj! Patrz! i t. d.

Hańba tym, co głusi są na bratni jęk;
 Podającym dłoń pomocy — cześć!
 Nie zna skaut, co przed najcięższym trudem lęk,
 Młody jest — więc pragnie pomoc nieść.

Czuwaj! Patrz! i t. d.

Śpiesz, gdzie nędza, gdzie do życia braknie sił!
 Na strażnicy Prawdy mocno stój!
 W Piękno patrz i fałsz rozbijaj w pył.
 Wierz i walcz — to znak rycerski twój! ,

Czuwaj! Patrz! — i t. d.

BRACIA SKAUCI, DOSYĆ KURZU.....

Bracia stawcie dosyć kurzu — Trzeba, dosyć kurzu tykać
 na a — tam! Trzeba spieszyć nam do la — — su,
 by wypocząć trochę tam! Trzeba {spie — ckie — ba — spie — czyć
 nam do la — su, by wypocząć trochę
 tam! Trzeba tam — !

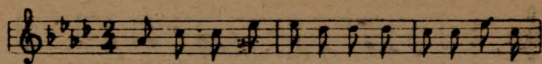
Bracia skauci! Dosyć kurzu,
 Dosyć kurzu łykać nam!
 Trzeba spieszyć nam do lasu) dwa
 By wypocząć trochę tam) razy

W lesie pięknych drzew korony
 Wnet zanuą piosnkę swą
 Na co naszych trąbek tony) dwa
 Odpowiedzą pobudką) razy

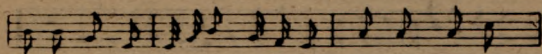
W lesie cudna jest polana
 Hufiec „stanać“ rozkaz ma
 Wnet ogniska rozpalamy) dwa
 A jest ich czterdzieści dwa *)) razy

*) Może być i mniej! *Przyp. składacza.*

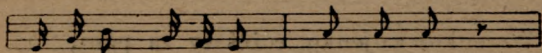
IDZIE ŻOŁNIERZ BOREM, LASEM.



I - DZIE ŻOŁ - NIERZ BO REM LA - SEM PRZY - MIE RA - JĄC



Z CZO - DU CZA - SEM TO BI - DA, TO BI - DA OJ TO, TO, TO



TO BI - DA TO BI - DA NIE - DO - LA I

Idzie żołnierz borem, lasem
Przymierając z głodu czasem.

To bida, to bida, oj to, to, to:
To bida, to bida, niedola!

Suknia jego pokrwawiona,
Szabla jego wyszczerbiona.)

To bida, i t. d.

Mundur na nim poblakuje,
Wiatr dziurami przelatuje.

To bida. i t. d.

Las mu _mem, niebo dachem,
Cały świat wspaniałym gmachem

To bida, i t. d.

Chociaż żołnierz obszarpany,
Przecie stoi między pany.

To bida, i t. d.

WOJENKA.

WO-JEN-KO, WO-JEN-KO, CÓ-ŻEŚ TY ZA PA-NI!

ŻE KU TO-BIE I-DĄ ŻE KU TO-BIE I-DĄ CHŁOPCY MA-LOWANI!

Wojenka, wojenka, cóżeś ty za pani,
 Że ku tobie idą chłopcy malowani?

Chłopcy malowani, sami wybierani,
 Wojenka, wojenka, cóżeś ty za pani?

Wojenka, wojenka, jakaś ty szalona,
 Kogoż ty pokochasz, jeśli nie legjona?

Jeśli nie legjona, jeśli nie piechura,
 A za tobą idzie relutonów chmura.

Jeśli nie piechura, jeśli nie ulana,
 Wojenka, wojenka, nasza ukochana.

Wojenka, wojenka, szanuj swych rycerzy,
 Kto ciebie pokocha, wkrótce w grobie leży.

W zimnym grobie leży, zdala od rodziny,
 I za nim pozostał cichy płacz dziewczyny.

Nie płaczcie dziewczęta, powrócą chłopięta,
 Po skończonej wojnie, każdy swoją pojmie.

HYMN STRZELCOW

NAPRZÓD DRU-ŻY- NO STRZELEC KA SZTANDAR TWÓJ
 DO GÓRY WZNIĘŚ. ŻADNA NAS SI-ŁA ZDRA-DZIE (KA,
 ZGNIEĆ NIE ZDO-ŁA NI ZGNIEŚĆ. CHOĆ WIELU NAS PA-DŁO JUŻ
 W BO- JU, NIE BĘ-DZIEM W NIE-WO-ŁI JUŻ GNIĆ
 Z TRU-DU NA-SZE-GO I ZNO- JU, POLSKA PO-WSTA-ŁA BY
 ŻYĆ. POL-SKA PO-WSTA-ŁA BY ŻYĆ

Naprzód drużyno strzelecka!
 Sztandar do góry swój wzniesź!
 Żadna nas siła zdradziecka,
 Zniszczyć nie zdoła ni zgnieść.

Choć wielu z nas padło już w boju,
 Nie będziem w niewoli już gnić,
 Z trudu naszego i znoju,
 Polska powstała, by żyć!

Nie nie powstrzyma rycerzy,
Ofiarnych na mękę i trud,
Śmiało nasz hufiec uderzy,
By walczyć o wolność i lud.

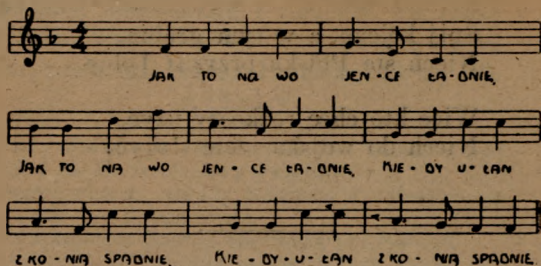
Czy przyjdzie i t. d.

Hufiec nasz ruszy zwycięski,
Do walki o wolność i byt,
Wrogowi odplaci klęski,
A Polsce swobodny da świt.

Czy przyjdzie i t. d.

Żadna nas siła zdradziecka,
Zniszczyć nie zdoła ni zgnieść,
Naprzód drużyno strzelecka,
Sztandar do góry swój wznieś!

JAK TO NA WOJENCE ŁADNIE.



JAK TO NA WO JEN - CE ŁA - DNIE,
 JAK TO NA WO JEN - CE ŁA - DNIE, KIE - DY U - ŁAN
 Z KO - NIA SPADNIE. KIE - DY - U - ŁAN Z KO - NIA SPADNIE.

Jak to na wojence ładnie
 Kiedy ułan z konia spadnie,

Koledzy go nie żałują
 Jeszcze końmi potratają.

Wachmistrz z listy go wymaże,
 Rotmistrz w trąby trąbić każe.

A za jego trud i pracę,
 Hejnał zagrają trębacze.

A za jego trud i znoje,
 Wystrzelą mu trzy naboje.

A za jego młode lata,
 Zatrąbią mu tratatata.

A za jego trudów wiele,
 Ukołyszają go szrapnele.

Śpij kolego, twarde łoże,
Zobaczym się jutro może.

Śpij kolego, a w tym grobie,
Niech się Polska przyśni Tobie.

Więc kto chce rozkoszy użyć,
Niech do wojska idzie służyć!

A KTO CHCE ROZKOSZY UŻYĆ...

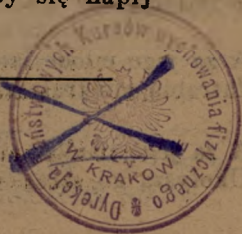
(melodja: „Jak to na wojence ładnie...“)

A kto chce rozkoszy użyć,
Niech do skautów idzie służyć.

Tam mu dadzą mundur nowy,
I do ręki kij skautowy.

Tam mu każą maszerować,
I w kociołkach jeść gotować.

Tam rozkoszy on zaży,
Smacznej zupy się napij



KSIAŻNICA HARCERSTWA I KULTURY FIZYCZNEJ

W. NIKLEWICZ, SEDLACZEK, GLASS i S-ka

Warszawa, ul. Marszałkowska 49 m. 40.

p o l e c a :

H. Glass, Książeczka Harcerza.

Komisja Starszego Harcerstwa, Na dalszą drogę.

St. S. i H. G. Tchórzliwy Felek.

Zbiorowa praca: Obozy Harcerskie. Krajoznawstwo w Harcerstwie.

J. Tworowska, Zastęp Harcerek (oficjalne).

W. Sikorski, Przykłady osnów lekcyj gimnastyki dla młodzieży.

R. Philipps St. Sedlaczek „System zastępowy“ (w druku)

T. Sopoćko i O. Arzymałowski, Życie pogodne.

E. Muszalski, Wielkie wycieczki, II wyd.

S. Borowski—J. Hoppe. Myśli o kursach w drużynie harcerskiej (wskazówki do organiz.).

R. Baden-Powell, Harce młodzieży żeńskiej (w przygotow.).

Praca zbiorowa: Harcerstwo (pod redakcją St. Sedlaczka). Tomik I.—Wstęp. Próby i stopnie młodzieży Harcerskiej. Obozy wakacyjne. Harce w polu i w lesie Krajoznawstwo w Harcerstwie. Wskazówki higieniczne do wycieczek.

Tomik II.—Sprawności harcerskie.

Tomik III.—Wychowanie moralne w Harcerstwie. Wych. fizyczne w Harc. Przystosowanie wojskowe w Harc. (w przygotow.)

Do nabycia we wszystkich księgarniach, w Komisji Dostaw Harcerskich, Warszawa, Traugutta 2, i u wydawców.

5%₀

OD CENY NASZYCH WYDAWNICTW PRZEZNACZAMY NA
UTWORZENIE W POLSCE WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHO-
WANIA FIZYCZNEGO.

WYDAWCY.

OGNISKO

pismo młodzieży polskiej, wydawane przez Naczelnictwo Związku Harcerstwa Polskiego.

**Komitet Redakcyjny: Jan Grabowski (redaktor),
Marja Uklejska, Tadeusz Sopoćko.**

Ciekawe powieści, nowele, poezje, sztuka polska. Ocena książek i czasopism. Dział „wzrost“, „Coś wam powiem“, szarady, humor, satyra. Dodatki ilustrowane.

Wychodzi w Warszawie 1 i 15 każdego miesiąca.

Redakcja i Administracja: Mazowiecka 9, II piętro
w podwórzu. Telefon 24-23.

Konto czekowe P. K. O. 683.

Prenumerata: kwartalnie mk. 600.—, miesięcznie mk. 200.—
Pojedynczy numer mk. 110.

Wychowanie Fizyczne

MIESIĘCZNIK

poświęcony wychowaniu fizycznemu
pod redakcją Prof. D-ra Eugenjusza Piaseckiego.

Niezbędny dla instruktorów harcerskich.

Redakcja i Administracja: Poznań 3, Studium wychowania fizycznego, Ogród botaniczny.







KOLEKCJA
SWF UJ

A

424

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053141