

Vf 174.742
XX 00 2083784

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052528

38474

LW05 $\frac{1903}{1898}$

[37.06:796] : 796.41 (477), 1870/1894

IV.B:



Z BIBLIOTEKI
Instytutu naukowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.

40304

~~720/11~~

Plany szczegółowe do nauki gimnastyki

w szkołach pospolitych i wydziałowych

król. stoł. miasta Lwowa

ulożył metodą szwedzką na podstawie planów o

Edmund Lenar.



TREŚĆ:

I. Cel i metoda gimnastyki szkolnej; II. Plan i osnowy ćwiczebne dla szkół, które mają sale gimnastyczne i boiska; III. Plan i osnowy ćwiczebne dla szkół, które nie mają sal gimnastycznych; IV. Plan i osnowy ćwiczebne dla szkół żeńskich; V. Osnowy ćwiczebne do gimnastyki zapobiegawczej; VI. Wskazówki metodyczne i higieniczne. VII. Ryciny.

I. Cel i metoda gimnastyki szkolnej.

Plan naukowy określa cel gimnastyki szkolnej następująco: celem nauki gimnastyki jest: 1) Rozwijać siły fizyczne; 2) wyrabiać zręczność, zgrabność, odwagę, przytomność umysłu, i umiętność używania sił; 3) budzić zamiłowanie piękna i porządku 4) uczyć harmonii i podporządkowania woli jednostki pod wolę ogółu; 5) utrzymać czerstwość ciała i duszy.

Jest faktem dowiedzionym, że szkoła wstrzymuje naturalny rozwój organizmu i wpływa ujemnie na zdrowie młodzieży. Zwrócimy tylko uwagę na jeden moment, bijący silnie woczy, który każdy wychowawca skonstatować może, a to na fakt: że młodzież w czasie wakacyi rośnie dwa i więcej razy szybciej, niż w czasie roku szkolnego.

Akc. Nr 214 / 3 / 82 r.

Ten jeden szczegół wystarcza już do stwierdzenia słuszności o szkodliwym wpływie życia szkolnego na rozwój organizmu dziecięcego i młodzieńczego.

Ale na tym nie kończy się wsteczne działanie szkoły; — staje się ona przyczyną wielu szkód cielesnych, a przede wszystkim :

a) niedokrewności, głównie z powodu długiego przebywania w zepsutem powietrzu szkolnem.

b) krótkowzroczności, z powodu nadmiernego nateżenia wzroku,

c) płaskopiersistości i

d) skrzywień stosu pacierzowego, z powodu nadmiernego garbienia się lub wadliwego siedzenia przy pisaniu, czytaniu, rysowaniu i nauce domowej,

e) przekrwienia mózgu, z powodu długiej nateżonej uwagi.

Tym wadom przeciwstawiamy higienę szkolną, tj. higienę ciała i umysłu, której integralną częścią są ćwiczenia cielesne w formie: gimnastyki, gier, wycieczek i kąpeli. Zadaniem ich jest działać przedewszystkiem zapobiegająco a dopiero w drugim rzędzie rozwijająco — stąd też w gimnastyce szkolnej rozróżnić należy dwa kierunki główne :

a) gimnastykę zapobiegawczą, działającą przeciw ujemnym wpływom życia szkolnego, są to t. zw. ćwicz. stosowane,

b) ćwiczenia, pobudzające naturalny rozwój organizmu czyli inaczej rozwijające: gimnastyka ogólna, gry, kąpiel i wycieczki. Produktem ubocznym tych ćwiczeń, chociaż wielce ważnym są przymioty ducha, które tylko ćwiczeniami cielesnymi nabyć lub spotęgować można; a mianowicie: odwaga, przytomność umysłu, zmysł orientacyjny i t. p.

Z uwagi na cele powyższe a w szczególności na cel końcowy „utrzymanie czerstwości ciała i duszy“ — winny ćwiczenia cielesne wpływać „zapobiegająco“ — t. zn. niweczyć ujemny wpływ szkoły odnośnie do: przekrwienia mózgu, które powstaje wskutek długiej, nateżonej uwagi; przeciwdziałać skrzywieniom stosu pacierzowego i płaskopiersistości, powstających wskutek długiego i złego siedzenia w ławce szkolnej, i przy pracy w domu — pobudzać naturalny rozwój organizmu i zachartować go na zewnętrzne wpływy, w końcu kształcić przymioty ducha i uczucia estetyczne.

Najglówniejszym zadaniem z wszystkich powyżej wymienionych jest przeciwdziałanie szkodliwym wpływom życia szkolnego.

Zapobiegać temu obowiązany jest każdy nauczyciel — wychowawca, bezwzględnie na to, czy posiada lepsze, czy też gorsze do tego warunki szkolne. Spełnić obowiązek ten może tylko przez stosowne ćwiczenia cielesne, obmyślane celowo, któreby wykonywać mogła młodzież zarówno w sali gimnastycznej, jak i w zwykłej izbie szkolnej. Zadanie to wymaga w pierwszym rzędzie, wyrugowania dotychczasowego systemu, wielce zdrowiu młodzieży szkodliwego zatrudniania nauką umysłową w godzinach, przeznaczonych na ćwiczenia cielesne, co się dzieje w tych wszystkich szkołach, w których nie ma sal gimnastycznych.

System ten, wprowadzony instrukcją, wpływa jeszcze bardziej ujemnie na zdrowie i rozwój cielesny młodzieży szkolnej, więzi ją bowiem kosztem zdrowia w ławce szkolnej, a nie przyczynia się wcale do lepszych rezultatów nauki, bo zmęczony mózg staje się odpornym na wszelkie wrażenia umysłowe, praca zaś nauczyciela jest w tym razie po prostu zmarnowana.

Zerwanie z tym zwyczajem i wprowadzenie celowych ćwiczeń „zapobiegawczych“ w izbie szkolnej — jest pierwszym warunkiem sanacyjnym.

Wprawdzie gimnastyka w izbie szkolnej nie może czynić w zupełności zadość żądaniom, jakie do niej stawiamy, a to tak z braku miejsca, urządzeń odpowiednich i towarzyszących jej warunków higienicznych, odnośnie do ilości i czystości powietrza — mimo to zupełne zaniechanie ćwiczeń gimnastycznych, a zastąpienie ich przedmiotem naukowym jest wprost szkodliwe — i o wiele higienicznej postąpi nauczyciel, jeśli zastosuje celową gimnastykę w izbie, choćby w tych warunkach, jakie przeważnie po szkołach istnieją — niż zatrudniając młodzież nauką umysłową.

Drugim warunkiem spełnienia celów, jakie zakreślono gimnastyce szkolnej — jest zastosowanie „racjonalnej metody gimnastycznej“, która by do potrzeb fizjologicznych i higienicznych młodzieży była rozumnie dostrojona i przeciwstawiała ujemnym wpływom szkoły, celowe, wydatne w skutkach ćwiczenia cielesne.

Racjonalna metoda jest przeto głównym fundamentem skuteczności gimnastyki szkolnej.

Musi ona wziąć pod uwagę szkody, jakie szkoła wyrządza organizmowi młodzieży i stosownymi ćwiczeniami niweczyć je, ponadto uwzględniać jeszcze takie ruchy, które działają ogólnie rozwijająco i takie, które kształcą przymioty ducha.

Taką celowością odznacza się „metoda szwedzka“ i z tego zasadniczego punktu widzenia jest najodpowiedniejszą w szkołach w ogóle.

Prócz tego zaleca się ona :

- a) możliwością masowego traktowania przedmiotu ;
- b) łatwością zastosowania jej do istniejących planów ;
- c) ograniczonym zakresem ruchów ;

czyli warunkami, które nie wymagają zmiany planów naukowych i odpowiadają szczególnie szkole ludowej, gdzie nauczyciel, obowiązany do udzielania gimnastyki, nie może specjalizować się poświęcaniem wielu lat studjom gimnastycznym.

Z tych powodów metodę tę zastosowałem w niniejszych osnovach ćwiczebnych, które w myśl celów i planów ogólnych oparłem również o tok naukowy, podany w instrukcyi.

Każda osnova ćwiczebna, metodą tą ułożona, składa się z IX punktów :

I. z ćwiczeń nóg; celem odprowadzenia krwi z mózgu, co z uwagi, iż gimnastyka następuje tuż po nauce umysłowej, jest rzeczą bardzo ważną :

II. z ćwiczeń mięśni stosu pacierzowego, celem wzmocnienia mięśni prostujących stós — zaczem idzie wyprostowanie go i wypuklenie piersi, co z uwagi na długie, zgarbione siedzenie w ławce szkolnej jest drugim najgłówniejszym momentem gimnastyki szkolnej ;

III. z ćwiczeń mięśni ramion i górnego tułowia, celem rozszerzenia klatki piersiowej, wzmocnienia mięśni, pomagających przy oddechu, wzmocnienia mięśni ramion, a nadto : używając przy tem przyrządów -- kształcenia zręczności, przymiotów ducha, odwagi, zmysłu orientacyjnego i t. p.

IV. z specjalnych ćwiczeń systemu nerwowego zapomocą ćwiczeń równoważnych, celem wzmocnienia nerwów, i przyzwy-

czajenia ich do opanowania członków i zdolności trwałego przenoszenia kierunkowej ciężkości na wazkie podstawy.

V. VI. i VII. z ćwiczeń mięśni tylnych, przednich i bocznych tułowia, celem wzmocnienia szerokich mięśni grzbietu, karku i łędźwi, tj. mięśni wyprostnych tułowia, m. brzusznych, prostych i skośnych; celem wzmocnienia tłoczni brzusznej i respiracji.

VIII. z ćwiczeń w skoku i biegu, celem pobudzenia wewnętrznych organów do żywszej i intensywnej funkcji, wzmocnienia mięśni nóg, tułowia, ramion i systemu nerwowego.

IX. z ćwiczeń głębokiego oddechu, celem uspokojenia oddechu, uregulowania pracy serca i przyzwyczajenia do pełnego wdechu i należytego wentylowania płuc.

Zasadnicze te momenta ćwiczebne mają zastosowanie w każdej osnowie ćwiczebnej czy to z użyciem przyrządów, czy też bez nich — a także i w izbie szkolnej, w ławce i na ławce — tu jednak, z uwagi na powstający kurz, wszelkie biegi, skoki i wypady wyeliminowano.

W planach niniejszych uwzględniam gimnastykę w sali, na boisku i w izbie szkolnej czyli:

- a) szkoły, które mają zupełne urządzenia do gimnastyki;
- b) szkoły bez tych urządzeń;
- c) szkoły żeńskie;

d) nadto podaję osnowy do ćwiczeń zapobiegawczych „receptowych“, które w szkołach męzkich i żeńskich zastosować można codziennie w izbie szkolnej.

Gimnastykę w sali i w izbie szkolnej uważam jako gimnastykę zapobiegawczą i traktuję ją metodą szwedzką — gimnastykę na boisku uważam jako rozwijającą i traktuję ją, jako naturalną, przeznaczając do ćwiczeń: gry, igrzyska, muśtrę, ćwiczenia laską, mocowania, skłony napięte itp. w tem jednak zestawieniu, iżby każda osnowa nastęrczała wszechstronnego ruchu — a prócz tego wpływała na dalsze odprostowanie stosu pacierzowego.

II. Plan i osnovy ćwiczebne

dla tych szkół, które mają sale gimnastyczne i odpowiednie boiska względnie dziedzińce szkolne

Rozkład ogólny.

Wrzesień		a) w dni pogodne na boisku: gry — ćw. wstępne, rzędowe i inne,
Październik		b) w dni słotne i chłodne: w sali gimn. ćw. wstępne.

Listopad: I. osnowa przez cały miesiąc.

Grudzień: II. " " " "

Styczeń: III. " " " "

Luty: IV. " " " "

Marzec: V. " " " "

Kwiecień: VI. " " " "

ewentualnie w dni pogodne:
gry i ćwiczenia na boisku
według osobnych osnów.

Maj: VII. osnowa przez cały miesiąc,
ewentualnie w dni pogodne:
gry i ćwiczenia na boisku
według osobnych osnów.

Czerwiec: | VIII. osnowa przez cały mie-
Lipiec: | sięc, ewent: gry i ćwicze-
 | nia według osobnych osnów.

Klasa I.

(Dwa razy na tydzień po 30 minut).

a)

Gry, ćwiczenia wstępne i rzędowe.

(Na boisku — ewentualnie same tylko ćw. wstępne w sali gimnastycznej).

Gry.

Pierwszą, najodpowiedniejszą grą dla młodzieży kl. I szej jest gra: „Kot i mysz“. Grę tę należy jednak zaraz, po jej wyuczeniu urozmaicić przez ustawienie kilku par ścigających się.

Po kilku (3—4) lekcjach przystępujemy do ćwiczeń wstępnych i pierwszych najpotrzebniejszych ćwiczeń rzędowych, które traktować należy równoległe z grami.

Ćwiczenia wstępne

mają na celu przygotowanie młodzieży do prawidłowego wykonywania najprostszych ruchów tak, iżby później tok lekcyjny niedoznawał wielkich przerw, wskutek licznego poprawiania usterek uczniów.

W ćwiczeniach tych, z których po 2 lub 3 ruchy w jednej lekcyi przeciwiać należy, zwracamy uwagę na ściśle wykonanie danego ruchu, powtarzamy go kilka razy i wytrzymujemy młodzież w danej pozycyi — aby ją przyzwyczaić do możliwie dobrego wykonania.

Wstępne ćwiczenia są następujące :

I. Ustawienie zasadnicze: kolumna czwórkowa.

II. Rozsypka i zbiórka.

III. Równanie i krycie.

IV. Kolumna ćwiczebna (rozstęp wolny).

V. W kolumnie ćwiczebnej: wćwiczanie :

1. postawy zasadnej: *baczność!* *spocznij!*

2. $\frac{1}{4}$ obroty i $\frac{1}{2}$ obroty (w prawo-lewo-w tył-zwrot!)

3. ręce na *biodra!* ram. w *dół!*

4. ram. *skurcz!* " "

5. " *w górę!* " "

6. skłon wprzód łukiem! Skłon wstecz - w bok - zwrot tuł.

7. skłon napięty,

8. postawa rozkroczna i zasadna — skokiem,

9. napon — post. spojona,

10. kuczka w 4 taktach (napon — kuczniej),

11. wykrok,

12. przysiad w 4 taktach (napon — przysiad),

13. podpór leżąc przodem (z przysiadu),

14. " " bokiem,

15. " " tyłem (z siadu na ziemi),

16. pochód w takcie na miejscu,

17. bieg " " "

- c) kuczka w wykroku w 4 taktach.
- II Skłon napięty a) w post. rozkroczonej
(przy ścianie) b) „ zasadnej
c) „ spojonej
- III. Przenoszenie ramion :
a) z przodu w bok,
b) z góry w bok,
c) z przodu w górę.
- IV. Ćwiczenia równoważne : w wykroku równoważnym :
a) napon i rzut ram. w bok
b) „ „ „ w górę.
- V. Skłon w przód łukiem w post. spojonej.
- VI. „ wstecz w post. spojonej.
- VII. a) Skłon w bok „ „
b) zwrot tułowia „ „
- VIII. Pochód i bieg ; poskok w rozkroku i wykroku na miejscu.
- IX. Głęboki oddech.

IV. osnowa.

- I. a) Napon w post. wykroczonej,
b) podnoszenie nóg wstecz,
c) przysiad w wykroku w 4 taktach,
- II. Skłon napięty a) w post. rozkroczonej
(przy ścianie) b) „ wykroczonej.
- III. Wywijanie ramion :
a) z przodu wstecz
b) z góry wstecz
c) w lewo i prawo dołem
d) „ „ górami
e) „ „ w poziomie.
- IV. Ćwiczenia równoważne : w post. jednonóż. :
a) jedna noga w bok — wytrzymaj — ram. w bok,
b) „ „ wprzód „ „ w górę.
- V. Skłon w przód łukiem w wykroku.
- VI. „ wstecz w wykroku.
- VII. a) Skłon w bok w wykroku,
b) zwrot tułowia „
- VIII. Poskok na miejscu w post. 1 nóż z obrotami w koło —
pochód i bieg z miejsca.
- IX. Głęboki oddech.

V. *osnowa.*

- I. a) Napon w post. skrzyżnej,
b) rozkrok i zeskok — wykroki,
c) klęczka 1 nóż zakrokiem.
- II. Skłon napięty w klęczce 1 nóż (przy ścianie).
- III. Krażenie ramion :
 - a) koło wprzód
 - b) „ wstecz
 - c) „ w lewo
 - d) „ w prawo.
- IV. Ćwiczenie równowagi w post. 1 nóż.
 - a) jedna noga wstecz — wytrzym — ram. w górę | zwroty
 - b) „ „ w przód „ „ w bok | głowy.
- V. Podpór leżąc tyłem (z przysiadu) wytrzymaj (10sekund).
- VI. Podpór leżąc przodem (z przysiadu).
- VII. a) Podpór leżąc bokiem (z siadu) — wytrzymaj (10 sek.)
b) zwroty tułowia w post. rozkroczej.
- VIII. Poskok na miejscu w kuczce — pochód i bieg z miejsca.
- IX. Głęboki oddech.

VI. *osnowa.*

- I. a) Napon z roztwieraniem pięt w post. zasadnej,
b) rozkrok szeroki — wytrzymaj 10 sekund,
c) klęczka obunóż z przysiadu.
- II. Skłon napięty w klęczce 2 nóż. (przy ścianie).
- III. Wytrzymanie ramion z przyruchami :

a) ram. wprzód	} wytrzymaj	{	przyruchy :	
b) „ w bok			a) zwracanie dłoni	
c) „ w górę			b) otwier. i ściskanie pięści.	
- IV. Ćwiczenie równowagi w post. 1 nóż :
 - a) jedna noga w bok — wytrzymaj — rzut ram. w bok,
 - b) „ „ wprzód — „ „ „ w górę.
- V. W leżeniu na piersiach: skłon wstecz — ręce na biodra.
- VI. „ „ „ plecach: podnosz. 1 nóż. „ „ „
- VII. a) „ „ boku, ram. skurczone — podn. nogi w bok,
b) zwroty tułowia w post. rozkroczej.
- VIII. Poskok na miejscu w przysiadzie — pochód i bieg z miej.
- IX. Głęboki oddech.

VII. *osnowa.*

- I. a) Napon w post. spojonej z roztwieraniem pięty,
b) skurcz nóg ku piersi,
c) przysiad w rozkroku w 4 taktach.
- II. Skłon napięty : w post. rozkroczonej z naponem :
(przy ścianie) a) napon w rozkroku i skłon.
b) skłon w rozkr. — wytrzym. — napon
- III. Wytrzym. ram. z przyruchami:
a) ram. wprzód }
b) „ w bok } wytrzymaj { przyruchy:
c) „ w górę } { krótkie
{ wywijania.
- IV. Ćwiczenie równowagi w post. 1 nóż:
a) jedna noga wstecz — wytrzym. — nogę wolną uginaj.
b) „ „ w bok „ „ „ „
- V. W klęczce obunóż skłon wprzód łukiem.
- VI. „ „ „ wstecz.
- VII. a) „ „ „ w bok,
b) zwrot tułowia.
- VIII. Poskok na miejscu z $\frac{1}{4}$ obrotami — pochód i bieg z miejsca.
- XI. Głęboki oddech.

VIII. *osnowa.*

- I. a) Napon w post. jednonóż. (towarzyski: łańcuch. ręce na barki współwiczających),
b) skurcz i rzut nóg wprzód (towarzyski: łańcuch),
c) klęczka 2 nóg w rozkroku.
- II. Skłon napięty : w post. zasadnej z naponem,
(przy ścianie) a) napon w post. zasadnej — skłon,
b) skłon w post. zas. — napon.
- III. Wytrzymanie ramion z przyruchami :
a) ram. wprzód }
b) „ w bok } wytrzym. { przyruchy:
c) „ w górę } { krótkie
{ krążenia.
- IV. Ćwic. równowagi: w post. 1 nóż z przyruchem wolnej nogi :
a) jedna noga wprzód — wytrzym. — nogę uginaj ku piersi,
b) „ „ wstecz „ „ podnoś wprzód.
- V. W leżeniu na piersiach : skłon wstecz — ram. skurcz.
- VI. „ „ grzbiecie : „ wprzód (siad).

- VII. a) W leżeniu na boku: skłon w bok,
b) zwroty tułowia w post. rozkroczonej.

VIII. Poskoki na miejscu z $\frac{1}{2}$ obrotami — pochód i bieg z miejsca.

IX. Głęboki oddech.

c)

W drugiej połowie kwietnia, w maju, czerwcu i lipcu, zamiast gimnastyki w sali gimnast. należy odbywać gry na boisku. Każdą grę jednak poprzedzać winna krótka musztra, obroty na miejscu — pochód lub bieg trwały. — W tym sezonie należy wprowadzić drugą grę bieżną — n. p. „Dzień i noc“.

Klasa II.

(Dwa razy na tydzień po 1 godzinie).

a)

Gry — ćwiczenia wstępne i inne.

(Na boisku — ewentualnie same tylko ćwiczenia wstępne w sali gimnastycznej).

Gry.

W tej klasie należy zaraz po powtórzeniu gier z klasy poprzedniej wyuczyć: „Wilk i gąski“ albo „Jastrząb i gołębie“.

Ćwiczenie wstępne.

Cel ćwiczeń tych jest ten sam, jak w klasie poprzedniej. Z powodu wprawy, nabranej całorocznem ćwiczeniem, traktujemy ćwiczenia wstępne krócej i równolegle z innymi ćwiczeniami i grami z zachowaniem następującego toku lekcyjnego:

I. osnowa.

1. Ćwiczenia rzędowe i korowody.
2. „ wstępne.
3. Gra, lub skok w dal.

II. osnowa.

1. Bieg trwały i pochód.
2. Ćwiczenia wstępne.
3. Gra, lub skok w wyż.

(Dalsze lekcje według tych samych wzorów.)

Uszykowaniem zasadniczym w tej klasie jest: dwurząd.

Nowe ćwiczenia wstępne są:

- a) rozsypka i zbiórka w dwurząd
- b) formowanie kolumny czwórkowej z 3 szeregu
- c) formowanie kolumny ćwiczebnej
- d) wćwiczanie pochodu o jednostajnym kroku i wćwiczanie równoczesnego stawania.

Wszystkie inne ćwiczenia wstępne pozostają te same, jak w kl. Iszej.

b)

Ćwiczenia prawidłowe w sali gimnastycznej.

I. osnowa.

- I. a) Napon w post. zasad. — wytrzym. — zwroty głowy,
b) rozkrok i post. zasad. (odkrokiem) w 4 taktach,
c) kuczka w post. zasad. (w 4 taktach) w kuczce wytrzymaj 10 sek.

II. Skłon napięty w rozkroku, wytrż. — zwrot głowy.

II. Zwiesz. postawne:

- | | | |
|------------|---|---------------|
| a) przodem | } | z przysiadu |
| b) łukiem | | i z powrotem |
| c) bokiem | | do przysiadu. |

IV. Ćwiczenie równowagi: w postawie obonóz na ławce

a) ruchy ramion, b) ruchy tułowia, c) ruchy nóg.

- | | | | | |
|------|---|---|---|-----------------------|
| V. | } | Przodem | } | — skłon wprzód łukiem |
| VI. | | do ławki — | | — „ wstecz |
| VII. | | 1 noga na ławce, współ-
ćwiczący pomagają. | | — „ w bok. |

VIII. Poskok i bieg na miejscu — skok na miejscu w 5 taktach.

XI. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel
ribstolu

w punkcie III dalsze zwiesz. postawne.

W każdej lekcyi, w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumy, drabiny poziomej lub ribstolu.

II. *osnowa.*

- I. a) Napon w rozkroku — wytrzym. — skłony głowy,
b) rozkrok i post. skrzyżna (skokiem)
c) przysiad w 4 takt. — wytrzymaj
- II. Skłon napięty: (przy ścianie) w post. zasadnej — wytrzym. — zwrot głowy.
- III. Zwieszenia postawne ze zmianą chwytu :
 - a) zw. przodem
 - b) łukiem
 - c) bokiem

}	zmiana chwytu : nachwyt
}	podchwyt — zwykły — rozpięty
- IV. Cwiczenie równowagi: postawy równoważne na ławce z przyruchami nóg.
- V. } Tyłem { jedna noga { skłon wprzód łukiem
- VI. } do { na ławce { „ wstecz
- VII. } ławki { współwicz { „ w bok.

pomagają.

- VIII. Skok w przód z powrotem na miejsce ustawienia w 5 taktach — pochód i bieg z miejsca.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany :

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu

w punkcie III. dalsze zmiany zwiesz. postawnych.

W każdej lekcyi w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumy, drabiny poziomej lub ribstolu.

III. *osnowa.*

- I. a) Napon w post. spojonej — wytrzym. — zwrot głowy.
b) podnoszenie nóg w bok w rozkroku.
c) klęczka 1 nóż wykrokiem.
- II. Skłon napięty (przy ścianie) w post. spojonej — wytrzym. — zwrot głowy.
- III. Zwieszenia postawne z przyruchami nóg :

- | | | |
|----------------|---|-----------------------------|
| a) zw. przodem | } | a) uginanie nóg naprzemian |
| b) " łukiem | | b) podnoszenie nóg naprzem. |
| c) " bokiem | | |
- IV. Ćwiczenie równowagi: pochód po ławce.
- | | | | | |
|------|---|-----------|---|--------------------------|
| V. | } | W siadzie | } | skłon wprzód łukiem |
| VI. | | pobok | | " wstecz |
| VII. | | na ławce | | " w bok i zwrot tułowia. |
- VIII. Skok: wprzód, wstecz, w bok z powrotem na miejsce — pochód i bieg z miejsca
- IX. Głęboki oddech

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel
ribstolu
- w punkcie III. dalsze zwiesz. postawne.

W każdej lekcji w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumy, drabiny poziomej lub ribstolu.

IV. osnowa.

- I. a) Napon w post. wykroczej — wytrzym. — ram. kurcz i na biodra,
b) rozkrok i wykrok skokiem,
c) kuczka w rozkroku w 4 takt. — wytrzymaj — zwrot głowy.
- II. Skłon napięty (przy ścianie) w post. wykroczej — wytrzymaj — zwrot głowy.
- III. Zwieszenia postawne na przedramieniu.
- | | | |
|----------------|---|---|
| a) zw. przodem | } | jedno ram na przedramieniu,
drugie uchwyt dłonią |
| b) " łukiem | | |
| c) " bokiem | | |
- IV. Ćwiczenie równowagi: postawy równow. na desce (kładce).
- | | | | | |
|------|---|---------------|---|--------------------------|
| V. | } | W siadzie | } | skłon wprzód łukiem |
| VI. | | poprzek | | " wstecz |
| VII. | | (rozkrocznym) | | " w bok — zwrot tułowia. |
- VII. na ławce
- VIII. Poskok 1 nóg: wprzód, wstecz — w bok z powrotem na miejsce — pochód i bieg z miejsca.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu

w punkcie III. dalsze zwiesz. postawne.

W każdej lekcyi w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumu, drabiny poziomej lub ribstolu.

V. *osnowa.*

- I. a) Napon w post. skrzyżnej — wytrzym. zmiana post.,
b) podnoszenie nóg w bok w wykroku,
c) przysiad w wykroku — wytrzym.
- II. Skłon napięty (przy ścianie) w klęczce 1 nóż — wytrzym.
— zwrot głowy
- III. Zwieszenia postawne i pochody:
 - a) pochód w zw. przodem } pochód w bok
 - b) " " łukiem } " wprzód
 - c) " " bokiem } " wstecz.
- IV. Ćwiczenie równowagi: pochód wprzód po desce, (kładce).
- V. } W leżeniu } przodem — skłon wstecz
- VI. } postawnem } tyłem — podnoszenie nóg naprzemian
- VII. } na ławce } bokiem — " nogi w bok
zwrot tułowia w post. rozkroczonej.
- VIII. Podbieg i przeskok przez wywijadło.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu

w punkcie III. dalsze zwiesz. postawne i pochody.

W każdej lekcyi w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumu, drabiny poziomej lub ribstolu.

VI. *osnowa*

- I. a) Napon w post. zasad. — wytrzymaj — roztwieraj pięty,
b) podnoszenie nóg wprzód w rozkroku,

- c) klęczka jedno i obu nóg.
- II. Skłon napięty (przy ścianie) w klęczce 2 nóg — wytrż.
— zwrot głowy.
- III. Zwieszenia postawne i obroty:
- | | | |
|----------------|---|--------------------------------------|
| a) zw. przodem | } | obróć w lewo i powrót
" w prawo " |
| b) " łukiem | | |
| c) " bokiem | | |
- IV. Ćwiczenie równowagi: pochód wprzód po desce lub kładce
- V. } Podpór } — tyłem
- VI. } postawny } — przodem
- VII. } na ławce } — bokiem — zwrot tuł. w post. rozkroc.
- VIII Skok w dal z miejsca w kolumnie.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel
ribstolu
- w punkcie III dalsze zwiesz. postawne i obroty.

W każdej lekcyi, w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumy, drab. poziomej lub ribstolu.

VII. osnowa.

- I. a) Napon w post. spojonej — wytrzymaj — roztwieraj
pięty.
- b) podnoszenie nóg wstecz w post. rozkroczej.
- c) przysiad w rozkroku — wytrzym. — zwrot głowy.
- II. Postawa zwieszona (na ribstolu):
- a) w rozkroku,
- b) w post. zasadnej.
- III. Zwieszenia postawne i zmiany:
- | | | |
|----------------|---|-------------------------------------|
| a) zw. przodem | } | obu i jednorącz;
obu i jednonóż. |
| b) " łukiem | | |
| c) " bokiem | | |
- IV. Ćwiczenia równowagi: pochód bokiem po desce lub kładce.
- V. } Podpór } podp. tyłem,
- VI. } leżąc } pod. przodem,
- VII. } na 2 ławkach } " bokiem,



VIII, Skok postępowy wprzód i wstecz w kolumnie.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu

w punkcie III. dalsze zmiany zw. postawnych.

W każdej lekcyi, w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumu, drab. poziomej lub ribstolu.

VIII. osnowa.

I. a) Napon w post. 1 nóż (towarzyski łańcuch) — wytrzymaj — zwrot głowy:

b) skurecz i rzut nóg w bok naprzemian — (towarzyski w szeregu),

c) klęczka 2 nóż w rozkroku — wytrzymaj — skłon głowy.

II. Postawa zwieszona (na ribstolu)

a) w rozkroku

b) w post. zasadnej } z przykuczaniem.

III. Zwiesz. postawne i zmiany:

a) zw. przodem

b) „ łukiem } ze zwiesz. o ram. prostych,

c) „ bokiem } do zwiesz. o ram. ugiętych.

IV. Ćwiczenie równowagi: pochód w bok po desce lub kładce.

V. } W leżeniu } przodem — skłon wstecz

VI. } postawnem } tyłem — podnosz. nóg } ram.

VII. } na ławce } bokiem — „ „ w bok } skurecz.
zwrot tuł. w post. rozkroczn.

VIII. Skok w wyż w kolumnie.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu

w punkcie III. dalsze zmiany zw. postawnych.

W każdej lekcyi, w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumu, drab. poziomej lub ribstolu.

c)

W drugiej połowie kwietnia, w maju i lipcu, zamiast w sali, należy odbywać gimnastykę, gry ruchowe i ćwiczenia rzędowe na boisku. Lekcyje te ograniczać należy do ćwiczeń bez przyrządów i wcielić zamiast „ćwiczeń wstępnych“ „skłon napięty“ przy ścianie.

Tok lekcyjny będzie następujący :

I. osnowa.

1. Ćwiczenia rzędowe i korowody.
- 2 Skłon napięty przy ścianie.
3. Gra lub skok w dal.

II. osnowa.

1. Bieg trwały i pochód.
2. Skłon napięty.
3. Gra lub skok w wyż.

Z gier nowych wprowadza się : Trzeciaka.

(Dalsze lekcyje według tych samych wzorów).

Klasa III

(Dwa razy na tydzień po 1 godz.)

a)

Gry, ćwiczenia wstępne i inne.

(Na boisku — ewentualnie same tylko ćwiczenia wstępne w sali gimnastycznej.)

Gry.

Po powtórzeniu gier z klasy poprzedniej wprowadza się Wilkołaka lub Wilka.

Ćwiczenia wstępne.

Ćwiczenia te traktować należy równoległe z grami.

Oprócz ćwiczeń wstępnych podanych w klasach poprzednich, które przerobić należy po kolei — przychodzą jako nowe :

Wypad w bok, wprzód, wstecz — nadto wprowadzić należy w tym czasie: ćwiczenia laską, igrzyska, mocowania — ćwiczenia postępowe — ćwiczenia rzędowe, bieg trwały i skok. Tok lekcyjny na boisku powinien być następujący:

I. osnowa

1. Ćwiczenia rzędowe i korowody.
2. Ćwiczenia wstępne.
3. Gra.

II. osnowa

1. Ćwiczenia laską.
2. Ćwiczenia wstępne.
3. Igrzyska, skok w dal (w wyż).

III. osnowa

1. Ćwiczenia postępowe.
2. Ćwiczenia wstępne.
3. Gra.

IV. osnowa

1. Bieg trwały i pochód.
2. Ćwiczenia wstępne.
3. Mocowanie i skok w dal (w wyż.).
(Dalsze lekcyje według tych samych wzorów.)

b)

Ćwiczenia prawidłowe w sali gimnastycznej.

I. osnowa.

- I. *a)* Napon, równocześnie rzut ramion w bok,
b) rozkrok, równ. ramion w górę,
c) kuczka, równ. rzut ramion wprzód.
- II. Skłon napięty w rozkroku — wytrzym. — napony.
- III. Zwieszenia wolne rozpięte:
 - a)* zw. o ram. rozpiętych nachwyte n
 - b)* " " " podchwyty
 - c)* " " " dwójchwyty } zwroty głowy.
- IV. Ćwiczenia równowagi: pochód wprzód po desce luskładce — ręce na biodrach.
- V.

V.	Przodem	do ławki	— skłon wprzód łukiem	}	wytrzymaj
- VI.

VI.	1. noga	— " w bok	}	zwroty głowy.
- VII.

VII.	na ławce	— zwrot tułowia	}	zwroty głowy.

III. osnowa.

- I. a) Napon w wykroku, równocz. rzut ram. w górę,
b) podnoszenie nóg w bok. równ. rzut ram. w bok.
c) wypad w bok.
- II. Skłon napięty w post spojonej — wytrz. — napony.
- III. Wspinanie po żerdzi:
a) uchwyt do wspinań
b) wspinanie do połowy żerdzi.
- IV. Ćwicz. równowagi: pochód wprzód po desce lub kładce z przyruchem ramion.
- V. W siadzie } — skłon wprzód łukiem }
VI. pobok na } — skłon wstecz } wytrzymaj:
VII. ławce } — skłon w bok } zwrot głowy.
- VIII. Skok w wyż z miejsca przez sznur w kolumnie — ewent. przez kładkę, — ławkę. Pochody i biegi z miejsca.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca należy wprowadzić następujące zmiany:

- w punkcie II. — skłon napięty z uchwytem za szczebel,
III. — wspinanie po 1 żerdzi z uchwytem za
dwie żerdzi,
w punkcie V. VI. VII. — podpór zwieszony z podnosz. nóg.

IV. osnowa.

- I. a) Napon w post. skrzyżnej, równ ram. w górę,
b) post. skrzyżna i rozkroczna, równ. rzut ram. w bok,
c) klęczka i nóż. zakrokiem, równ. rzut ram. wprzód.
- II. Skłon napięty w prost. wykroczonej — wytrz. — napony.
- III. Zwiesz. wolne i zmiany:
a) zwiesz. o ram. prostych — do zwiesz. }
o ram. ugiętych. } podchwyt,
b) zwiesz. o ram. prostych — do zwiesz. }
na przedramieniu. } nachwyt.
- IV. Ćwiczenia równowagi: pochód wprzód po desce lub kładce z przyruchami ramion.

- | | | |
|--------------|-----------------------|-----------------------------|
| V. W siadzie | — skłon wprzód łukiem | wytrzymaj:
zwróty głowy. |
| poprzek | — skłon wstecz | |
| VI. na | — skłon w bok | |
| VII. ławce | zwrot tułowia | |
- VIII. Skok w dal w kolumnie — z urozmaicaniem odbicia
t. zn. skok z różnych postaw. Pochód i biegi z miejsca.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca należy wprowadzić następujące zmiany :

- w punkcie II. — skłon napięty z uchwytem za szczebel,
" III. — postawy zwieszane i poskok w bok
1 nóż na ribstolu.

W każdej lekcyi w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumu — albo drabiny poziomej.

V. osnowa.

- I. a) Napon w post. spojonej, równ. rzut ram. w górę,
b) podnoszenie nóg w przód, równocz. rzut ram. wprzód,
c) wypad w przód.
- II. Skłon napięty w klęczce 1 nóż. — wytrż. — zwróty głowy.
- III. Zwieszania wolne i obroty :
- a) zwiesz. zwykłe — obrót w lewo i odwrót
b) " " — " w prawo
c) " " — cały obrót w lewo — prawo.
- IV. Ćwiczenia równowagi; pochód w bok po desce lub kładce.
- | | | |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| V. W leżeniu | — przodem — skłon wstecz | wytrzym.:
z przyru-
chem ram. |
| VI. postawnem | — tyłem — podn. nóg na przem. | |
| VII. na ławce. | — bokiem — podnoszenie nogi | |
| | zwrot tułowia | |
- VIII. Skok w głąb z postawy na ribstolu
- | | |
|-----------------|---------------------|
| a) skok przodem | z 2—3 i 4 szczebla. |
| b) bokiem | |
| c) tyłem | |
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca należy wprowadzić następujące zmiany:

w punkcie II. — skłon napięty z uchwytem za szczebel.

„ III. — post. zwieszono obroty i pochód bok na ribstolu.

W każdej leceyi można użyć innego przyrządu: ribstolu, bumy albo drabiny poziomej.

VI. osnowa.

I. a) Napon w post. wypadnej wprzód,

b) podnosz. nóg w stezcz, równ. rzut ram. w górę,

c) przysiad, rzut ram. w bok.

II. Skłon napięty w klęczce 2 noż. — wytrz. — zwrot głowy.

III. Wstępywania:

a) wstępywanie przodem w górę,

b) „ „ tyłem „

IV. Ćwicz. równowagi: pochód bokiem z krzyżowaniem nóg wprzód po desce lub kładce.

V. W podporze { tyłem { wytrzymaj:

VI. postawnym { przodem { podnoszenie nóg.

VII. na ławce { bokiem {

zwrot tułowia w post. rozkroczonej.

VIII. Skok w dal w kolumnie z urozmaiceniem doskoku i odbicia.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. — skłon nap. z uchwytem za szczebel,

„ III. — wstępywania po ribstolu, drabinie popionowej — lub skośnej.

„ V. VI. VII. podp. postawne i obroty.

VII. osnowa.

I. a) Napon w post. wypadnej w bok.

b) wykrok i rozkrok, równ. rzut ram. w górę,

c) klęczka 2 nóż z przysiadu, rzut ram. w bok.

II. Podstawa zwieszona (na ribstolu) — wytrzymaj — skurcz. nóg ku piersi.

III. Zwieszenia wolne i pochody:

a) Zwieszenie zwykłe — pochód wprzód,

- b) Zwieszenie zwykłe — pochód wstecz,
c) „ „ — „ w bok.
- IV. Ćwiczenia równowagi: pochód bokiem, z krzyżowiem nóg wstecz — po desce lub kładce.
- V. Podpór leżąc } tyłem
VI. na 2 ła- } przodem } wytrzymaj :
VII. wkach } bokiem } skurcze nóg ku piersi.
- VIII. Skok w dal i wyż w kolumnie — (po skoku w dal — następuje skok w wyż)
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. — postawa zwiesz. w rozkroku,
„ III. — zwiesz. leżąc.

W każdej lekcji można użyć w punkcie III. innego przyrządu: bumu lub drabiny poziomej.

VIII. osnowa.

- I. a) Napon w post zasad. (rozkroc. — wykroc.) z obrotem.
b) skucz. i rzut w bok — opust. — nogi.
c) przysiad i rozkrok skokiem.
- II. Postawa zwieszona (na ribstolu) — wytrzymaj — podnoszenie nóg.
- III. Wspinanie po żerdzi
a) wspinanie do góry lewa noga z przodu } zsun
b) „ „ „ — prawa „ „ } szwedzki.
- IV. Ćwiczenia równowagi: pochód wstecz po desce lub kładce,
- V. W podporze } tyłem }
VI. zwieszonym } przodem } wytrzymaj :
VII. na ławce } bokiem } podnoszenie nóg.
- VIII. Skok w dal z rozbiegu (w kolumnie) krok 1, 2, (3) skok
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. — post. zwiesz. ze zwieszenia wolnego — z powrotem do zwiesz. wolnego.
w punkcie III. — wspinanie po 1 żerdzi z uchwytem za dwie żerdzie,

W każdej lekcyi można użyć liny, żerdzi lub drabiny pionowej.

c)

W drugiej połowie kwietnia, w maju, czerwcu i lipcu zamiast w sali, należy odbywać gimnastykę i gry na boisku. Lekcyje te ograniczać należy do ćwiczeń bez przyrządów i tak, jak z początkiem roku szkolnego, wcielić w program: gry, igrzyska, mocowania, ćwiczenia laską, ćwicz. rzędowe, ćwicz. postępowe, bieg trwały, korowody i skok

Tok lekcyjny będzie o tyle odmienny od toku jesiennego że w drugim punkcie, zamiast ćwiczeń wstępnych, wejdzie stale „skłon napięty — przy ścianie“.

I. osnowa

1. Ćwiczenia rzędowe i korowody.
2. Skłon napięty.
3. Gra.

II. osnowa

1. Ćwiczenia laską.
2. Skłon napięty.
3. Igrzyska i skok w dal (w wyż).

III. osnowa

1. Ćwiczenia postępowe
2. Skłon napięty.
3. Gra.

IV. osnowa

1. Bieg trwały i pochód.
2. Skłon napięty.
3. Mocowanie i skok w dal (w wyż).

Z gier nowych wprowadza się: Walkę o kociołek.
(Dalsze lekcyje według tych samych wzorów.)

Klasa IV

(dwa razy na tydzień po 1 godz.)

a)

Gry, ćwiczenia wstępne i inne.

(Na boisku — ewentualnie same tylko ćwiczenia wstępne w sali gimnastycznej.)

Gry.

Po powtórzeniu gier z klasy poprzedniej należy wyuczyć młodzież jedną grę nową n. p. Gra w mata lub Chiński mur.

Ćwiczenia wstępne i inne.

Ćwiczenia te traktować należy równolegle z grami. Oprócz ćwiczeń wstępnych, podanych w poprzednich klasach, należy w czasie tym wprowadzić: ćw. rzędowe w granicach, przepisanych planem — ćwicz. laską, mocowania, igrzyska, ćwicz. postępowe, bieg trwały i skok.

Tok lekcji następujący:

I. osnowa

1. Ćwiczenia rzędowe i korowody.
2. „ wstępne.
3. Gra.

II. osnowa

1. Ćwiczenia laską.
2. „ wstępne.
3. Igrzyska i skok w dal (w wyż).

III. osnowa

1. Ćwiczenia postępowe.
2. „ wstępne.
3. Gra.

IV osnowa

1. Bieg trwały i pochód.
2. Ćwiczenia wstępne.
3. Mocowania i skok w dal (w wyż).

(Dalsze lekcye według tych samych wzorów.)

Ćwiczenia prawidłowe w sali gimnastycznej.

I. osnowa.

- I. a) Napon w post. zasadn. — wytrzym. — rzut. ramion w górę,
b) rozkrok i wykrok skokiem i odkrokiem
c) kuczka — wytrzymaj — rzut ram. w przód i bok.
- II. Skłon napięty w rozkroku — wytrzym. — opust ramion jednorącz.
- III. Zwieszania wolne i pochody:
a) pochód wprzód } w zwiesz. pobok } o ram. prost
b) „ wstecz } „ poprzek } ewent. ugiętych
c) z w bok }
- IV. Ćwiczenia równowagi: pochód wprzód po desce lub kładce z przyruchem ramion.

- | | | | | | | | | |
|--|--|---|------------------------|---|--------------------------|------------|--------------------------|---------------|
| V. Przodem | <table border="0"> <tr> <td rowspan="4">}</td> <td>— skłon w przód łukiem</td> <td rowspan="4">}</td> <td rowspan="4">z rzutem ram.
w górę.</td> </tr> <tr> <td>— „ wstecz</td> </tr> <tr> <td>— „ w bok</td> </tr> <tr> <td>zwrot tułowia</td> </tr> </table> | } | — skłon w przód łukiem | } | z rzutem ram.
w górę. | — „ wstecz | — „ w bok | zwrot tułowia |
| } | | | — skłon w przód łukiem | | | } | z rzutem ram.
w górę. | |
| | | | — „ wstecz | | | | | |
| | | | — „ w bok | | | | | |
| | zwrot tułowia | | | | | | | |
| VI. do ławki | | | | | | | | |
| VII. 1 noga na
ławce | | | | | | | | |
| VIII. Skok w dal z miejsca w kolumnie z urozm. doskoku zmi-
ną postawy. | | | | | | | | |
| IX. Głęboki oddech. | | | | | | | | |

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel,
w punkcie III. zwiesz. leżąc i pochody.

W każdej lekcyi w punkcie III. można użyć innych przy-
rządów: bumu — drabiny poziomej — drabiny skośnej.

II. osnowa.

- I. a) Napon w post. spoj. -- wytrzym. — rzut ram. w górę.
b) podnosz. nóg w bok w rozkroku,
c) przysiad — wytrzymaj — rzut ram. wprzód i w bok.

II. Zwieszenia wolne i obroty:

- | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|------------------------|-----------------------|-----------------|
| a) obrót w przód w lewo (pr.) | <table border="0"> <tr> <td rowspan="3">}</td> <td>w zwiesz. o ram prost.</td> </tr> <tr> <td>ewent ugiętych lub na</td> </tr> <tr> <td>przedramionach.</td> </tr> </table> | } | w zwiesz. o ram prost. | ewent ugiętych lub na | przedramionach. |
| } | | | w zwiesz. o ram prost. | | |
| | | | ewent ugiętych lub na | | |
| | przedramionach. | | | | |
| b) „ wstecz „ „ | | | | | |
| c) cały obrót w lewo (pr.) | | | | | |

IV. Ćwiczenia równowagi: pochód wprzód po desce lub kła-
dce z przyruchami ramion.

- | | | | | | | | |
|------------------|---|---|-----------------------|---|------------------------|------------|------------------------|
| V. Tyłem do | <table border="0"> <tr> <td rowspan="3">}</td> <td>— skłon wprzód łukiem</td> <td rowspan="3">}</td> <td rowspan="3">rzut ramion
w górę.</td> </tr> <tr> <td>— „ wstecz</td> </tr> <tr> <td>— „ w bok, zwrot tuł.</td> </tr> </table> | } | — skłon wprzód łukiem | } | rzut ramion
w górę. | — „ wstecz | — „ w bok, zwrot tuł. |
| } | | | — skłon wprzód łukiem | | | } | rzut ramion
w górę. |
| | | | — „ wstecz | | | | |
| | — „ w bok, zwrot tuł. | | | | | | |
| VI. ławki i nogą | | | | | | | |
| VII. na ławce | | | | | | | |

VIII. Skok w wyż z miejsca w kolumnie, po doskoku obrót
skokiem.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca w prowadzi się następujące
zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu,
w punkcie III. zwieszenia leżąc i obroty,

W punkcie V. VI. VII. -- skłony ze zwrotem tułowia.

W każdej lekcyi można w punkcie III. użyć dowolnie:
bumu, albo drabiny poziomej.

III. osnowa.

- I. a) Napon w post. rozkroc. — wytrz. — rzut ram. w górę,
b) rozkrok i post. skrzyżna skokiem i odkrokiem.

- c) klęczka i noż. w zakroku — wytrż. — rzut ram. w przód i bok.
- II. Skłon napięty, w post. spojonej — wytrzym. — opust ramion naprzemian rącz.
- III. Wspinanie po żerdzi:
- a) wspinanie w górę -- zsun szwedzki,
b) „ do połowy - pochód w dół.
- IV. Ćwiczenia równowagi: pochód wprzód po desce lub kładce z przestępowaniem z jednej na drugą kładkę.
- V. W siadzie } — skłon wprzód łukiem }
VI. pobok } — „ wstecz } rzut ramion
VII. na ławce } — „ w bok, zwrot tuł. } w górę.
- VIII. Skok w dal z rozbiegu, w kolumnie — krok: 1, 2, (3) skok, i 1. 2. 3. (4) skok
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadzić należy następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstołu, w punkcie III. wspinanie po linie.

W punkcie V. VI. VII. — podpór zwieszony ze skurczem i rzutem nóg.

IV. osnowa.

- I. a) Napon w post. wykroczonej — wytrzym. — rzut ram. w górę.
b) podnoszenie nóg w wykroku,
c) wypad w bok — wytrzym. — rzut ram. w bok i wprzód.
- II. Skłon napięty w post. wykroczonej — wytrzym. — rozkład ramion.
- III. Zwieszenia wolne i zmiany z pochodami:
- a) pochód ze zmianą nachwytu }
w podechwyty } wprzód,
b) pochód ze zmianą zwiesz. }
prost. w zwiesz. na przedram. } wstecz,
w bok.
- IV. Ćwiczenia równow.: pochód po desce lub kładce z przestępywaniem po wszystkich kładkach.
- V. W siadzie } — skłon wprzód łukiem }
VI. rozkroczn. } — „ wstecz } rzut ram. w górę.
VIII. na ławce } — „ w bok, zwrot tuł. }
- VIII. Skok w wyż z rozbiegu, w kolumnie krok: 1, 2, (3) skok: z urozm. doskoku.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadzić należy następujące zmiany:

w punkcie II. — skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu,

w punkcie III. zwiesz. leżąc i zmiany.

W każdej lekcyi w punkcie III. można użyć: albo bumu albo drabiny poziomej.

V. osnowa.

I. a) Napon w post. skrzyżnej — wytrzym. — rzut ramion w górę,

b) skurecz. nóg w post. rozkroczonej,

c) przysiad i rozkrok skokiem.

II. Skłon napięty w klęcz. 1 noż. — wytrzym. — opust ramion jednostronnie.

III. Wstępywanie w górę:

a) wstępywanie w górę: przodem
b) „ „ tyłem } pochód w dół przodem.

IV. Ćwicz. równow.: pochód bokiem po desce lub kładce z przestępywaniem po 2 kładkach.

V. W leżeniu } — przodem — skłon wstecz }
VI. postawnem } — tyłem — podnosz. nóg } rzut ramion

VII. na ławce } — bokiem — „ — zwrot } w górę.
tułowia w post. rozkroczonej.

VIII. Skok w głąb z postawy (na ribstolu):

a) skok wprzód }
b) „ w bok } z 2, 3 i 4 szczebla z obrotami w locie.
c) „ wstecz. }

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadzić należy następujące zmiany:

w punkcie II. — skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu,

w punkcie III. wstępywanie skośne po ribstolu i pionowo w dół — na odwrót: pionowo w górę, skośnie w dół.

VI. osnowa.

I. a) Napon w post. wypadnej wprzód — wytrzym. — rzut ram. w górę,

- b) skurcze nóg w wykroku,
- c) klęczka 2 nóg — wytrzym. — rzut ram. w bok i przód.
- II. Skłon napięty w klęczce 2 nóg. — wytrzym. — rozkład ramion
- III. Przeploty w górę i w dół (na kratach):
 - a) przeplot pionowy w górę i w dół w prawo,
 - b) przeplot „ „ „ w lewo.
- IV. Ćwiczenia równow.: pochód bokiem po desce lub kładce z przestępywaniem po wszystkich kładkach.
- V. Podpór } — tyłem }
- VI. postaw. } — przod. } skurcz — rzut — opust nóg
- VII. na ławk. } — bokiem }
- VIII. Skok w dal i wyż z miejsca w kolumnie z urozmn. lotu.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadzić należy następujące zmiany:

w punkcie II. — skłon napięty z uchwyceniem za szczebel ribstolu.

w punkcie III. — przeplot wężykowy przez 2 sąsiednie otwory,

w punkcie V., VI. i VII. podpór postawny i pochód w bok.

VII. osnowa.

- I. a) Napon w post. wypadnej w bok — wytrzym. — rzut ram. w górę.
- b) skurcz. — rzut — opust nogi,
- c) przysiad i wypad wprzód.
- II. Postawa zwieszona (na ribstolu) — wytrzymaj — ugięcie nóg.
- III. Zwieszona na krążniku:

a) krążenie biegiem w przód } w zwiesz. praw. wyżej
„ „ „ „ „ lewa.

- IV. Ćwiczenia równow.: pochód wstecz po desce lub kładce z przestępowaniem po 2 kładkach.
- V. Podpory } — tyłem }
- VI. leżąc na } — przod. } skurcz — rzut — opust nóg.
- VII. 2 ławk. } — bokiem }

VIII. Skok w dal i wyż po sobie — z rozbiegu — krok: 1. 2.

(3) skok — a urozmaicaniem ostatniego doskoku.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadzić należy następujące zmiany:

w punkcie II. — post. zwiesz. — podnoszenia nóg,
„ III. — krążenie w zwiesz. z uchwytem oburącz za 1 szczebel.

VIII. osnowa.

- I. a) Napon w post. zasadn. (wykr. rozkrok) — wytrzym. — obroty w lewo i prawo,
b) rozkrok — uginaj nogi naprzemian,
c) wypad wprzód i klęczka zakrokiem.
- II. Postawa zwieszona (na ribstolu) — wytrzym. — uginanie i prostow. nóg.
- III. Wspinanie po linie:
a) wspinanie do szczytu,
b) „ do połowy — pochód w dół.
- IV. Ćwiczenia równow.: pochód wstecz po desce lub kładce z przestępowaniem przez wszystkie kładki.
- V. W leżeniu } — przodem — skłon wstecz }
VI. wolnem na } — tyłem — podnosz. nóg. } rzut
VII. 2 ławkach } — bokiem — podnosz. nóg } ram. w górę.
- VIII. Skok w dal — wyż i dal z miejsca i rozbiegu w kolumnie.
- IX. Głęboki oddech.
-

W drugiej połowie miesiąca wprowadzić należy następujące zmiany:

w punkcie II. — post. zwiesz. — ze zmianą post. zasad i rozkroczej.

w punkcie III. wołtyże (przewroty) w zwieszeniu i wspinanie z uchwytem za 2 liny — nogi na jednej linie

c)

W drugiej połowie kwietnia, w maju, czerwcu i lipcu, zamiast w sali, należy odbywać gimnastykę i gry na boisku z następującym tokiem lekcyjnym:

I.

1. Ćwiczenia rzędowe i korowody.
2. Skłon napięty przy ścianie.
2. Gra lub skok.

II.

1. Ćwiczenia laską.
2. Skłon napięty.
3. Igrzyska.

III.

1. Ćwiczenia postępowe.
2. Skłon napięty.
3. Gra lub skok.

IV.

1. Bieg trwały i pochód.
2. Skłon napięty.
3. Mocowania.

Z gier nowych wprowadza się jedną z rodzaju „walk“ a jedną z „podrywek”.

(Dalsze lekcye według tych samych wzorów.)

Klasa I. wydziałowa,

(Raz na tydzień 1 godz.)

a.

Gry, ćwiczenia wstępne i inne.

(Na boisku — ewentualnie same tylko ćwicz wstępne w sali gimn.)

Gry.

Gry nowe: Niedzwiedź.

Ćwiczenia wstępne

traktować równolegle z grami i innymi ćwiczeniami.

Ustawieniem zasadniczem jest dwurząd. Tok lekcyjny na boisku :

1. osnowa.

1. Ćwicz. rzędowe i korowód.
2. Ćw. wstępne.
3. Gra lub skok.

II. osnowa.

1. Ćwicz. laską.
2. Ćw. wstępne.
3. Igrzyska.

III. osnowa.

1. Ćwicz. postępowe.
2. Ćw. wstępne.
3. Gra lub skok.

IV. osnowa.

1. Bieg trwały.
2. Ćw. wstępne
3. Mocowania.

b.

Ćwiczenia prawidłowe w sali gimn.

I. osnowa.

- I a) Napon w post. zasad. — wytrzym. — rzut r. w górę i bok (różnostron),
b) rozkrok — ram. w górę,
c) kuczka — wytrzym. — rzut w bok i przód (różnostr.)
- II. Skłon napięty w post. zasad. — wytrzym. — skurcz nóg naprzem.
- III. Zwieszenia leżąc i postawne:
a) zw. leżąc — zw. postawne przodem,
b) „ „ — „ „ łukiem,
c) „ „ — „ „ tyłem.
- IV. Ćw. równow.: pochod wprzód po desce lub kładce krokiem dostawnym.
- V.

V. VI. VII.	Przodem do ławki	— skłon wprzód łukiem	ręce na kark.
	1 noga	— „ wstecz	
	na ławce	— „ w bok	
- VIII. Skok na miejscu z ruchami nóg i ram. w locie.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstołu,

„ III. zwiesz. leżąc i postawne z pochodem,

„ V. VI. VII. — skłony z uginaniem nogi postawnej.

W każdej lekcyi można użyć w punkcie III innego przyrządu: bumu, drażka lub dr. poziomej.

II. osnowa.

I a) Napon w post. spojonej wytrzym. — rzut r. w górę i bok (różnostron),

b) podnosz. nóg w bok — rzut ram. w bok,

c) przysiad — wytrzym. — rzut r. wprzód i bok (różnostron).

II. Skłon napięty w post. zasad. — wytrz. — podnosz nóg.

III. Wstępywanie i pochody w dół:

a) wstęp. przodem — pochód w dół przodem

b) „ tyłem — „ „ „

IV. Cw. równow. : pochód wprzód w naponie po desce lub kładce.

V.	Tylem do ławki 1 noga na ławce	— skłon wprzód łukiem — „ wstecz — „ w bok	ręce na kark.
VI.			
VII.			

VIII. Skok w wyż przez ławki i kładki.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu,

„ III. a) wstępywania 1 nóż poskokiem w górę,

b) poskok poziomy 1 rącz. 1 nóż. na ribstolu,

w punkcie V. VI. VII. skłony z uginaniem nogi postawnej.

W każdej lekcyi można użyć w punkcie III innego przyrządu: ribstolu, drab. pionowej lub skośnej.

III. osnowa.

I a) Napon w post. rozkroc. — wytrzym — rzut r. w górę i bok (różnostron),

b) rozkrok i zeskok w 1 takcie — równ. rzut r. w bok.

c) klęczka 1 nóż — wytrzym. — rzut w przód i bok (różnostron),

II. Skłon napięty w post. spojonej — wytrz. — skurcz i rzut nóg.

- III. Zwiesz. postawne i leżąc:
- | | |
|----------------------|---------------------------|
| a) zw. post. przodem | } zmiana do
zw. leżąc. |
| b) " " łukiem | |
| c) " " tyłem | |
- IV. Ćw. równow.: pochód wprzód po desce lub kładce
krokiem dostawnym w naponie.
- | | |
|-----------------|-----------------|
| V.) Wsiadzie | } ręce na kark. |
| VI.) pobok | |
| VII.) na ławce | |
- VIII. Skok w dal i wyż przez ławki i kładki.
IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. skłon nap. z uchwytem za szczebel ribstolu
" III. zwiesz. postawne i leżąc z pochodem,
w punkcie V. VI. VII. podpór postawny i pochód w podp.
na miejscu.

W każdej lekcji można w punkcie III. użyć innego przyrządu: bumy, drażka lub drab. poziomej.

IV. osnowa

- I. a) Napon w post. skrzyżnej — wytrzymaj -- rzut ramion.
różnostronny (w górę i bok),
b) podnosz. nóg wprzód powyż (do poziomu) rzut r. w bok.
c) wypad w bok — wytrzym. — rzut ramion różnostron.
(wprzód i bok).
- II. Skłon napięty w wykroku — wytrzym. — podnosz. nogi
wykroczonej.
- III. Wspinanie po żerdzi:
- | | |
|---|---|
| a) wspinanie po żerdzi, | } |
| b) " " " z uchw. za 2 żerdzi — poch. w dół. | |
- IV. Ćwicz. równow.: — pochód wprzód po desce lub kładce
z obrotami po każdym 3 kroku.
- | | |
|---------------|-----------------|
| V. W siadzie | } ręce na kark. |
| VI. rozkroc. | |
| VII. na ławce | |

VIII. Skok w głąb z postawy na ribstolu:

- | | | |
|----------------|---|---------------------------------------|
| a) skok wprzód | } | z obrotami w locie i uroznm. doskoku. |
| b) „ w bok | | |
| c) „ wstecz. | | |

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczelbel ribstolu,

w punkcie III. wspinanie po linie.

w punkcie V. VI. VII. podpór postawny na ławce; zmiana do podporu leżąc na z emi (przy ławce) i na odwrót.

V. *osnowa.*

I. a) Napon w post. wykroczonej — wytrzym. — rzut ram. różnostr. (w górę i bok)

b) wykrok i zeskok równ. — rzut ram w bok.

c) klęczka z nóż. — wytrzym. — rzut ram. różnostron. (wprzód i bok).

II. Skłon napięty w klęczce 1 nóż, z uchwytem za szczelbel.

III. Zwieszenia leżąc i zwieszenia postawne z obrotem:

a) zwiesz. leżąc — zwiesz. postawne przodem z obrotem

b) „ „ — „ „ łukiem „

c) „ „ — „ „ tyłem „

IV. Ćwicz. równow.: pochód bokiem po desce lub kładce — krokiem skrzyżnym przodem i tyłem, z obrotem.

V. W leżeniu } przodem — skłon wstecz

VI. postawnem } — tyłem — podnosz. nóg

VII. na ławce } — bokiem — „ „

} ręce na kark.

VIII. Woltyże kuczne w podporze na lękach:

- | | | |
|---------------|---|--------|
| a) przedmachy | } | kuczne |
| b) wyskoki | | |
| c) siady | | |
| d) półkola | | |
| e) przeskoki | | |

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. zmiana uchwytu w podchwyt i nachwyt.
 - „ III. dalsze zmiany zwieszeń.
 - w punkcie V. VI. VII. w leżeniu podpornem (ręce w podporze na ziemi, tułów w leżeniu na ławce) uginanie nóg.
 - „ VIII. woltyże kuczne w podp. tyłem.
- W każdej lekcyi można w punkcie III. użyć innego przyrządu: bumu, drażka lub drabiny poziomej.

VI. osnowa.

- I. a) Napon w post. wypadnej wprzód — wytrzym. — rzut ramion różnostr. (w górę i w bok).
 - b) rozkrok: podnoszenie nóg w bok, równ. rzut ram. w bok.
 - c) przysiad w wykroku — wytr. — rzut ram. różnostr. (wprzód i w bok).
 - II. Skłon napięty w klęczce 2 nóż — wytr. — uchwytem za szczebel napon.
 - III. Przeploty na kratach:
 - a) przeplot wężykowy przez 2 otwory w lewo,
 - b) „ „ „ „ „ w prawo.
 - IV. Ćwicz. równow.: pochód wprzód z całymi obrotami (po desce lub kładce).
 - V. Podpory
 - VI. postawne
 - VII. na ławce
- | | | |
|-----------|---|-----------|
| — tyłem | } | ruchy nóg |
| — przodem | | |
| — bokiem | | |
- VIII. Skok ze zwieszenia na ribstolu:
- | | | |
|------------|---|-------------------|
| a) przodem | } | bez i z obrotami. |
| b) tyłem | | |
| c) bokiem | | |
- XI. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. zmiana uchwytu w rozpięty,
- „ III. przeploty poziome,
- „ V., VI., i VII. podp. i obroty.

VII. osnowa.

- I. a) Napon w post. wypadnej w bok — wytrzym — rzut ram. różnostr. (w górę i w bok).

b) rozkrok i post. skrzyżna skokiem w 1 takcie — równ.
rzut r. w bok,

c) wypad wprzód z zakroku.

II. Postawa zwieszona (na ribstolu) — wytrzym. — skurcz.
i rzut nogi.

III. Zwieszenia na krążniku.: krąż. w zwiesz. o ram. prost.

IV. Ćwicz. równow.: pochód wstecz po desce lub kładce —
krokiem dostawnym.

V. Podpory

VI. leżąc na

VII. 2 ławkach

} — tyłem
} — przodem
} — bokiem

} ruchy nóg.

VIII. Skok w dal i wyż. z urozm. odbicia i doskoku.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące
zmiany :

w punkcie II. post. zwiesz. w rozkroku, skurcz i rzut nóg,

„ III. krążenie w zwiesz. na przedramieniu, drugą
ręką uchwyt za szczebel.

w punkcie V. VI. VII. podpór postawny poprzek na 2 ław-
kach (jak na poręczach) : ruchy nóg — uginanie ram. †

VIII. osnowa.

I. a) Napon w post. zasad. (wykr. — rozkr.) — wytrż. — obrot,

b) podnieś, skurcz — opuść nogi — równocześnie podobny
ruch ram. w górę.

c) przysiad i wypad — rzut ram. w stronę wypadu.

II. Postawa zwieszona (na ribstolu) — wytrż. — podnosz.
nogi w przód — wytrzym.

III. Wspinanie po linach :

a) wspinanie po 1 linie, pochód w dół.

b) „ po 1 „ ręce na 2 lin. — pochód w dół.

IV. Ćwicz. równow. : pochód wprzód — obrót — pochód wstecz.

V. W leżeniu

VI. wolnem na

VII. 2 ławkach

} — przodem — skłon wstecz } ręce na kark,
} — tyłem — podnosz. nóg. } ram. w górę,
} — bokiem — podnosz. nóg } ram. wprzód.

VIII. Woltyże okroczone w podporze na łąkach:

- | | | |
|------------------|---|------------|
| a przedmachy | } | okroczone. |
| b siady | | |
| c półkola i koła | | |

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. post. zwiesz. w rozkroku i podnosz nóg.

„ III. wspinanie ukośne po 2 linach, przy ziemi: woltyże w zwieszeniu.

w punkcie V. VI. VII. w leżeniu na ławkach, blisko ustawionych: skłony wstecz, w przód w bok.

w punkcie VIII. woltyże: okroczone i kuczne.

c)

W drugiej połowie kwietnia, w maju czerwcu i lipcu, zamiast w sali, ma się odbywać gimnastyka na boisku szkolnem z następującym tokiem lekcyjnym:

I. osnowa

1. Ćwiczenia rzędowe i korowody.
2. Skłon napięty przy (ścianie).
3. Gra lub skok.

II. osnowa

1. Ćwiczenia laską.
2. Skłon napięty.
3. Igrzyska.

III. osnowa

1. Ćwiczenia postępowe.
2. Skłon napięty.
3. Gra lub skok.

IV. osnowa

1. Bieg trwały i pochód.
2. Skłon napięty.
3. Mocowania.

Z gier nowych wprowadza się: jedną grę z rodzaju „walk“ i jedną z rodzaju „podrywki“.

(Dalsze lekcye według tych samych wzorów).

Klasa II. wydziałowa

(Raz na tydzień 1 godz.)

a)

Gry, ćwiczenia wstępne i inne.

(Na boisku — ewentualnie tylko ćwicz. wstępne w sali gimnastycznej.)

Gry.

Gry nowe: Plinie.

Ćwiczenie wstępne

traktuje się równolegle z innymi ćwiczeniami i grami.

Ustawienie zasadnicze: dwurząd.

Tok lekyi na boisku:

I. osnowa.

1. Ćwiczenia rzędowe i korowody.
2. " wstępne.
3. Gra lub skok.

II. osnowa.

1. Ćwiczenia laską.
2. Ćw. wstępne.
3. Igrzyska.

III. osnowa.

1. Ćwiczenia postępowe.
2. " wstępne.
3. Gra lub skok.

IV. osnowa.

1. Bieg trwały i korowód.
2. Ćwiczenia wstępne.
3. Mocowania.

b)

Ćwiczenia prawidłowe w sali gimnastycznej.

I. osnowa.

- I. a) Napon w post. zasad. — wytrzym. — rozchylenie pięt,
b) w rozkroku : podnosz. nóg wprzód powyż. (do poziomu),

- c) kuczka i przysiad.
- II. Skłon napięty w rozkroku — napon — wytrzym. — jednostronny opust. ram.
- III. Zwiesz. wolne i zmiany:
- a) zwieszenia wolne — zwieszenia 1 ręcz.
- b) " " — " o ram. ugiętych.
- c) " " — zwieszenia na przedramieniu.
- IV. Ćw. równow.: pochod wprzód z obrotami po desce lub kładce.
- | | | | | | | | |
|------|------------------|---|-----------------------|---|------------|------------|------------|
| V. | Przodem | } | — skłon wprzód łukiem | } | wytrzymaj, | | |
| VI. | do ławki | | | | | — " wstecz | rzut. ram. |
| VII. | 1. noga na ławce | | | | | — " w bok | w górę. |
- VIII. Skok na miejscu z ruchami nóg i ram. w locie i obrota mi.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. skłon z uchwytem za szczebel ribstolu,
w punkcie III. dalsze zmiany zwieszęń,
w punkcie V, VI, VII skłony z uginaniem nogi postawnej.

W każdej lekcyi w punkcie III. można użyć innego przyrządu: bumy, drabiny poziomej lub ribstolu, drażka lub dr. skośnej.

II. osnowa.

- I. a) Napon w post. spoj. — wytrzym. — wykroki,
b) podnosz. nóg w bok w rozkroku,
c) przysiad i wypad.
- II. Skłon w post. zasad. — napon — wytrzym. — opust ramion naprzemian.
- III. Wstępywania i pochody w dół:
a) wstęp przodem poskokiem — pochod w dół,
b) " " " " 1 noż. " " "
- IV. Ćwicz. równow.: pochod wprzód po desce (kładce) krokiem zmiennym.

- | | | | | | | | |
|------|----------|---|-----------------------|---|------------|------------|------------|
| V. | Tylem do | } | — skłon wprzód łukiem | } | wytrzymaj, | | |
| VI. | ławki | | | | | — " wstecz | rzut. ram. |
| VII. | 1 noga | | | | | — " w bok | w górę. |
| | na ławce | | | | | | |
- VIII. Skok w dal i wyż przez ławki i kładki z urozm. lotu.
IX. Głęboki oddech

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel,
- w punkcie III. wstępywania skośne poskokiem,
- w punkcie V. VI. VII. skłony z uginaniem nogi postawnej.

W każdej lekcyi w punkcie III. można użyć innego przyrządu: ribstolu lub drabiny pionowej.

III. osnowa.

- I. a) Napon w post. rozkroc. — wytrż, — wykroki do środka,
 - b) w post. rozkroczej: skurecz. — rzut — skurecz — opust nogi,
 - c) uniki.
 - II. Skłon napięty w post. spojonej — napon — wytrzym. — rozkład ramion.
 - III. Zwieszenia leżąc i zmiany:
 - a) zw. leżąc przodem — zw. leżąc przodem
 - b) " " pobok — " poprzek
 - IV. Ćwicz, równow.: pochod skrzyżny w bok z obrotami po desce (kładce).
 - V. W siadzie
 - VI. pobok
 - VII. na ławce
- | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|------------|-----------------------|---|-------------------|
| } | — skłon wprzód łukiem | } | wytrzymaj. | | | |
| | | | | — " wstecz | } | rzut ram. w górę. |
| | | | | — " w bok, zwrot tuł. | | |
- VIII. Skok w dal i wyż przez ławki i kładki z urozm. doskoku.
IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca w prowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel,
 - w punkcie III. dalsze zmiany zwieszęń leżąc,
 - w punkcie V. VI. VII. podpór postawny: poskok na miejscu.
- W każdej lekcji w punkcie III. użyć można innego przyrządu: bumy, drążka dr. poziomej.

IV. osnowa

- I. a) Napon w post. skrzyżnej — wytrż. — wykroki,
- b) dwa rozkroki i zeskok w 1 takcie,
- c) postawa szermiercza w prawo (lewo).
- II. Skłon napięty w wykroku — napon — wytrzym. — opust ram. — naprzem.
- III. Wspinanie po żerdzi:
 - a) wspinanie po 1 żerdzi.
 - b) wspinanie po 1 żerdzi z uchwytem za dwie żerdzi — pochod w dół.
- IV. Ćwicz. równ.: pochod wstecz z obrotami po każdym 3 kroku — po desce, kładce.
- V. W siadzie } — skłon wprzód łukiem
- VI. rozkroczn. } — „ wstecz
- VIII. na ławce } — „ w bok, } wytrzym.
- VIII. Skok w głąb z postawy na ribstolu:
 - a) skok wprzód } z obrotami w locie i urozm. doskoku.
 - b) „ wstecz }
 - c) z w bok }
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca w prowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel,
- w punkcie III. wspinanie ukośne,
- w punkcie V. VI. VII. podpór. leżąc na 2 ławkach: zmiana do podp. zwieszonego i naodwrot.

V. osnowa.

- I. a) Napon w post. wykroczonej — wytrż — zakroki,
- b) w rozkroku: podnosz. skurcz — opust nóg,

- c) w klęczce 1 nóg. wyrzut nogi.
- II. Skłon napięty w klęczce 1 nóg. — wytrż. — uchwyt za szczebel — opust ram. jednostron.
- III, Wspierania w zwiesz. leżąc :
- a) wspier. wywijaniem w zw. na pr. podudziu
- b) wspier. wywij. w zw. na l. „
- IV. Ćwicz. równow.: pochód wprzód z przykucaniem 1 nóg.
- V. W leżeniu | — przodem — skłon wstecz |
- VI. postawnem | — tyłem—podn. nóg | wytrzym.:
- VII. na ławce. | — bokiem — podnoszenie nóg | rzut ram.
- VIII. Woltyże w podporze na łękach :
wolyże oboczne.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany :

w punkcie II. zmiana uchwytu : nachwyt w podchw.
w punkcie III. dalsze wspierania,
w punkcie V. VI. VII. w leżeniu podpornem (ręce w podporze na ziemi, tułów w leżeniu na ławce): skurecz — rzut — opust nóg.

w punkcie VIII. wolyże kuczne i oboczne.

W każdej lekcyi w punkcie III. użyć można innego przyrządu: bumy lub drażka.

VI. osnowa.

- I. a) Napon w post. zasadnej — wytrż. — skurecz. nóg,
b) wykrok i zeskok (w obie strony) w 1 takcie,
c) w przysiadzie wyrzuty nóg.
- II. Skłon napięty w klęczce 2 nóg — wytrż. — uchwyt za szczebel — rozkład ram.
- III. Przeploty na kratach :
- a) przeplot ukośny przez 2 otwory
- b) „ „ „ 3 „
- IV. Ćw. równow.: pochód w bok z przykucaniem 1 nóg.

- V. W podporze } tyłem { wytrzymaj :
VI. postawnym } przodem { uginanie ram.
VII. na ławce } bokiem { podn. nóg w bok.
VIII. Bieg po pomoście (ławce) skok do głębi w przód (w bok).
IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany :

- w punkcie II. zmiany uchwytu w rozpięty,
" III, przepłot poziomy,
" V. VI. VII. podp. postaw. i obroty ze zmianą w podp. leżąc na ziemi.

VII. osnowa.

- I. a) Napon w post. rozkroczej — wytrż. — wykroki,
b) w rozkroku: podnosz. — skurez — rzut. — opust nogi,
c) postawa szermiercza i wypady.
II. Postawa zwieszona na ribstolu — wytrzym. — opust. jednego ram. i jednej nogi.
III. Zwiesz. na krążniku :
a) krążenie 1 rącz. na przedram. druga za szczebel.
IV. Ćw. równow. : pochód wstecz z przykuczaniem 1 nóż.
V. W podporze } — tyłem } wytrż : ugin. ram.
VI. zwieszonym } — przodem } " " "
VII. " } — bokiem } " " nóg
VIII. Skok w dal i wyż. z urozm. lotu i doskoku.
IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany :

- w punkcie II. post. zwiesz. w rozkroku — na przedram.
w punkcie III krążenie 1 rącz. — druga na biodro,
w V VI. VII. podp. zwiesz. i obroty.

VIII. osnowa.

- I. a) Napon w post. zasad. (wykroc. rozkr.) obroty,
b) krążenie nóg,
c) klęczki 1 nóż i wypady.

- II. Post. zwieszona na ribst. — wytrż. — rozkład ramion.
III. Wspinanie po linach :
a) wspinanie po 1 linie — pochód w dół,
b) wspinanie ukośne po 2 linach — pochód w dół.
IV. Ćw. równow. : pochód z obrotami wprzód i przestępywaniem po 2 kładkach :
V. } W leżeniu } —przodem } skł wstecz } wytrż. ram. w górę
VI. } wolnem na } — tyłem } podn. nóg } wytrż. ruch nóg
VII. } 2 ławkach } — bokiem } podn. nóg } wytrż. ruch nóg
VIII. Woltyże w podporze na łąkach :
a) woltyże odwrotne.
IX. Głęboki oddech.
-

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany :

w punkcie II. post. zwiesz. inne
w punkcie III. wspinanie ukośne po 5 linach,
w punkcie V. VI. VII. podpór postawny poprzek na 2 ławkach (jak na poręczach) : zmiana podp. postawnego w podporze leżąc na ziemi.

w punkcie VIII. woltyże odwrotne i kuczne.

W drugiej połowie kwietnia w maju, czerwcu i lipcu zamiast w sali odbywać należy gimnastykę na boisku z następującym tokiem lekcyjnym :

I. lekcya.

1. Ćw. rzędowe ewent. korowody,
2. Skłon napięty przy ścianie.
3. Gra lub skok.

II. lekcya.

1. Ćw. laską.
2. Skłon napięty,
3. Igrzyska.

III. lekcya.

1. Ćw. postępowe,
2. Skłon napięty.
3. Gra lub skok.

IV. lekcya

1. Bieg trwały i korowody.
2. Skłon napięty.
3. Mocowania.

Z gier nowych w prowadzi się jedną z rodzaju „walka“ jedną o ile rozmiary boiska pozwalają z rodzaju „zręcznościowych“.

(Dalsze lekcye według tych samych wzorów.)

Klasa III wydziałowa.

(Raz na tydzień 1 godz.)

a)

Gry ćwiczenia wstępne i inne.

(Na boisku — ewentualnie same tylko ćwiczenia wstępne w sali gimnastycznej.)

Gry.

Gry: Plinie i inne bieżne.

Ćwiczenia wstępne

traktować równolegle z innymi ćwiczeniami i grami.

Ustawienie zasadnicze: dwurząd:

Tok lekcyjny na boisku:

I. osnowa.

1. Ćwicz. rzędowe i korowody.
2. Ćw. wstępne.
3. Gra lub skok.

II. osnowa.

1. Ćw. łaską.
2. ćw. wstępne.
3. Igrzyska.

III. osnowa.

1. Ćw. postępowe.
2. ćw. wstępne.
3. Gra lub skok.

IV. osnowa.

1. Bieg trwały i korowód.
 2. Ćwiczenia wstępne.
 3. Mocowania.
- (Dalsze lekye według tych samych wzorów.)

Ćwiczenia prawidłowe w sali.

I. osnowa.

- I. a) Napon w post. zasad. — wytrzym — rozchylaj pięty — rzut ram. w górę,
b) w rozkr.: podnosz. nóg wprzód (powyż) — rzut ramion wprzód,
c) kuczka i przysiad — rzut ramion w bok.
- II. Skłon napięty w rozkroku — z uchwytem za szczebel, napon — wytrzym., skurcz nogę ku piersi.

III. Pochody i poskoki:

- | | | |
|-------------------------|---|-----------------------|
| a) poch, (posk.) wprzód | } | w zw. o ram. prostych |
| b) " " wstecz | | |
| c) " " w bok | | |

IV. Ćwiczenia równowagi: pochód wprzód z przestępywaniem i obrotami.

- | | | | | | |
|-------------|---|------------------------------------|---|-------------------|--------------------------|
| V. Z zacze- | } | — tyłem do ribstol. — skłon wprzód | } | rzut ram. w górę. | |
| VI. pniem | | | | | — przodem " " — " wstecz |
| VII. 1 nóż | | | | | — bokiem " " — " w bok |
- VII. o szczebel ribstolu

VIII. Skok w dal i wyż.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. skłon napięty z uchwytem za szczebel niższy
" III. dalsze pochody i poskoki.

w punkcie V. VI. VII. skłony z uginaniem nogi postawnej.

w punkcie VIII. skoki z urozmaiceniem: odbicia, lotu i doskoku.

W każdej lekyi w punkcie III można użyć innego przyrządu: bumy, drażka, drabiny poziomej, dr. skośnej.

II. osnowa.

- I. a) Napon w post. spoj. — wytrż. — wykroki i rzut ram. w górę.
b) w rozkr.: podnosz. nóg w bok — rzut ram. w bok
c) przysiad i wypad — rzut ram. wprzód.
- II. Skłon napięty w post. zasadnej — uchwyt za szczebel ribstolu — napon — wytrzym., podnosz. nóg.
- III. Pochody w górę po żerdziach:
a) pochód w górę po 1 żerdzi
b) " " po 2 " }
- IV. Ćwiczenia równowagi: pochód wprzód i wstecz z obrotami krokiem płasowym 6 taktowym.
- | | | | |
|------|---|--|-------------------|
| V. | W siadzie na ławce
przy ribstolu,
nogi
za szczebel,
jedna
wyżej. | } -- skłon wprzód
— " wstecz
— " w bok | } ram.
w górę. |
| VI. | | | |
| VII. | | | |
- VIII. Bieg z przeszkodami (skoki kombinowane).
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. uchwyt za szczebel niższy,
" III. pochody po dr. skośnej lub pionowej.
w punkcie V. VI. VII podpory zwieszane (nogi na ribstolu, ręce na ziemi) w podp. zwiesz. przodem zmiana do podp. na przedramionach i naodwrot, w podp. tyłem zmiana do siadu zwieszonego i naodwrot, w podp. bokiem zmiana do podp. na przedram. i naodwrot.

w punkcie VIII skok podmykiem na drażku lub bumie.

III. osnowa.

- I. a) Napon w post. rozkrocż. — wytrż. — wykroki do środka, rzut ramion w górę,
b) w post. rozkrocż: skurcz — rzut — skurcz — opust nóg z takim samym ruchem ramion
c) uniki i rzuty ramion wprzód.
- II. Skłon napięty w post. spojnej — uchwyt za szczebel,

napon — wytrzymaj — roztwieraj pięty,

III. Pochody i obroty:

a) w zwiesz. o ram. prostych

b) „ „ „ ugiętych

c) „ „ „ na przedramion.

IV. Ćwiczenie równowagi: pochód wprzód w przysiadzie.

V. $\left. \begin{array}{l} \text{Przy} \\ \text{r\ddot{a}bst.} \end{array} \right\}$ — podp. tyłem zwieszony — nogi na szczebel

VI. — siad zwieszony — podnosz. nóg,

VII. $\left. \begin{array}{l} \text{Przy} \\ \text{r\ddot{a}bst.} \end{array} \right\}$ — podp. bokiem 1 rącz. uchwyt za szczebel —
próba chorągiewki.

VIII. Wołyże w podporze:

a) wolt. kuczne i okroczone łącznie.

IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. uchwyt za szczebel niższy,

„ III. dalsze pochody i obroty,

„ V. VI. VII podpory postawne na ławce; zmiana

w podp. leżąc na ziemi i naodwrot.

w punkcie VIII. wołyże okroczone i odwrotne.

W każdej leceyi w punkcie III. można użyć innego przyrządu: dr. poziomej, bumy lub drażka.

IV. osnowa.

I. a) Napon w post. skrzyżnej — wytrz. — wykroki — rzut
ramion w górę,

b) dwa rozkroki i zesłoki w 1 takcie — z rzut ram. w bok,

c) post. szemiercza w pr. (lewo), ram. skurcz do walki
na pięście.

II. Skłon napięty w post. wykroczonej, uchwyt za szczebel —
napon — wytrzymaj — wykroczonej nogę skurcz — rzut,
opust.

III. Wspinanie po linach:

a) wspinanie po 1 linie.

b) „ „ ukośne po 2 linach.

IV. Ćwicz. równow.: pochód wprzód z wywijaniem nóg.

- V. { W leżeniu } — przodem — skłon wstecz }
 VI. { wolnem } — tyłem — podnosz. nóg, } ram.
 VII. { na 2 ławkach } — bokiem — skłon bokiem } w górę.
 VIII. Skok w głąb z postawy i zwiesz. na ribstolu
 IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

w punkcie II. uchwyt za szczebel niższy.

„ III. wspinanie ukośne po szeregu żerdzi.

W punkcie V. VI. VII. podpory postawne poprzek na 2 ławkach (jak na poręczach): pochód na miejscu, poch, wprzód (wstecz).

V. osnowa

- I a) Napon w post. wykroczonej — wytrz. — zakroki — rzut ramion w górę,
 b) w rozkroku: podnosz. — skurcz — opust. nóg — podobny ruch. ramion,
 c) klęczki 1 nóż, rzuty nóg i rzut ramion.
 II. Skłon napięty w post. 1 nóż — drugą wstecz na szczebel — uchwyt rękami za szczebel — napon — wytrz. — kucznijsz.
 III. Wspieranie w zw. leżąc i wolnem:
 a) wspier. przodem w zw. na podudziu,
 b) wspier. wolne.
 IV. Ćwicz. równow.: pochód wprzód z przestępywaniem po wszystkich kładkach.
 V. { Wpodporze } — podpór zwiesz. tyłem } uginanie ram.
 VI. { zwiesz. } — „ „ przodem } względnie zmia-
 VII. { przy ribstolu } — „ „ bokiem } na do podporu na przedram.
 VIII. Woltyże w podporze:
 a) woltyże — odboczne i kuczne łączne.
 IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. uchwyt. rękami za szczebel niższy
„ III. dalsze wspierania.
w punkcie V. VI. VII. podp. zwiesz. i pochód nogami po szczeblach w górę i dół.
w punkcie VIII. woltyże zawrotne.
-

W każdej lekcyi w punkcie III. użyć można innego przyrządu: bumu lub drażka.

VI. osnowa

- I. a) Napon w post. zasadnej — wytrz. — skurcz. nóg,
i rzut ramion w górę.
b) wykrok i zeskok w obie strony w 1 takcie, z rzutem r. w bok
c) przysiad : wyrzut nóg i rzut ramion.
II. Skłon napięty w kłęzce 1 nóż — uchwyt za szczebel, wytrzymaj — rzut nogi kroczonej wprzód.
III. Przeploty na kratkach :
a) przeplot ukośny przez 3 otwory — powrót głową w dół.
IV. Ćw. równow.: pochód z obciążeniem na grzbiecie (współ-
ćwiczący na plecach).
V.

V. VI. VII.	Przyrząd na ławce :	— w leżeniu przodem — skłon wstecz. — r. w górę.
		— w siadzie skłon w stecz — ram. w górę
		— w podp. na szczeblach 1. rącz zwiesz. — nogi na ławce, próby chorągiewki.

VIII. Pomost : wybiegi i skok do głębi.
IX. Głęboki oddech.
-

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany :

- w punkcie II. uchwyt za szczebel niższy,
„ III. przeplot poziomy.
„ w punkcie V. VI. VII. podpory podstawne w poprzek na 2 ławkach (jak na poręczach) : uginanie ramion, wspieranie z podp. na przedram. do podp. prostego.
w punkcie VIII. skok podmykiem z drażka lub bumu.

VII. osnowa.

- I. a) Napon w post. rozkrocz. — wytrz. — wykroki i rzut ramion w górę.
b) w rozkroczu: podnosz. — skurcz. — rzut — opust nóg i łącznie ruch ram.
c) post. szermiercza — wypady — ciosy.
- II. Skłon napięty w klęczce 2 nóg. — uchwyt za szczebel pochód rękami w dół.
- III. Wymyki i odmyki:
a) wymyk przodem — odmyk,
b) " " " ze zw. leżąc i postawnego.
- IV. ćw. równ : pochód w bok z obrotami i przestępowaniem z kładki na kładkę.
- | | | | | | |
|------|--------------|---------|------------------|-----------|-------------------------|
| V. | W podporze | } tyłem | } zmiana podporu | | |
| VI. | leżąc | | | } przodem | } w post. o ram. ugięt. |
| VII. | na 2 ławkach | | | } bokiem | } ewent. przedram. |
- VIII. Bieg z przeszkodami. (skok kombinowany)
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. uchwyt za szczebel niższy. — napon
w " III. wymyki przodem z innych zwiesz. —
w punkcie V. VI. VII. w leżeniu podpartem na ławce (tułów na ławce, ręce i nogi na ziemi): podnoszenie nóg z rozkraczaniem w różne strony.
w punkcie VIII skok podmykiem z drążka lub bumu.

Każdej lekyi można użyć: w punkcie III. innego przyrządu: bumu, drążka lub drabiny poziomej.

VIII. osnowa.

- I. a) Napon w post. zasad. (wykrocz. rozkr.) — wytrz. — obroty i rzut ramion,
b) krążenie nóg,
c) klęczki 1 nóg. i wypady z rzutem ram.
- III. Zwiesz. na krążniku:
a) krążenie w zw. jednorącz. na przedram.
- IV. Ćw. równow.: pochód wstecz z obrotami i przestępowaniem po wszystkich kładkach.

- V.

Na ribstolu	— post. zwiesz tyłem
	— zwiesz. tyłem. — podnosz. — ugin. — nóg
	— post. zwiesz. bokiem
- VI.
- VII.
- VIII. Wołtyże w podporze:
a) przeski zawrotne i odboczne.
- IX. Głęboki oddech.

W drugiej połowie miesiąca wprowadza się następujące zmiany:

- w punkcie II. poch. nogami w górę, ręce zostają na miejscu
w „ III. krążenie w zw. jednorącz.
w punkcie V. VI. VII. w leżeniu wolnem na 2 ławkach:
skłony wstecz, podncsz. nóg.
w „ VIII. wołtyże: przeski kuczne — odboczne
— odwrotne — zawrotne.

C

W drugiej połowie kwietnia, w maju, czerwcu i lipcu, zamiast w sali, odbywać należy gimnastykę i gry na boisku z następującym tokiem lekcyjnym:

I. osnowa.

1. Ćw. rzędowe i korowody
2. Skłon napięty przy ścianie.
3. Gra lub skok.

II. osnowa.

1. Ćw. laską.
2. Skłon napięty.
3. Igrzyska.

III. osnowa.

1. Ćw. postępowe.
2. Skłon napięty.
3. Gra lub skok.

IV. osnowa.

1. Bieg trwały i korowody.
2. Skłon napięty.
3. Mocowanie.

Z gier nowych wprowadza się: jedną z rodzaju „walk„ i o ile rozmiary boiska pozwalają, jedną zręcznościową n. p. Burzenie wieży.

(Dalsze lekcye według tych samych wzorów.)

III. Plany ćwiczebne

dla tych szkół, które nie mają sal gimnastycznych ani boisk.

Rozkład ogólny.

wrzesień	}	I. osnowa.
październik		
listopad	}	II. osnowa.
grudzień		
styczeń	}	III. osnowa.
luty		
marzec	}	IV. osnowa.
kwiecień		
maj	}	V. osnowa.
czerwiec		
lipiec		

Osnowy do ćwiczeń w izbie szkolnej.

Klasa I. i II.

(W kl. I. dwa razy na tydzień po 30 minut, w klasie II. cztery razy na tydzień po 30 minut.)

I. osnowa

I. a) Napon (stańc na palcach) w post. zasadnej.

b) kuczka w post. zasadnej (w 4 taktach)

II. Skłon napięty (przy ścianie lub z ustaleniem bioder w ławce.) Do skłonu przy ścianie przystępują uczniowie partjami. Jeżeli nie ma w klasie wolnej ściany, przy którejby mogło równocześnie więcej uczniów wykonać skłon, natenczas należy zarządzić go w ławce w następujący sposób: na rozkaz: w tył zwrot: obróca się wszyscy twarzą do tylnej ściany izby, poczem opierają się biodrami o pulpit swojej ławki i tak „ustaliwszy biodra“ wykonują skłon napięty wstecz. Po ukończeniu ruchu powracają do frontu.

III. Rzuty i skurcze ramion: w górę, w przód, wstecz, w dół i w bok. (Rzuty w bok można umożliwić w klasie zajętej uczniami -- jeżeli każdego drugiego ucznia postawimy na ławkę t. j. na desce siedzeniowej).

IV. Wszyscy stają na desce siedzeniowej ławki: ręce na biodra: skurcz lewą nogę ku piersi — wytrzymaj! (następnie drugą). To samo: zwrot głowy w lewo i prawo.

- V. { Skłon w przód łukiem
VI. { „ wstecz —
VII { „ w bok — następnie zwroty tułowia.
VIII. Głęboki oddech.

II. osnowa.

I. a) Napon w post. rozkrocznej

b) kuczka „ „ (w 4 taktach)

II. Skłon napięty przy ścianie w rozkroku lub w ławce z ustaleniem bioder.

III. Podnoszenie ramion: wprzód, w górę, w bok i wstecz.

IV. W postawie na desce siedzeniowej ławki: w postawie 1 nóż. rzut ramion w górę.

- V. { — skłon wprzód łukiem
IV. { W post. rozkr. { — „ wstecz
VII. { — „ w bok, nast. zwrot ław.
VIII. Głęboki oddech.

III. osnowa.

I. a) Napon. w post. zasad. — wytrż. — zwrot głowy.

b) kuczka — wytrzymaj — zwrot głowy.

II Skłon napięty w wykroku przy ścianie lub w ławce z oparciem bioder.

III. Przenoszenie ramion: z przodu w górę; z góry w bok, z przodu w bok.

IV. W postawie na desce siedzeniowej: w postawie jedno-
nóż. rzut ramion w przód.

- V. { Na { podp. tyłem leżąc | ręce na pulpicie,
VI. { ławce { — „ przodem „ | nogi na desce
VII. { — „ bokiem „ | siedzeniowej lub
VIII. Głęboki oddech. | nast. zwrot. tułowia w post. | pulpicie tyl. ław.

IV. osnowa.

- I a) Napon — równocześnie rzut. ram. w górę
b) kuczka - wytrzymaj — rzut ram. wprzód
- II. Skłon napięty przy ścianie lub w ławce z ustaleniem bioder w postawie spojonej.
- III. Wytrzymanie ramion w połączeniu z krótkim wywijaniem.
- IV. W postawie na desce siedzeniowej: w postawie jednonoż. ruch drugiej nogi.
- V. { — W postawie rozkroczonej: skłon wprzód łukiem
- VI. { — skłon wstecz
- VII. { - skłon w bok — nast. zwroty tuł. w post.
- VIII. Głęboki oddech.

V. osnowa.

- I. a) Napon — wytrzymaj — rzut ram. w górę.
b) kuczka w rozkrok. — wytrzymaj — rzut ramienia w górę.
- II. Skłon napięty przy ścianie lub w ławce z ustaleniem bioder w post. zasadnej — wytrzymaj — zwrot głowy.
- III. Wytrzymanie ramion w połączeniu ze zwracaniem dłoni — następnie ściskaniem i otwieraniem pięści — w położeniach: wprzód, w górę, w bok.
- IV. W postawie na desce siedzeniowej: w post. jednonoż. ruch nogi wolnej.
- V. { Podpór { — przodem leżąc: ruchy głowy
- VI. { na { — tyłem
- VII. { ławce { — boki — zwrot tułowia w post.
- VIII. Głęboki oddech.

Klasa III i IV.

I. osnowa.

- I. a) Napon w post. — zasad. — wytrzym. — rzut. ram. w górę.
b) kuczka " " " " " wprzód.
- II. Skłon napięty przy ścianie lub z ustaleniem bioder w post. zasadnej — wytrzymaj.
- III. Rzuty ramion: wprzód, w górę, w bok, wstecz.

IV. W postawie na desce siedzeniowej: w post. jednonóż — napon druga stopa na pulpicie.

- V. { Skłon wprzód łukiem }
VI. { skłon wstecz } w rozkroku.
VII. { skłon w bok — następnie zwroty tułowia.
VIII. Głęboki oddech.

II. osnowa.

I. a) Napon w post. zasad z roztwieraniem pięt
b) kuczka w post. rozkroczn. — wytrz. — rzut ram. wprzód.

II. Skłon napięty przy ścianie lub z ustaleniem bioder w ławce — wytrz. — zwroty głowy.

III. Podnoszenie ramion: w kierunku różnostronne

- a) lewe r. wprzód — prawe w górę {
b) " " " w bok } i na odwrót.
c) " w bok " w górę {

IV. W postawie na desce siedzeniowej: post. jednonóż skłon tułowia w przód.

- V. { W siadzie } — skłon wprzód łukiem | ręce
VI. { na ławce } — " wstecz | na kark,
VII. { — stopy } — " w bok | wytrzy-
pod drugą ławkę, } zwroty tułowia w postawie | maj.
pod deskę siedzeniową lub przytrzymywane przez ucz-
niów następane ławki.

VIII. Głęboki oddech.

III. Osnowa.

I. a) Napon w post. rozkroczonej — wytrz. — rzut ram. w górę
b) kuczka w post. spojonej — wytrz. — rzut ram. wprzód.

II. Skłon napięty przy ścianie lub w ławce z ustaleniem bioder w post. zasad. — wytrz. i napony

III. Przenoszenie ramion w kierunkach różnostronnych.

IV. W postawie na desce siedzeniowej: post. jednonóż skłon wstecz.

- V. { W postawie 1 n. na desce } — skłon w przód łukiem
VI. { siedzeniowej — druga } — " wstecz
VII. { noga na pulpicie. } — " w bok
zwroty tułowia w post.

VIII. Głęboki oddech.

IV. osnowa

- I. a) Napon w post. wykroczonej — rzut ram. w górę.
b) Kuczka w post rozkroczonej — rzut ram. wprzód.
- II. Skłon napięty przy ścianie lub z ustaleniem bioder: ze skurczaniem jednej nogi ku piersi, względnie przy skłonie z ustaleniem bioder: ze stawianiem nogi na deskę siedzeniową.
- III. Wytrzymanie ramion w położ. różnostronnych w połączeniu z krótkim krążeniem ramion.
- IV. W postawie na desce siedzeniowej: w postawie jednonóż.
— napony, druga stopa na pulpicie.
- V. } Na } — podpór tyłem leżąc } podnoszenie nóg
VI. } ławce } — „ przodem „ } ewent. uginanie
VII. } } — „ bokiem „ } ramion.
zwroty tułowia w post.
- VIII. Głęboki oddech.

V. osnowa.

- I. a) Napon w post. skrzyżnej — rzut ram. w górę.
b) kuczka w post. wykroczonej.
- II. Skłon napięty przy ścianie lub z ustaleniem bioder: z podnoszeniem nóg naprzemian, ewentualnie w ławce: ze stawianiem jednej nogi na deskę siedzeniową i naponem.
- III. Wytrzymanie ramion w położ. różnostronnych w połączeniu ze zwracaniem dłoni lub krążeniem pięści.
- IV. W postawie na desce siedzeniowej: w post. jednonóż — ruchy ramion i nogi wolnej.
- V. } W leżeniu } — przodem: skłon wstecz — ram. w górę
VI. } na } — tyłem: podnosz. nóg }
VII. } ławce } — bokiem: skłon w bok } ram. skurcz.
zwroty tułowia w post.
- IX. Głęboki oddech.

Plan ćwiczebny

dla tych szkół, które mają boiska a nie mają sal gimnastycznych.

W szkołach tych powinna odbywać się gimnastyka:

w porze jesiennej — wiosennej i letniej na boisku według osnów, podanych w planach pod liczbą (II); w zimie zaś w izbie według osnów, podanych w planach pod liczbą (III.)

IV. Plan ćwiczebny do gimnastyki dziewcząt.

W szkołach żeńskich stosować należy metodę i tok ćwiczeń równoległe z metodą i tokiem, jaki podano dla szkół męskich — jednakże z następującymi zmianami:

- I. Przy ćwiczeniach nóg } unikać rozkroków i
- II. Przy skłonach -- } wypadów.
- III. Przy ćwicz. ramion --- unikać ćwiczeń głową w dół ---
niemniej wspierań.
- IV. Przy ćwicz równoważnych: unikać pochodów z obciążeniem.
- V. }
VI. } Przy ćwicz. } unikać postaw głową
VII. } tułowia } w dół.
- VIII. Przy skokach: unikać skoków wysokich i zbyt dalekich — natomiast wprowadzić: ćwiczenia wywijadłem trzcinowem, — płasy i reje.

V. Osnowy do ćwiczeń zapobiegawczych,

które jako receptowe przerabiać należy codziennie z młodzieżą szkolną.

Ćwiczenia dla klasy I. i II.

(Czas trwania 5 minut).

- I. a) Napon (stań na palcach) w post. zasadnej (10 razy).
b) stawanie i siadanie na ławkę (10 razy).
- II Obrócić się twarzą do tylnej ściany izby — oprzeć tyłem o pulpit ławki — ramiona wyprężyć w górę — nagiąć się wstecz (5 razy) — potem powrót do frontu.
- III. Skłon wprzód łukiem (5 razy).
- IV. „ wstecz (5 razy).
- V. „ w bok (po 5 razy).
- VI. Zwrot tułowia (po 5 razy).
- VII. Rozkład ramion z przodu w bok (10—15 razy).
- VIII. Głęboki oddech.

Ćwiczenia klasy III. i IV.

- I. a) Napon (stań na palcach) w post. spoj. (10 razy).
b) kuczka w 4 taktach 5—10 razy.

- II. Skłon napięty przy ścianie w post. rozkroczonej bez i z naponem.
- III. Rozkład ramion z przodu w bok.
- IV. Skłon wprzód łukiem.
- V. „ wstecz.
- VI. „ w bok.
- VII. Zwrot tułowia.
- VIII. Głęboki oddech.

Ćwiczenia dla klasy I. wydziałowej.

- I. a) Napon w post. rozkroczonej.
b) kuczka w rozkroku w 4 taktach.
- II. Skłon przy ścianie w post. spojonej — uginanie nóg ku piersi.
- III. Rozkład ramion z przodu w bok.
- IV. Skłon wprzód łukiem — ręce na kark.
- V. „ wstecz „ „ „
- VI. „ w bok „ „ „
- VII. Zwrot tułowia „ „ „
- VIII. Głęboki oddech.

Ćwiczenia dla klasy II. i III. wydziałowej.

- I. a) Napon w post. zasad z roztwieraniem pięt.
b) kuczka w rozkroku (ewentualnie przysiad zwykły)
- II. Skłon przy ścianie w post. spojonej z podnosz. nóg.
- III. Rozkład ramion z przodu w bok.
- IV. Skłon wprzód łukiem, ramiona w górę.
- V. „ wstecz „ „
- VI. „ w bok „ „
- VII. Zwrot tułowia „ „
- VIII. Głęboki oddech.

Odnośnie do tych ćwiczeń, zaznaczam — że ruchy te powinny przede wszystkim mieć szerokie zastosowanie w szkołach żeńskich — a to właśnie z braku obowiązkowej gimnastyki. Wpływ ujemny długiego siedzenia w ławce szkolnej, spotęgowany jeszcze licznymi pracami domowymi, jak n. p. robótkami, nauką gry na fortepianie i t. p. — czyni w szeregach młodzieży żeńskiej znacznie większe spustoszenia. niż w szeregach młodzieży męskiej. Chłopiec nie krępowany forma-

mi towarzyskimi, znajdzie rekompensatę w ruchowych zabawach, spacerach i luźnym uganianiu po wolnym powietrzu — dziewczęciu nie pozwala tego „przyzwoitość“.

Jeżeli zadaniem szkoły jest wychowywać, natenczas nie może ona ograniczyć się do wychowania moralnego — ale musi dbać również o zdrowie młodzieży a przynajmniej spełnić jeden ważny obowiązek, mianowicie: „to, co zepsuje cieleśnie — stosownem ćwiczeniem naprawić“.

Obowiązek ten nie należy wcale do ciężkich.

Poświęcić codziennie 5 minut czasu szkolnego na „receptowe ćwiczenia“, które zapobiegają: przekrwieniu mózgu, płaskopiersistości i skrzywieniu stosu pancerzowego — ani nie obciążą pracy nauczyciela — ani nie uczynią uszczerbku nauce — natomiast korzyści z nich wielkie spłyną nietylko na młodzież — ale i na nauczyciela — gdyż po ćwiczeniach tych, następuje u młodzieży świeża uwaga — a co zatem idzie lepsza karność i zdolność przyswajania wiedzy.

VI. Wskazówki higieniczne i metodyczne.

1. Odbywanie ćwiczeń cielesnych na wolnym powietrzu o ile tylko pogoda i pora roku na to pozwala, jest główną zasadą higieniczną. Jeśli zaś odbywać się muszą w sali gimnastycznej lub izbie szkolnej, należy dołożyć wszelkich starań, iżby powietrze tych przestrzeni było możliwie czyste. W tym celu należy przed gimnastyką izbę szkolną lub salę gimnastyczną przewietrzyć a ewentualnie pył, unoszący się w powietrzu, ściągnąć w dół za pomocą sztucznego deszczu, stworzonego rozpylaczem (sikawką).

2. Celem utrzymania świeżego powietrza w sali gimnastycznej lub izbie należy:

a) wprowadzić zwyczaj ćwiczenia się bez surdutów, w których zawarty kurz w skutek ruchu silniejszego — wydobywa się na wierzch i zanieczyszcza powietrze;

b) nie należy używać materaców do skoku, które są zbiornikami kurzu;

c) w czasie skoków i biegu otwierać okna sali;

d) przed wstąpieniem do sali odczyszczać dobrze obuwie — a gdzie możliwe wprowadzić zwyczaj przewdziewania obuwia.

3. Nie należy używać mostków do skoku, już to z przyczyn bezpieczeństwa przed skręceniem nogi w kostce, już to dla nienaturalnego odbijania się, w końcu dla wyćwiczenia oka w odnajdywaniu właściwego miejsca odbicia się,

4. Wszystkie ruchy, które z istoty swojej nie wymagają szybkiego tempa, należy wykonywać w tempie wolnym, ruchów zaś, ściskających klatkę piersiową (choćby tylko chwilowo) i ruchów, wstrzymujących oddech, unikać, jako szkodliwych. Dodatni wpływ ruchów powolnych i wyższość tego sposobu nad sposobem szybkiego, raźnego i rzutowego ruchu, tłumaczy fizjologia dwoma faktami:

po 1-sze: przy ruchach, wolno wykonywanych, czynne są nie tylko te grupy mięśni, które ruch dany powodują, ale także odpowiadająca im grupa antagonistów, a więc ruch taki w skutku jest podwójny — gdy tymczasem ruchy szybkie wykluczają zupełnie czynność grupy antagonistów; powtóre: ruchy powolne umożliwiają obfitszy dopływ krwi do mięśni czynnych i dokładniejsze odprowadzenie produktów zużytych, niż to dzieje się przy ruchu szybkim. Stąd wynika, że wymiana materii przy ruchach powolnych jest lepsza, obfitsza i dokładniejsza, niż przy ruchach szybkich. Wolne tempo jednak stosować należy tylko do ruchów czysto gimnastycznych, bo raźny pochód, bieg, skok i t. p. ruchy, w których istocie leży szybkość skurczu modyfikować albo się nieda, albo wyradza dany ruch. Że powolność ruchu szczególnie przy ćwiczeniach wolnych daje możność nauczycielowi należytej kontroli ćwiczeń uczniów, rozumie się samo przez się.

Unikanie zaś ruchów, ściskających klatkę piersiową, w szczególności unikanie wąskich chwytów przy zwieszeniach tłumaczy fizjologia tem, że przy chwytach wąskich spada prawie całe brzemień pracy na mięśnie piersiowe, przez co stając się silniejsze skrcają się i wypuklają plecy — przy używaniu chwytów rozpiętych brzemień pracy przenosi się na szerokość mięśni pleców, które przez częste ćwiczenie skróciwszy się — działają wyprostnie na kręgosłup i wypuklają piersi.

5. W czasie ćwiczeń należy zwracać uwagę uczniów na pełny i regularny oddech i nie dozwalać dłuższego wstrzymywania oddechu.

6. Ponieważ proste trzymanie ciała zależy od wzmocnienia mięśni, prostujących stos pacierzowy — przeto zwracać

szczególnością należy, aby skłony napięte, skłony łukiem i uchwyty rozpięte wykonywała młodzież dokładnie — i w ogóle przy wszystkich ćwiczeniach i postawach uważać należy na proste trzymanie się młodzieży.

6. Każdą lekcję gimnastyki powinno się traktować masowo. t. z. tak ruchy wolne, jak i ruchy przy pomocy przyrządów wykonywać winni uczniowie albo wspólnie w takcie, albo większymi gromadami.

7. Przy ćwiczeniach należy w klasach wyższych skutek ruchu danego objaśnić ćwiczącym się w krótkich słowach, aby poznali cel ruchu.

8. Unikać należy znużenia umysłu, przez zbytne kombinowanie ruchów — niemniej przez przedługie ćwiczenia rzędowe. Tylko tyle należy wprowadzić musztry, ile koniecznie potrzeba do ładu i porządku toku lekcyjnego. Więcej czasu i różnorodności poświęca się ćwiczeniom rzędom dopiero na boisku, gdzie z powodu większej przestrzeni na wolnym powietrzu są one w ruchach wydatniejsze i nabierają innego znaczenia fizyologicznego, niż w klasie.

a) *Wskazówki do osnów ćwiczebnych, ułożonych metodą szwedzką.*

Na każdy miesiąc przypada jedna osnowa ćwiczebna z odpowiednią zmianą w drugiej połowie miesiąca tak, że osnowę daną przećwiczą uczniowie: klasy I-szej do IV. około 8—9 razy; klasy I—III w działy. 4—5 razy.

Czas, potrzebny na wyczerpanie osnowy w klasie I-szej, wynosi 35—30 minut; w klasach II i dalszych 50 minut — a mianowicie:

		w klasie I.			
na punkt	I. przypada	w przybliżeniu 5 minut czasu,			
"	II.	"	3	"	"
"	III.	"	5	"	"
"	IV.	"	3	"	"
"	V.	"	6—8	"	"
"	VI.				
"	VII.				
"	VIII. i IX.	"	6	"	"

	w klasie II i dalszych :			
na punkt	I.	przypada w przybliżeniu	5	minut czasu
"	II.	"	5	" "
"	III.	"	15	" "
"	IV.	"	5	" "
"	V.	}	10	"
"	VI.			
"	VII.			
"	VIII i IX	"	10	" "

Przeprowadzenie osnowy wymaga rażącego toku. Uszykowanie zasadnicze i utworzenie kolumny ćwiczebnej przyjmuje się stałe i dokonywa się rażąco. Wszelkie inne zmiany szyków potrzebne do ćwiczeń dalszych grup — są albo dwurzędem, albo kolumną — które również szybko zmieniać należy, aby czas wyzyskać z jak największą korzyścią dla młodzieży.

Każda osnowa ćwiczebna składa się z 9-ciu punktów, które oznaczone są rzymskimi cyframi i odpowiadają porządkowi, wyznaczonemu metodą.

Punkt I-szy osnowy „ćwiczenia nóg“ uwzględnia :

- a) ćwiczenia mięśni, prostujących nogi,
- b) " " rozchylających i zbliżających n.
- c) " " uginających i prost. nogi,

rozpada się przeto na 3 części:

a) napony: b) kroki i podnosz. nóg, c) kuczki, przysiadki, wypady, post. szermierze, uniki i klęczki.

Ćwiczenia dwóch pierwszych grup wykonywa się po 10 — 15 razy, trzeciej grupy 5 do 10 razy.

Ćwiczenia te urozmaicać należy :

- a) przez częste zmiany frontu,
- b) przez zarządzenie głośnego liczenia taktu przez uczn.
- c) przez zarządzenie ćwiczeń przy cichem liczeniu.

Punkt II. „skłony napięte“ w zasadzie wykonywać należy przy ribstolu, w braku tego przyrządu, przy ścianie. Jak największa liczba młodzieży, a jeśli jest miejsca podostatkiem, także cała klasa odrazu niechaj staje przy ribstolu lub ścianie do tych ćwiczeń.

Każdy skłon wykonywać należy zwolna i powtarzać 3 — 5 razy (nie więcej!) ewentualnie, gdy w skłonie wytrzymać wypadnie, nie przedłużać czasu ponad 10 sekund.

Punkt III. „ćwiczenia ramion“ wykonywać należy również gromadnie, aby w krótkim czasie jak najwięcej przerobić ćwiczeń. Jeżeli w danej lekcji przypadną ćwiczenia (na przyrządach), które wymagają dłuższego czasu na wykonanie lub nie ma pod ręką dostatecznej liczby egzemplarzy tych samych przyrządów i tylko mała część uczniów może równocześnie ćwiczyć — natenczas należy resztę uczniów zatrudnić ćwiczeniami na przyrządach innych, pokrewnych, o ile możliwe temi samymi ćwiczeniami. Tak n. p. ćwiczenia na krążniku lub wstępywania po drabinach pionowych i skośnych wymagają wiele czasu, zanim dana gromada uczniów ćwiczenie wykona — w takich przypadkach należy klasę podzielić na 2 oddziały: jednemu wyznaczyć ćwiczenia na krążniku, drugiemu zaś ćwiczenia na drabinach — potem w połowie czasu, wyznaczonoego na ćwiczenia tej grupy, zarządzić zmianę.

Punkt IV. „ćwicz. równowagi“ wykonywać należy również gromadnie albo w kolumnie ćwiczebnej, jeśli ćwiczenia te odbywają się na ziemi albo, jeśli się odbywają na równoważni, użyć trzeba wszystkich przydatnych do tego przyrządów a mianowicie: ławeczek i kładek belkowych równocześnie.

Punkt V. VI. i VII. „ćw. mięśni tułowia“, wykonywa się gromadnie albo w kolumnie ćwiczebnej: w postawie, klęczce, podporze i leżeniu na ziemi -- albo na ławeczce i kładkach, bez i przy ribstolu. Jeżeli klasa liczna, wtedy użyć należy do tych ćwiczeń ławek i kładek równocześnie.

Punkt VIII. „skok i bieg“ wykonywa się również gromadnie albo w kolumnie równocześnie, albo posobnie.

Do skoków nie używa się ani mostka, ani materacu. Do skoku w dal oznacza się kredą na ziemi przestrzeń, jaką przeskoczyć należy, do skoku w wyż służą ławeczki i kładki lub sznur, rozpięty na niskich stojakach przed każdym rzędem kolumny (do skoku z rozbiegu wystarczy 1 sznur długi), przy skokach kombinowanych. rozstawia się przeszkody po całej sali --- do skoków pomostowych używa się równocześnie ławeczek i pomostów -- słowem skok każdy należy traktować gromadnie — i pamiętać — że nie rozchodzi się tu o wysokość lub dalekość skoku --- ale o fizyologiczny wpływ skoku na organizm, który się uzyskuje tylko liczbą skoków drobnych, niegwałtownych.

Punkt IX. „głęboki oddech“ wykonywa się gromadnie w kolumnie w połączeniu z odpowiednim ruchem ramion n. p. przy wdechu rozkładamy ramiona w bok, przy wydechu uginamy je poziomo ku piersi.

b) *Wskazówki odnośnie do ćwiczeń na boisku.*

Osnowy boiskowe różnią się od osnów ćwiczebnych w sali — mają bowiem charakter gimnastyki naturalnej, w której przeważają gry i igrzyska. Ponadto osnowy jesienne różnią się od wiosennych tem, że w pierwszych znajdują się ćw. wstępne, w drugich w ich miejsce wstępują skłony. Każda osnowa obejmuje 3 punkty:

1. ćw. rzędowe, (laską. postępowe lub trwałe bieg),
2. ćw. wstępne lub skłony napięte,
3. gry, mocowania, skoki lub igrzyska.

Na punkt pierwszy nie należy więcej czasu wyznaczyć, niż 10 minut.

Ćwicz. rzędowe, korowody, ćw. postępowe i bieg trwałe przećwiczać należy w granicach przepisanych planem naukowym.

W ćwicz. rzędowych uwzględnić należy przedewszystkiem najpotrzebniejsze zmiany uszykowań i pochodz. jednostajnym krokiem i równoczesnem wstrzymywaniem się w pochodzie.

Korowody mają być krótkie i łatwe; ćwicz. postępowe łatwe, bieg trwałe trwa $\frac{1}{4}$ do 1 minuty, w klasach niższych $\frac{1}{2}$ do 2 minut w klasach wyższych, poczem następuje pochod lub korowód kilkuminutowy. następnie powtórzenie biegu.

Ćwiczenia laską przećwiczać należy również w granicach planu naukowego. Ruchy mają być łatwe aby nie nużyły umysłu. Uwzględnić przedewszystkiem należy te ruchy, które rozszerzają klatkę piersiową, a więc: szerokie uchwyt, częste przekładanie laski na łopatki i wstecz i t. p.

Punkt drugi, t. zn. ćw. wstępne, w klasie I. wymagają więcej czasu, w klasach wyższych wystarczy na nie 5 do 6 minut.

Ćwiczenia wstępne przerabiać należy w kolumnie ćwiczebnej, wprowadzając stopniowo po 1 lub 2 ruchach — w każdej lekcji.

Skłony napięte przećwicza się przy ścianie budynku szkolnego lub przy pomocy współćwiczących.

Resztę czasu przeznaczają się na punkt trzeci: gry — ewentualnie igrzyska, skok i mocowania.

Gry przeciwiać należy w zasadzie w małych gromadach. W tym celu podzielić należy klasę na dwa lub trzy oddziały, które równocześnie grać mogą jedną i tę samą grę lub każdy inną. Takie zarządzenie podziału na oddziały ma na celu: a) rozbudzenie większej ochoty do gier, gdyż w małej gromadce udział grających jest żywszy; b) bezpieczeństwo grających, które ze wzrastaniem liczby uczestników (przy grach bieżnych i walecznych szczególnie) staje się często dość małe, powstają zderzenia i wypadki; c) utrzymanie karności i ładu, co się łatwiej da przestrzedz w czasie gier w małych gromadkach, niż podczas gry w jednej dużej masie.

Igrzyska. Z tych ćwiczeń przerabiać należy łatwe igrzyska dwójkami i trójkami, a mianowicie: ćwiczenia w podnoszeniu współtowarzyszy i dźwiganiu ich.

Mocowania bez i z przyborami (krótką liną, długą liną, krótką laseczką, pchadłami, szlejami): mocow. ciągiem i popychaniem: mocowania w przenoszeniu przeciwnika z miejsca na miejsce. (Zupełnie wyklucza się ze szkoły mocowania z rzuca-aniem przeciwnika na ziemię, czyli t. zw. zapasów.)

Skok w dal (wyż) przeciwia się bez mostka w kolumnie.

Bieg z przeszkodami, czyli skok kombinowany, przeciwia się szeregiem.

c) *Wskazówki odnośnie do osnów, przeznaczonych do gimn. w izbie szkolnej.*

Przy gimnastyce w izbie szkolnej należy dobrze wykorzystać przestrzeń daną przez odpowiednie rozstawienie młodzieży już to w ławkach, już to na środku, w przejściach a w razie potrzeby i na ławkach, t. j. deskach siedzeniowych. Przez należyte rozmieszczenie młodzieży uzyskać można nawet w najgorszych warunkach przestrzennych tyle miejsca dla każdego ćwiczącego się, że ruchy ramion dadzą się wykonać wszechstronnie dość wygodnie.

Osnowy, przeznaczone do gimnastyki w izbie szkolnej, oparte są o tę samą przewodnią myśl fizyologiczną, na jakiej oparte są osnowy prawidłowe — jedynie ćwiczenia pod (b) w punkcie Iszym i ćwicz. w punkcie VIII z powodu braku

miejsca i dla unikania wzbijania kurzu musiały być wyeliminowane.

Skłon napięty, wykonywać należy albo przy ścianie gromadkami albo z ustaleniem bioder w ławce. Celem umożliwienia wykonania ćwiczeń równowagi wstępują uczniowie na deskę siedzeniową — w ławce bowiem, opierając się o pulpit lub deskę siedzeniową, straciłyby ćwiczenia te na znaczeniu. Skłon wprzód łukiem traci również na znaczeniu, jeśli się uczeń opiera pierściami o pulpit ławki. Dlatego do tego ruchu należy zarządzić „w tył zwrot“ — przez co uzyskają uczniowie przed sobą wolną przestrzeń i nie będą zmuszeni opierać piersi o ławkę.

Do skłonów bocznych mogą uczniowie stanąć na poprzek ławek — do skłonów wsiadzie siadają na pulpit swojej ławki, stopy zaś zaczepiają o ławkę następną albo przytrzymują je uczniowie ławki następczej. Podpory leżąc i ćwiczenia w leżeniu na ławce wykonywa młodzież w ten sposób, że rękami lub tułowiem opiera się na pulpicie swojej ławki — nogi zaś kładzie na pulpit ławki następczej.

d) *Wskazówki odnośnie do osnów ćwiczeń zapobiegawczych.*

W tych osnowach uwzględniono tylko te ruchy, które skutecznie i pewnie przeciwdziałają trzem najgłówniejszym wadom życia szkolnego: przekrwieniu mózgu, skrzywieniu stosu pancerzowego i płaskopiersistości

Ponieważ ćwiczenia te są nadprogramowemi, które wśród nauki umysłowej codziennie przerabiane być winny — przeto też obliczone są na czas 5—6 minut, aby nie czyniły uszczerbku nauce, a mimoto osiągały cel.

e) *Wskazówki odnośnie do wykonywania niektórych ruchów w ogóle.*

Ręce na biodra! Przy trzymaniu rąk na biodrach zwrócić należy uwagę na położenie łokci, które powinny być cofnięte mocno, aby pierś wystąpiła.

Ramiona w górę! Jeżeli nie ma wyraźnego rozkazu „podnieś ram. w górę“, na który winni uczniowie zawsze przy podnoszeniu ramion w górę trzymać je wyprężone w łokciach, wtedy ruch ten wykonać muszą w 2 taktach: na *raz*: kurczą ram. ku piersi i pięści ściskają, na *dwa*: prostują w górę i pięść otwierają — Ramiona podniesione w górę muszą znajdować się w położeniu rzeczywistego „pionu“, dłonie otwarte, zwrócone ku sobie.

Ramiona w dół! Opuszcza się ram. odwrotną drogą, jak w górę.

Ramiona skurcz! Skurcz ramion wykonywa się w ten sposób, iżby pierś wystąpiła - łokcie mocno wstecz cofnięte.

Przy wszystkich ruchach ramion dłonie trzymać należy otwarte.

Rozkrok i powrót do post. zasadnej wykonywa się w klasie I-szej skokiem — w następnych klasach skokiem lub odkrokiem i to w następujący sposób:

na *raz*: wykonywa się lewą nogą rozkrok,

na *dwa*: wykonywa się prawą nogą rozkrok,

powrót do postawy zasadnej:

na *raz*: powraca *prawa* noga na miejsce pierwotnego ustawienia,

na *dwa*: powraca lewa do post. zasad.

Kuczka i przysiad wykonywa się najczęściej w 4 taktach a mianowicie:

na *raz*: przechodzi się w napon,

na *dwa*: kuczka (przysiad),

na *trzy*: napon,

na *cztery*: post. pierwotna.

Rozkrok i ram. w górę! Na *raz*: rozkrok lewą nogą i równocześnie ram. skurcz; — na *dwa*: rozkrok prawą nogą i równocześnie ramiona w górę.

Powrót: na *raz*: powrót *prawą* nogą na miejsce pierwotne i równocześnie ramiona skurcz, na *dwa*: powrót lewą i ramiona w dół.

Skłon wprzód łukiem: wykonywa się o krzyżach wygiętych w łuk, t. zn. kręgi lędźwiowe wciśnięte są w tułów.

Skłon napięty: wykonywa się przy ścianie lub z ustaleniem bioder przy ławce szkolnej, bumie lub drążku. Przy skłonie tym ramiona wyprężone są silnie w górę, głowa w położeniu „zwykłym“ (nie zadzierać jej wstecz) nogi w kolanach wyprężone.

Skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu. Przy skłonie tym, chwyciwszy się za szczebel ribstolu — odpychamy tułów od ściany wyprężeniem ramion.

Zwieszania wszelkie wykonywać należy w zasadzie uchwytem rozpiętym.

Zsuny po żerdzi wykonywać należy w ten sposób, iżby tułów nie dotykał żerdzi (zsun szwedzki).

W *podporze* leżąc, postawnym lub zwieszonym ręce zwrócone są zawsze palcami ku sobie.

Podczas *skłonów*, w siadzie na ziemi, przytrzymują współ-
ćwiczący nogi, ćwiczących czynnie, a podobnie też przy nie-
których skłonach: w siadzie na ławce, podczas leżenia posta-
wnego na ławce i leżenia wolnego (na 2 ławkach) z wysunię-
tym tułowiem.

Leżenie postawne: nogi na ziemi, tułów na ławce. Przy
leżeniu przodem: spoczywa dolna część brzucha przy leżeniu,
tyłem spoczywają łopatki, przy leżeniu wolnem kark na ławce.

Leżenie wolne: (na 2 rozstawionych ławkach) stopy na je-
dnej — łopatki na drugiej ławce, tułów poziomo. w powietrzu;
(na 2 zbliżonych ławkach) nogi całą długością na obu ławkach
tułów wolno wysunięty poza ławkę, ręce na ziemi, współłwi-
czący przytrzymują nogi podczas skłonów.

Leżenie podporne: (na 1 ławce) ręce na ziemi w podporze,
tułów na ławce, nogi poziomo.

VII. Ryciny.

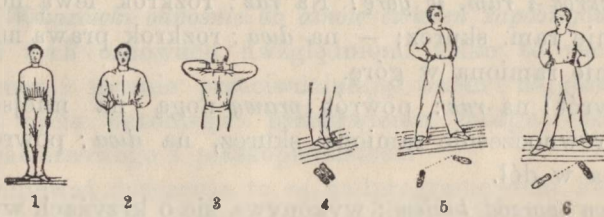


Figura: 1) Post. zasadna. — 2) Ręce na biodra. — 3) Ręce na kark.
4) Post. spojona. — 5) Post. rozkroczna. — 6) Post. wykroczna.

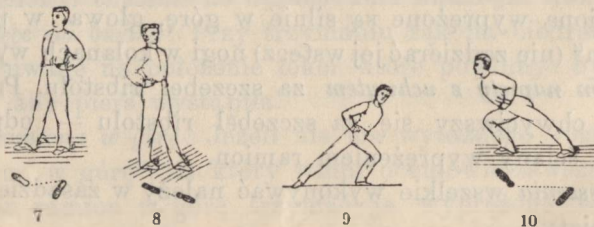


Figura: 7) Post. zakroczna — 8) Post. wykroczna równoważna.
9) Wypad w bok. — 10) Wypad wprzód.

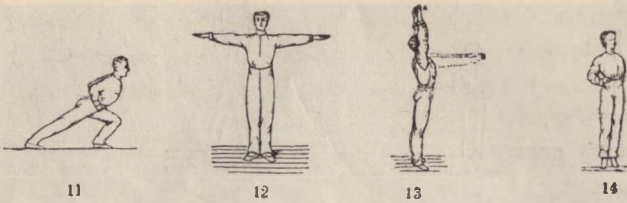


Figura: 11) Wypad wprzód — równoważny. — 12) Ramiona w bok.
13) Ramiona (wprzód) w górę. — 14) Napon w post. zasadnej.

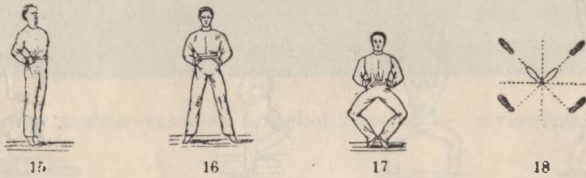


Figura: 15) Napon w post. spojonej. — 16) Napon w rozkroku.
17) Kuczka. — 18) Wykroki i zakroki na zewnątrz.



Figura: 19) Krzyżo w łuk! — 20) Lewe ramię w górę! (ruch jednostronny). — 21) Lewe ramię w górę, prawe ram. w bok (kierunki różnostronne).
22) Ramiona skurcz poziomo i rzuć w bok. 23) Skłon głowy wstecz.

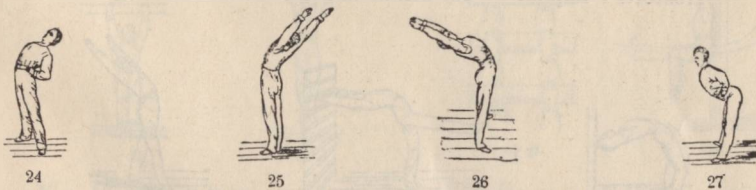


Figura: 24) Skłon wstecz w rozkroku. — 25) Skłon napięty w post. zasadnej. — 26) Skłon napięty w post. rozkroczej. — 27) Skłon wprzód łukiem.

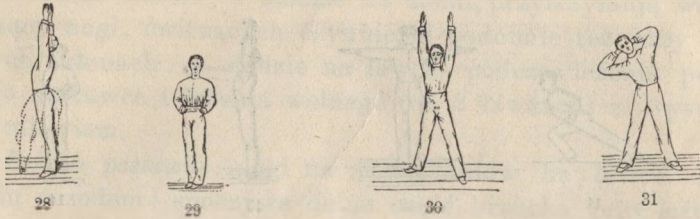


Figura: 28) Skłon wprzód (zwykły). — 29) Zwrot tułowia. — 30) Rozkrok, ramiona w górę! — 31) Skłon w bok — ręce na kark.

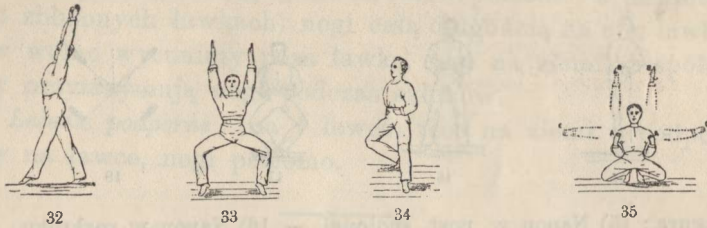


Figura: 32) Napon w wykroku — ram. w górę. — 33) Kuczka w rozkroku — ramię w górę. — 34) Napon w wypadzie wstecz. — 35) Przysiad — ram. rzuć w górę (w bok).

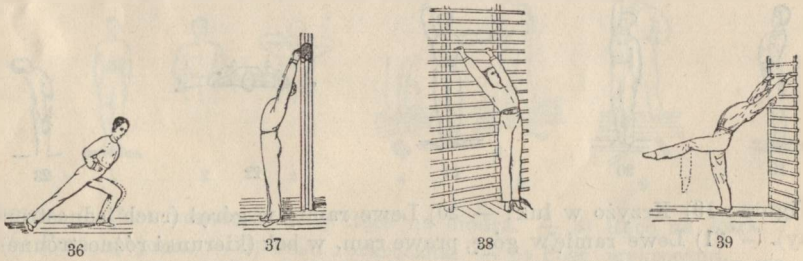


Figura: 36) Wypad — nogę wypadną ugnij mocniej. — 37) Skłon napięty z oparciem rąk o bum. — 38) Skłon napięty z uchwytem za szczebel ribstolu i napon. — 39) Skłon napięty z ruchem nóg.

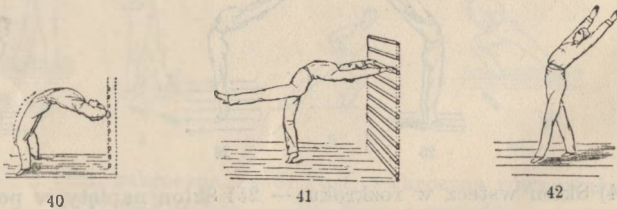
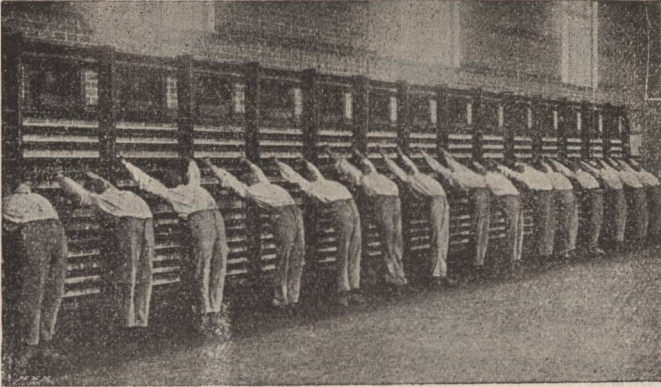


Figura: 40) Skłon napięty z pochodem rękami po szczeblach w dół. — 41) Skłon napięty w post. 1 noż. i napon. — 42) Skłon napięty w wykroku.



Skłon napięty z uchwytem za szczelbę ribstolu — wytrzymaj — napon-



43



44



45

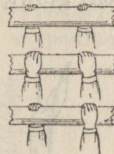
Figura: 43) Wstępywanie przodem po drab. sznurowej. — 44) Pochód polinie skośnej w zwiesz. na lewem podudziu. — 45) Zwiesz. postawne przodem, na bumie.



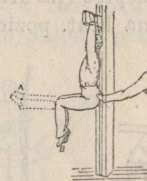
46



47 A



47 B



48

Fig. 46) Zw. łukiem : na bumie. 47 a) Zwieszanie wolne : na bumie. 47 b) Pochwyty, nachwyty, dwójchwyty. 48) Zwiesz. wolne (na bumie) z ugięciem i prostow. nóg — współwciążą stawia opór biodrom.

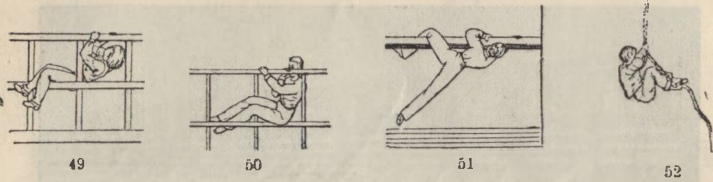


Figura : 49) Przeplot głową wprzód : na kratkach poziomych. 50) Przeplot (na kratkach poziomych) nogaminaprzód. 51) Wspieranie podudem : na bumie. 52) Wspinanie po linie.

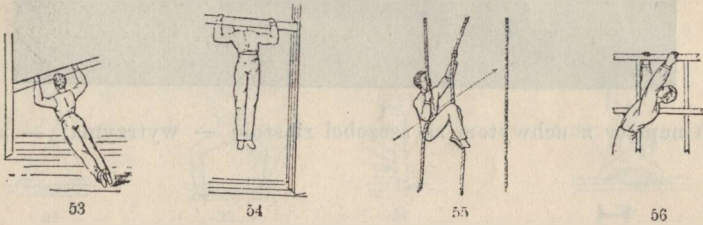


Figura : 53) Zw. postawne łukiem — ram. uginaj. 54) Zwiesz wolne o ram. ugiętych. 55) Wspinanie skośne: po linach (z liny na linę). 56) Przeplot skośny w górę: na kratkach poziomych (głowa w górę).

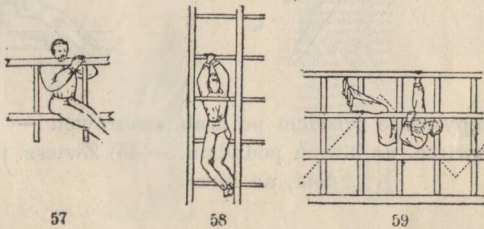


Figura : 57) Przeplot skośny w dół (na krat. poziom.) nogami naprzód. 58) Zwiesz wolne o ramionach ugiętych. 59) Przeplot skośny (na krat. poziomych) głową w górę — następnie głową w dół.

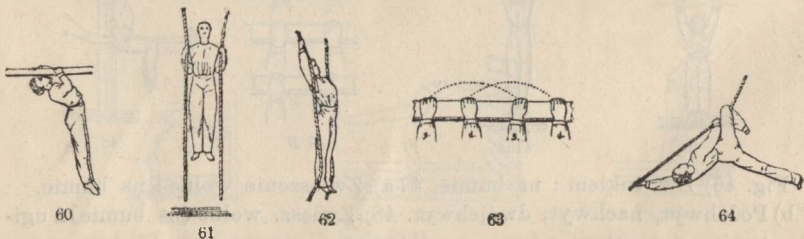


Figura : 60) Pochód wstecz w zw. wolnem poprzek o ram. ugiętych. 61) Zwiesz. wolne o ramionach ugiętych: na dwu linach. — 62) Pochód w zwiesz. wolnem: na dwu linach. 63) Pochód w bok (na bumie) z silnem rozpinaniem ramion. — 64) Pochód w dół w zwiesz. na podudziu na linie skośnej.

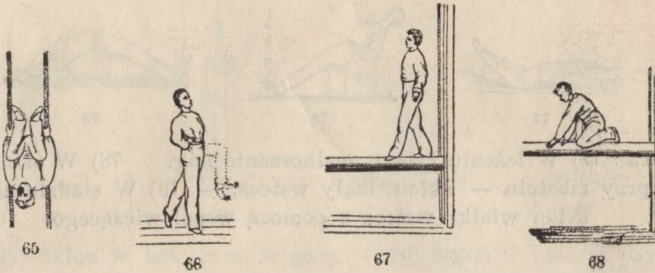


Figura: 65) Woltyż w zwiesz. na linie: przewrot wstecz. — 66) Postawa równoważna 1-nóż — wolna noga ugięta — ruch stopy. — 67) Pochód równoważny po bumie. 68) Ćwiczenia równoważne: z siadu powstać do postawy na bumie

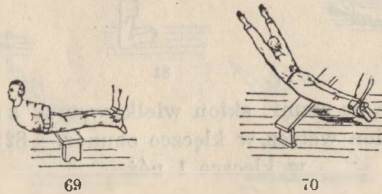


Figura: 69) W leżeniu post. przodem na ławce: skłon wstecz — z pomocą współwiczającego. — 70) W leżeniu post. przodem na ławce: skłon wstecz — ramiona w górę — z pomocą współwiczającego.

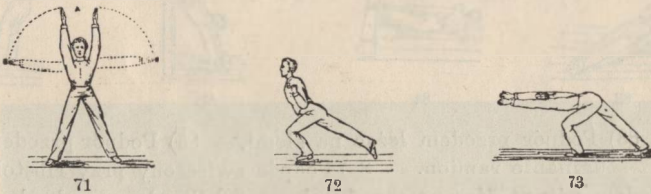


Figura: 71) Przenoszenie ramion z góry w bok — w rozkroku. 72) Skłon wprzód łukiem — w postawie wypadnej. — 73) Skłon wprzód łukiem — w postawie wypadnej.



Figura: 74) Skłon wprzód łukiem — w postawie 1-nóż — druga przy bumie z pomocą współwiczającego. — 75) Skłon wprzód łukiem w post. 1-nóż — druga na szczeblu. — 76) Skłon wprzód łukiem, ramiona w górę — noga jedna wstecz.

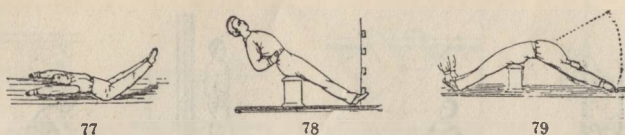


Figura : 77) W leżeniu tyłem; podnoszenie nóg. — 78) W siadzie na ławce przy ribstolu — skłon mały wstecz. — 79) W siadzie na ławce: skłon wielki wstecz z pomocą współwciążącego.



Figura : 80) W siadzie na ziemi: skłon wielki wstecz z pomocą współwciążącego. — 81) Skłon wstecz, w klęczyce obunóż. — 82) Skłon wstecz, w klęczyce 1 nóż.

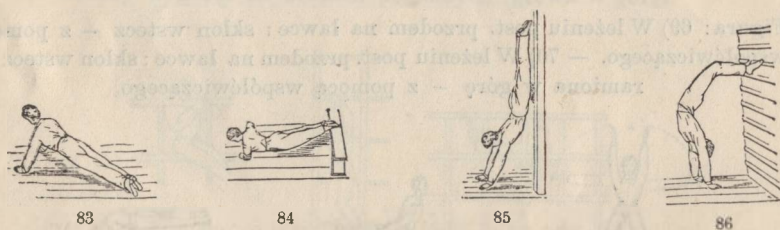


Figura : 83) Podpór przodem leżąc na ziemi. — 84) Podpór przodem zwieszony — uginanie ramion. — 85) Podpór zwieszony przy ribstolu — z podchodem nóg w górę po szczeblach. — 86) Stanie na rękach, z oparciem stóp o ribstol.

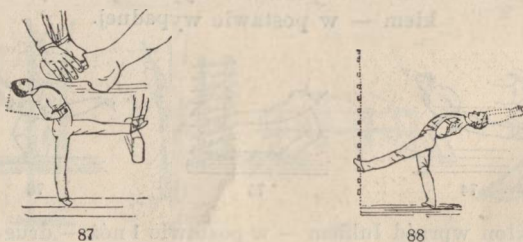


Figura : 87) Skłon wstecz, w post. 1 nóż, druga na bumie — z pomocą współwciążącego. — 88) Skłon wstecz, w post. 1 nóż, druga na szczebel ribstolu.

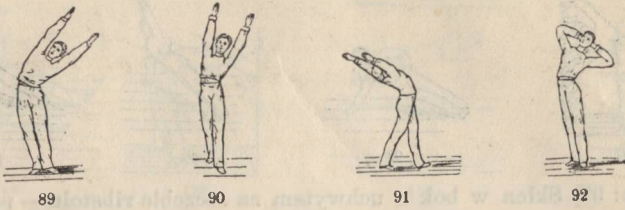


Figura: 89) Skłon w bok, ram. w górę. — 90) Skłon w bok, w post. wykroczn., ram. w górę. — 91) Skłon wstecz ze zwrotem tułowia, w post. wykrocznej. — 92) Skłon w bok ze zwrotem tułowia.

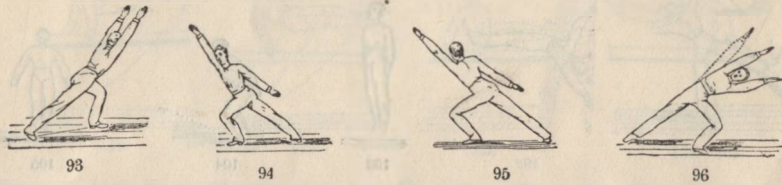
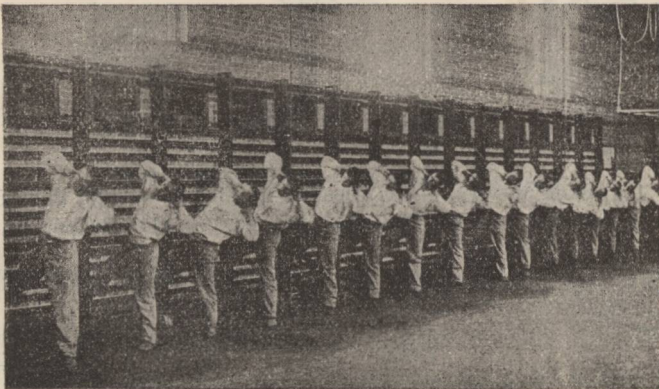


Figura ; 93) Skłon, w wypadzie wprzód na zewnątrz. — 94) Zwrot tułowia, na nogę wypadną. — 95) Zwrot tułowia, od nogi wypadnej. — 96) Skłon w bok, w wypadzie wprzód na zewnątrz



Noga na szczebel ribstolu — skłon w bok — ręce na kark.

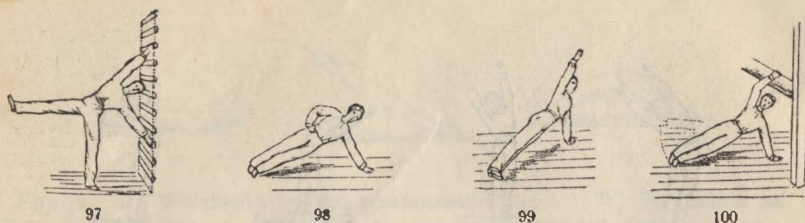


Figura: 97) Skłon w bok z uchwytem za szczeble ribstolu — podnosz. nogi w bok. — 98) Podpór bokiem, leżąc na ziemi. — 99) Podpór bokiem, leżąc na ziemi, druga ręka dotyka ściany. — 100) Podpór bokiem, na ziemi — druga: uchwyt za bum.

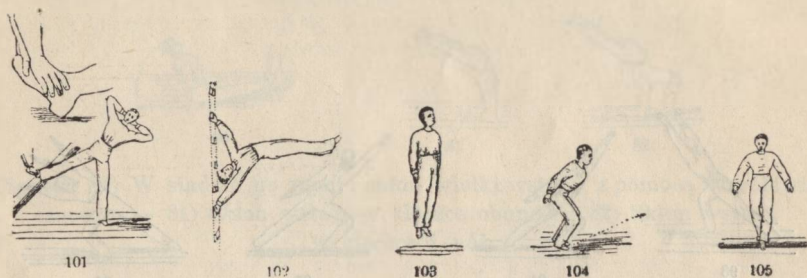


Figura: 101) Skłon w bok, w post. 1 nóż., druga na bumie. — 102) Chorągiewka: na ribstolu. — 103) Poskok na miejscu. — 104) Poskok wprzód. — 105) Skok w głąb: z bumy .

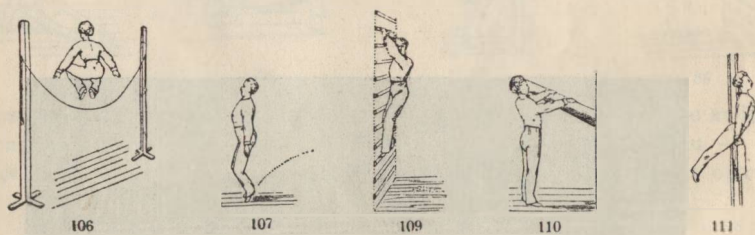


Figura. 106) Skok w wyż. — 107) Dосkok na ziemię. — 109) Skok do głębi wstecz: z ribstolu. — 110) Skok do podporu. — 111) Podpór na bumie.

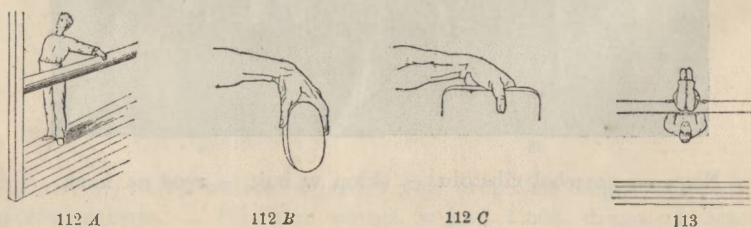


Figura: 112 a) Post. przed poskok. do podp. — 112 b) Uchwyt za bum przy podporze. 112 c) Uchwyt za lęk. — 113) Odnyk: na bumie (jako przewrót).

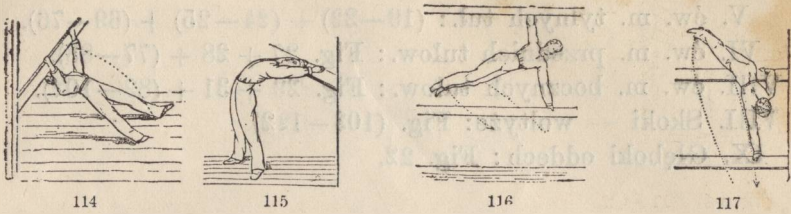


Figura: 114) Odmyk (na bumie) do zw. postawnego (jako przewrót).
115) Odmyk do skłonu napiętego (jako przewrót). 116) Odboczka: na podwójnym bumie. 117) Przemyk, względnie zawrotka, na podwójnym bumie.

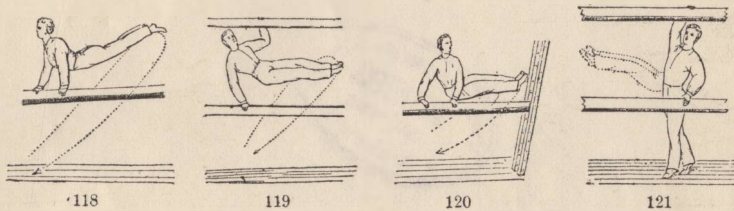


Figura: 118) Zawrotka: na bumie. 119) Odwrotka: na podwójnym bumie.
120) Odwrotka: na bumie. 121) Odwrotka: na podwójnym bumie.



Figura: 122) Kuczka: na bumie z łękami.

Ugrupowanie rycin według punktów „metody szwedzkiej“.

- a) Ćwiczenia wstępne: Fig. 1, 2, 3, 23.
b) I. ćwic. nóg: Fig. (4—11) + (14—18) + 30 + (33—36).
II. ćwic. mięśni stosu pancerzowego: Fig. (37—41).
III. ćwic. ramion: Fig. 12 + 13 + (43—65).

- IV. ówicz. równowagi : Fig. (66—68).
V. ów. m. tylnych tuł. : (19—22) + (24—25) + (69—76).
VI. ów. m. przednich tułow. : Fig. 27 + 28 + (77—88).
VIII. ów. m. bocznych tułow. : Fig. 29 + 31 + (89—102).
VIII. Skoki -- woltyże : Fig. (103—122).
IX. Głęboki oddech : Fig. 22.





We Lwowie.
Z DRUKARNI SZCZĘSNEGO BEDNARSKIEGO
Rynek, L. 9.

Z BIBLIOTEKI
kursu naukowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.

KOLEKCJA
SWF UJ

40304

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800052528