

Vf 176252
X7 002119912

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052901

36410

225

Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

VII.

ĆWICZENIA TOWARZYSKIE.



Igrzyska jednostek i towarzyskie. — Ćwiczenia tow.
w skokach. — Ćwiczenia w podnoszeniu, dźwiganiu
i rzucaniu towarzyszy

opracował

Dr. Teofil Tyszecki

do użytku

polskich gimnast. Towarzystw sokolich.



L W Ó W.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

1896.

~~228~~



225

193

I. Igrzyska jednostek.

Igrzyska dadzą się zaliczyć do działu ćwiczeń wolnych tj. takich, które każdy ćwiczący bez wszelkich środków pomocniczych w danej przestrzeni wykonać może. Gdy atoli ze względu na stopień trudności nie dadzą się przeprowadzać jako ćwiczenia wspólne, wymagają one bowiem znaczniejszej wprawy, większej energii mięśni i gibkości stawów, przeprowadzamy je jako ćwiczenia w zastępie. Do tych ćwiczeń używamy jedynie materacu, na którym wykonywamy pojedyncze elementa.

Przyjmując za podstawę system sokoli dzielimy igrzyska na pięć gromad.

- A. Postawy, położenia ciała i ich zmiany.
- B. Pochody i poskoki.
- C. Obroty.
- D. Woltyże.
- E. Wytrzymania.

A. Postawy, położenia ciała i ich zmiany.

I. Postawy.

1. Postawa 1 nóż na palcach.
2. W postawie 1 nóż przysiad — powstań.
3. " " nachyl się w lewo aż do poziomu — podnieś prawą nogę do poziomu w bok.

4. W podstawie 1 nóż nachyl się w przód — nogę wolną podnieś wstecz do poziomu.
5. " " " w tył — wolną nogę podnieś wprzód.

II. Klęczka

powstaje wtedy, gdy jedno lub dwa kolana są podstawą

1. Klęczka 2-nóż wolna.
 - a) spojona.
 - b) rozkroczna.
2. Klęczka 2-nóż z oparciem
 - a) dłoni
 - b) przedbarków } o podstawę.
(Klęczka mieszana).
3. Klęczka 2-nóż z chwytem rąk za stopy
 - a) praworącz (l.) za prawą (l.) stopę.
 - β) praworącz (l.) za lewą (pr.) stopę.
4. Klęczka 1-nóż. wprzód.
 - a) wolna noga wysunięta | wstecz.
 - b) " " w kuczce | w bok.
5. Klęczka 1-nóż z chwytem rąk za wolne kolano.
6. Z postawy zasadnej do klęczki i napowrót.
 - a) w miejscu (gdzie stoimy).
 - b) wprzód.
 - c) w tył.
 - d) w bok.
7. Z postawy wykroczonej klęczka na przednią nogę.
8. W klęczce ruchy tułowia.
 - a) skłoń się w przód dotykaniem czoła o materac.
 - b) " wstecz " pleców o pięty.
 - c) " w prawo (l.)
 - d) zwróć się w prawo (l.)

III. Siad

powstaje, gdy dolną częścią tułowia (pośladkami) tylną częścią nóg spoczywamy na materacu, trudniejszy gdy tylko wewnętrzną powierzchnią nóg.

Siad może być: a) *zwyczajny*, gdy opieramy się o materac tylną częścią podudzi, ud i pośladkami lub piętami i pośladkami.

b) *wolny*, gdy nogi są podniesione.

W siadzie zwyczajnym nogi mogą być:

- | | |
|--|----------------|
| a) wyprostowane | α) spojone. |
| b) zgięte (pośladki i stopy opierają się | β) rozkroczone |
| c) skrzyżowane (siad turecki). | |

Do siadu przychodzimy z postawy zasadnej lub przysiadnej:

- a) zwolna (z pomocą lub bez p. rąk) nogi zgięte lub wyprostowane;
- b) spadem, nachylając się wprzód nogi statecznie wyprostowane.

Z postawy zaś wykroczonej lub rozkroczonej rozsunieniem nóg w kierunku osi poprzecznej ciała (rozkroczenie) — w kierunku zaś osi przodowo-tylnej (wykroczenie).

Ze siadu przychodzimy do postawy (lub do podp. leżąc przodem) za pomocą $\frac{1}{2}$ obrotu podpierając się równocześnie rękami, albo też przez skrzyżowanie podudzi (ze siadu tureckiego za pomocą $\frac{1}{2}$ obrotu do post. zasadnej). Obrót wykonywamy w lewo gdy siad turecki był wykonany w prawo (prawa noga do przodu) i na odwrót.

Ćwiczenia w siadzie.

1. Ruchy ramion.

2. „ tułowia:

- α) nachyl się wprzód dotykaniem czoła do kolan (nogi spojone);
- β) nachyl się wstecz dotykaniem łopatkami ziemi (pośrednio łokciami);
- γ) nachyl się w bok (lewo, prawo);
- δ) zwróć się w l. (pr.);
- ε) krążenie tułowia;

3. „ nóg:

- a) zginanie i prostowanie;
- b) podnoszenie 1-nóż $\left\{ \begin{array}{l} \text{do czoła} \\ \text{2-nóż } \left\{ \begin{array}{l} \text{z pomocą rąk;} \end{array} \right. \end{array} \right.$
- c) przenoszenie nogi wyprostowanej w l. (pr.) w siadzie 1-nóż;
- d) zakładanie nogi za głowę lub na bark równomierny;
- e) w siadzie wolnym rozkroczyć i złączyć nogi;
- f) w siadzie 1 nóż chwyt wolnej nogi lub kolana np. lewej nogi praworęcz i prawą nogą przekucnij (przez utworzony w ten sposób łuk);
- g) w siadzie przekucnij 1-nóż $\left\{ \begin{array}{l} \text{przez łuk} \\ \text{utworzony} \\ \text{za pomocą} \\ \text{rąk.} \end{array} \right.$
2-nóż $\left\{ \begin{array}{l} \text{za pomocą} \\ \text{rąk.} \end{array} \right.$

IV. Leżenie.

W leżeniu opieramy się o podstawę tułowiem i nogami i stosownie do tego, którą częścią ciała leżymy powstaje:

1. leżenie przodem (twarzą w dół):

a) nogi wyprostowane } α) spojone;
 } β) rozkroczne;

b) „ zgięte;

2. leżenie tyłem (na wznak):

a) ramiona i nogi leżą na ziemi;

b) „ leżą, nogi podniesione } wyprost. } spoj.
 } zgięte } rozkr.

c) „ i nogi podniesione;

3. leżenie bokiem:

a) w prawo (na prawym boku);

b) w l. (na l. boku).

Do leżenia przechodzimy ze siadu, podporów leżąc; z leżenia do postawy za pomocą siadu, podporów leżąc lub za pomocą tzw. wycchwytu (z leżenia tyłem) tj. zamachem nóg, nakryciem się nogami i chwytaniem rąk za kolana lub stopy a mocnym wygięciem się w krzyżach — lub też odtrąceniem się od materacu rękami za głową, silnym wygięciem się w krzyżach, lub też samym zamachem nóg i wygięciem się w krzyżach przechodzimy do przysiadu.

Zmiana leżenia jednego w drugie za pomocą obrotów.

V. Podpory leżąc

powstają wtedy, gdy opieramy się kończynami górnymi i dolnymi o podstawę a wykonywamy z postawy przysiadnej wysuwając ręce wprzód, w tył, w bok, nogi przytem pozostają w miejscu lub też z tej samej postawy, opierając się rękami o materac a wysuwając nogi w kierunkach wprzód, wstecz, w tył. Trudniejsze ćwiczenie z postawy zasadnej spadem na ręce wprzód, uginając ramiona.

Stosownie do tego, którą częścią ciała zwróceni jesteśmy do podstawy rozróżniamy:

1. Podpór leżąc przodem (twarzą w dół):

a)	2-rącz	—	1-nóż	}	o ram. prostych, ugiętych;	}	o krzyżach skulonych, wygiętych;
b)	1	—	2				
c)	2	—	1				
d)	1	—	1				
			α) równo	}	imiennie.		
			β) różno				

Ramiona mogą być trzymane:

α)	zwyczajnie	}	spoczywać możemy na:
β)	„ręce pobliż“		
γ)	skrzyżnie		
δ)	rozpięte		
			α') dłoniach,
			β') przedbarkach

2. Podpór leżąc tyłem (plecami do ziemi):
położenie ramion i nóg jak przy 1.

3. Podpór leżąc bokiem, gdy opieramy się o materac jednym ramieniem a bokiem lewym lub prawym do materaca zwróceni jesteśmy:

a) o ram. prost:

b) „ „ ugięt.:

c) na przedbark:

4. Podpór leżąc łukiem. Z postawy zasadnej lub rozkroczonej przechylamy się wstecz, trzymając ramiona wpion (dłonie do przodu) aż dłońmi dotkniemy się materaca, przyczem krzyże w łuk wygniemy. Z leżenia tyłem, ramiona wpion (dłonie w górę) za głową, a podparłszy się rękami, tułów w łuk podnosimy.

Ćwiczenie to wymaga znacznej gibkości stawów, zwłaszcza w kręgach dolnych piersiowych i lędźwiowych. Ochrona: Rękę podkładamy pod krzyże ćwiczącego, lub przeciwczymy ten podpór przy ścianie.

Ćwiczenia w podporach leżąc.

Zmiany podporów leż. (za pomocą obrotów, patrz obroty).

1. W p. leż. przodem o ram. prost. — do ugiętych:
 - α) dotykaniem klatki piersiowej o podstawę;
 - β) „ „ ust do ręki;
 - γ) podejmowanie przedmiotów leżących na ziemi.
2. Z podp. leż. przodem o ram. prost. — do podp. leż. prz. na:
 - α) 2 przedbarkach } i na odwrót.
 - β) 1 przedbarku } i na odwrót.
3. Z podp. leż. przodem o ramieniu prost. 2-nóż — do ugiętego.
4. Z podp. leż. przodem do podp. na przedbarku.
5. W podporze leż. tyłem — dotykaniem plecami ziemi.
6. „ „ „ bokiem o ram. prost. — do ugiętego.
7. „ „ „ dotknąć ustami rękę podpierającą.
8. „ „ „ przodem, zmiana położenia rąk, np. ręce zwyczajnie = ręce skrzyżnie.

Ruchy ramion:

1. W podp. leż. przodem (tyłem):
 - α) klasnij w dłonie przed sobą (za sobą);
 - β) 2 razy klasnij przed sobą;
 - γ) 1 raz klasnij przed sobą — raz za sobą;
 - δ) klasnij o uda (oba — jedno).
2. W podp. leż. bokiem uderz ręką podpierającą o pierś i napowrót podpór.

B. Pochody i poskoki.

1. W postawie zasadnej:
 - a) Poskoki 1-nóż — druga noga podniesiona:

wprzód	}	z chwytem,
w bok		bez chwytu
w tył		rąk.

- b) Poskok 2-nóż i 1-nóż do poziomki nóg, ramiona wprzód.
- c) Poskok, ramiona wpion, krzyże w łuk, nogi wstecz.
- d) Poskok nogi skrzyżuj w lewo, w prawo — do postawy.
- e) Poskok nogi rozkrocz.
- f) „ „ skurcz.
2. W klęczce 2-nóż pochód:
- | | | |
|--------------|---|--------------|
| a) w miejscu | } | |
| b) wprzód | } | dostawnie, |
| c) wstecz | } | przestawnie. |
| d) w bok | } | |
3. W klęczce 2-nóż poskok jak przy 2.
4. W podp. leżąc przodem pochód (poskok) w miejscu.
5. „ „ tyłem „ „ „
6. „ „ łukiem „ „ „
7. W podp. leż. przodem, tyłem, łukiem pochód (poskok):
- α) naprzód;
- β) wstecz;
- a) 2-rącz — 2 nóż
równocześnie — posobnie;
- b) równomiennie;
- c) różnoimiennie.
8. W podp. leż. przodem pochód (poskok) o rozstawionych ramionach i nogach.
9. „ „ pochód (poskok) na trojakach: ,
- α) 2-rącz — 1-nóż
- β) 1-rącz — 2-nóż
10. „ „ przodem pochód (poskok) na dwójakach 1-rącz — 1-nóż (równo — różnoimiennie).
11. „ „ przodem poskok rękami i nogami równocześnie.

12. W podp. leż. przodem na przedbarkach, pochód
 (poskok) } wprzód,
 } wstecz;
 a) przedbarki wprzód wysunięte wzdłuż osi ciała
 podłużnej;
 b) przedbarki poprzecznie do podłużnej osi ciała.
13. W podp. leż. przodem, poskok wprzód z dotknię-
 ciem w locie piętami pośladeków.
14. " " przodem poskok, w locie kłaśnij w dłonie.
15. " " " (tyłem, łukiem) bieg } a) wprzód,
 } b) wstecz.
16. " " " pochód (poskok):
 a) nogami w około rąk (ręce w centrum koła)
 b) rękami " nóg (nogi " " ") w l. (pr.)
17. W podp. leż. bokiem pochód nogami (ręka w centrum).
18. W poziomce nóg w podporze pochód (poskok).
 Nogi są:
 a) między ramionami (spojone);
 b) zewnątrz " (rozkroczone)
 za oboma rękami;
 c) na barkach (plecach) = żółty;
 d) za jedną rękę i naprzemiennie.
19. W staniu na przedbarkach pochód } a) wprzód,
 } b) wstecz,
 } c) w około.
20. W staniu na rękach pochód (poskok):
 a) w miejscu;
 b) wprzód } dostawnie,
 c) wstecz } przestawnie;
 d) w bok }
 e) w około.
21. We wadze odpornej o oba łokcie pochód, przenosząc
 ciężar ciała z jednego łokcia na drugi.



22. W staniu na głowie o krzyżach ugiętych, nogi na materacu — bez pomocy rąk, pochod nogami w około głowy będącej w centrum z $1/2$ obrotami.

C. O b r o t y

są to otoczenia ciała około podłużnej osi, biegnącej od głowy do stóp.

W post. zasadnej 2-nóż $4/4$, podwójny, potrójny obrót około osi podłuż. ciała.

1. W postawie zasadnej 1-nóż $1/2$ $3/4$ $4/4$ obrotu w l. (pr.)
2. W klęczyce 2-nóż $1/4$ — $1/2$ obrotu w l. (pr.)
3. W siadzie $1/4$ — $1/2$ obrotu w pr. (l.) około podłużnej osi ciała z pomocą lub bez pomocy nóg lub stóp.
4. W leżeniu (zmiany leżenia) za pomocą $1/4$ — $1/2$ — $3/4$ $4/4$ obrotów np.

$1/2$ obr. $\left\{ \begin{array}{l} \alpha) \text{ z leż. przod. (tył.)} = \text{do leż. tyłem (przod.)} \\ \beta) \quad \quad \quad \text{bokiem l. (pr.)} = \text{bokiem pr. (lew.)} \end{array} \right.$

5. W podp. leżących np.:

- a) z post. zasadnej $1/2$ obr. w l. (p.) do pod. l. przod.
- b) " " " $1/2$ " w l. (p.) " " tyłem;
- c) z podp. leż. przodem $1/4$ obr. = pod leż. bokiem (i przeciwnie);
- d) " " bokiem w l. (pr.) $1/2$ obr. = pod leż. bokiem pr. (l.);
- e) " " przodem $3/4$ obrotu = do podp. bokiem;
- f) " " przodem $4/4$ " = " " przodem;
- g) " " " $1/2$ " " = " p. leż. łukiem około osi idącej przez barki, mogą być wolno robione, lub szybko (flick-flack).

6. W staniu na rękach $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ obrotu } naprzemian } rącz.
 równo }
7. W wadze odpornej $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ obrotu.

D. Woltyże

niczem się nie różnią od woltyżów na przyrządach, nie wszystkie jednak dadzą się wykonać.

1. Woltyże kuczne:
 - a) w postawie zasad 1 - nóż chwytem np. praworącz za lewą stopę, przeskok kuczny prawonóż przez łuk utworzony w ten sposób;
 - b) w postawie zasad. 2-nóż przeskok kuczny przez łuk utworzony za pomocą rąk;
 - c) kuczka z podporu leż. przodem = tyłem;
 - d) kuczka z podporu leż. tyłem = przodem.
2. Woltyże rozkroczne:
 - a) rozkrocza z podporu leż. przodem = tyłem.
3. Woltyże odboczne:
 - a) odboczka z podp. leż. przodem = tyłem (nogi spojone);
 - b) odboczka z podp. leż. tyłem = przodem.
4. Przewroty i przerzuty:
 - α) w miejscu
 - β) w rozbiegu.
 - a) (Katulanie) przewrot na łopatkach, wprzód przy pomocy 2 - rącz, 1 - rącz, bez rąk (ręce na krzyże);
 - α) z postawy kucznej nachylając się wprzód głowę się zbliża do kolan i spada się na łopatki;

β) z klęczki, podp. leż przodem = do leżenia, klęczki, postawy zasadnej;

b) Katulanie wstecz (z pomocą rąk lub bez)

α) ze siadu	}	do klęczki, stania na głowie, do wagi, stania na rękach, postawy kucznej.
β) klęczki		
γ) leżenia		

c) Katulanie ze siadu tureckiego wprzód, (wstecz) chwytem rąk za końce stóp.

d) Przewrót wprzód:

α) z oparciem głową i karkiem o materac

β) z oparciem 1 - rącz o materac z postawy zamachem ramion lub z rozbiegu odbiciem 2-nóż, cwałem, w obu razach do przysiadu.

e) Przerzut wstecz ze siadu do leżenia na wznak, ramiona za głową. dłonie w górę — krzyże w łuk opierając się silnie rękami o materac przychodzimy do chwilowego podporu leżąc łukiem, następnie odtrąciwszy się rękami i nogami przewracamy się do postawy.

f) Przerzut wprzód: podpór 2 - rącz, 1 - rącz

α) z miejsca	}	z postawy, ze stania na rękach.
β) z rozbiegu		

g) Przerzut wstecz z miejsca za pomocą wygięcia krzyżów, aż obie ręce lub jedna dotkną się ziemi następnie jak przy e.

- h) Przerzut bokiem (młynek), obrót około osi poprzecznej ciała z postawy rozkroczonej ramiona wpion 2-rącz posobnie.
- i) Przewrót wolny wprzód (salto wprzód) o krzyżach skulonych
- α) z miejsca i odbiciem 2-nóż
 - β) z rozbiegu i z postawy 1-nóż (z miejsca).
- j) Przewrót wolny wstecz (salto wstecz)
- α) z miejsca.
- k) Przewrót wolny w bok (salto w bok)
- α) w miejscu,
 - β) w rozbiegu.
- l) Przewrót wolny wprzód lotnie.
- ł) Przerzuty wolne (o krzyżach wygiętych)
- α) wprzód
 - β) wstecz.

Najtrudniejsze są przewroty i przerzuty wolne, (i, j, k, l, ł) wymagają bowiem odwagi, przytomności umysłu i znacznej energii mięśni podudzia, które muszą tak wyrzucić ciało w górę, ażebyśmy mogli w locie wykonać cały obrót około osi poprzecznej ciała. Dla obznajomienia się z wykonywaniem tych przewrotów (przerzutów) podaję wskazówki: Wstępem ćwiczeniem do tych woltyżów jest przewrót wolny wprzód na łopatkach w miejscu lub też z rozbiegu bez pomocy rąk.

Sledząc za składowymi ruchami z jakich powstaje przewrót wolny z rozbiegu, widzimy że całe ćwiczenie składa się z 3 głównych ruchów: 1. z rozbiegu i silnego, energicznego odbicia 2-nóż (stopy spojone), w skutek czego wyrzucamy się w górę; 2. silnego ugięcia nóg w stawie kolanowym i biodrowym (kuczka w locie); 3. równoczesnego ruchu ramionami w kierunku od pionu wskos, w dół z chwytem rąk za podudzia od przodu.

W ten sposób (2 i 3) nadajemy całemu ciału obrót około osi poprzecznej (a więc obracamy się w kuczce) co powinno nastąpić w najwyższym punkcie. Skoro obrót już wykonany został, szybko nogi prostujemy puszczając ręce, przychodzimy do postawy kucznej. Wszystkie te składowe ruchy winny być wykonane szybko i raźnie.

Ochrona. Ochroniający klęka w miejscu, w którym ćwiczący ma się odbić — nieco z boku i uderza w chwili odbijania się ręką o podudzie skaczącego, przez co nadaje szybszy obrót ćwiczącemu — albo też skaczący próbuje robić przewroty nad mocną płachtą trzymaną z dwóch stron miejsca doskoku, ażeby podłożyć tę płachtę pod plecy skaczącego gdy obrót jest za słaby. Również dobrą ochroną jest sposób jakiego powszechnie używają profesjonaliści. Skaczący jest obwiązany w pasie linewką, której oba końce trzymają ochroniający. Ochroniający muszą biedz naprzód — stanąć z boku w miejscu odbicia i podtrzymywać skaczącego w chwili gdyby tenże przypadkowo nie spadał na nogi. Ten sposób ochrony jest najpewniejszy.

Trudniejszy jest przewrót wpród lotnie wykonany (z rozbiegu), przy którym w pierwszej ćwiertci obrotu znajduje się skaczący w położeniu poziomem, następnie za pomocą nagłego rzutu barkami i głową w dół, następuje dokończenie obrotu, przyczem ramiona mogą być wyprostowane wpród (w pion) lub ugięte i ręce na klatkę piersiową złożone.

Przy przewrocie wolnym wstecz w miejscu, staramy się jak najwyżej podskoczyć i znajdując się w najwyższym punkcie, ruchem ramion od tyłu wpród uderzamy rękami o tylną część podudzi by tym sposobem nadać szybszy ruch obrotowi. Ochroniający podkłada jedną rękę pod krzyżę skaczącego, drugą za ramię. Przy przewrotach wolnych i przerzutach możemy wy-

konywać obok obrotu około jednej osi, obrót około drugiej osi, np. zaczynając obrót około osi poprzecznej (idącej przez barki) zmienić go na obrót około osi przodowo-tylnej. W ten sposób podnosimy stopień trudności obrotów.

Najtrudniejszy jest obrót podwójny, wprzód wykonany, przy których dwa razy obracamy się około osi poprzecznej.

E. Wytrzymania.

Są to krótsze lub dłuższe wytrwania w położeniach.

1. Poziomka nóg w podporze ze siadu: α) spojona
 β) rozkroczna
 ręce zewnątrz nóg
 „ wewnątrz „
 1-rącz wewnątrz, 1-rącz zewnątrz.
 2. Stanie na łopatkach i karku z leżenia na wznak przez podnoszenie nóg i krzyżów.
 Ramiona leżą na ziemi
 α) nachylanie tułowia w dół w tem staniu, aż końce nóg po nad głową dotkną ziemi.
 3. Stanie na głowie α) o krzyżach wygiętych
 β) „ „ ugiętych nogi poziomo
 a) z pomocą 2-rącz { Ręce mogą być przed ciałem, za — lub obok.
 b) z pomocą 1-rącz
 c) wolne (bez pomocy rąk).
- Zwroty tułowia w staniu.
4. Stanie na przedbarkach. Przedbarki zwrócone do przodu — twarz znajduje się nad grzbietem rąk.
 α) z kłęczki
 β) z podporu leż. przodem na przedbarkach.

- a) Stanie na jednym przedbarku i jednej ręce i na odwrót.
 b) Stanie na dwóch przedbarkach i głowie; przedbarki spoczywają na materacu wprzód podniesione (grzbiet rąk w dół) a głowa spoczywa w dłoniach.

5. Stanie na rękach o ramionach:

- α) prostych }
 β) ugiętych } i naprzemian
- a) z postawy mieszanej
 odbiem α) równo- }
 β) naprzemian- } nóż
- b) z postawy zasadnej poskokiem na dłonie
 e) z podporu leżąc przodem o krzyżach skulonych
- α) ciągiem, ramiona i nogi proste
 β) " o ramionach ugiętych. nogi rozkrocznie
 γ) odbiciem obunóż } o krzyżach
 " 1-nóż } wygiętych
 δ) wagą

6. Waga na dłoniach

- α) oporna (o oba łokcie) }
 β) " (o 1 łokieć) } z pod. leżąc przodem
 γ) wolna (bez oporu o łokcie).

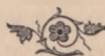
Kombinacje.

Łącząc pojedyncze elementa tych grup ze sobą powstaną ćwiczenia kombinacyjne, a dla przykładów podajemy niektóre z nich.

1. Z podp. leżąc. przod. kuczka do leżenia na wznak
2. " " " " do poziomki nóg

3. Z podp. leżąc. przod. kuczka do poziomki nóg —
kuczka do podp. leż. przod.
4. " " " " kuczka do poziomki nóg —
kuczka do stania na rękach.
5. " " " " odbocką do poziomki nóg.
6. " " " " przewrót wprzód na bar-
kach (katulanie) — do siadu
tureckiego — ze siadu z $\frac{1}{2}$
obr. do postawy.
7. Z podp. leżąc przodem — kuczka do leżenia ty-
łem — wychwyt.
8. Z leżenia tyłem — przewrót w tył (katulanie) do
stania na rękach.
9. " " " " wychwytem do postawy, cały
obrót w lewo (pr.)
10. " " " " wychwytem do postawy —
przewrót wolny wprzód,
11. Z klęczki — przysiad poskokiem.
12. Poziomka nóg, kuczka wstecz do stania na rękach.
13. Ze stania na rękach — stanie na głowie.
14. " " " " — stanie na przedbarkach i na
odwrót.
15. " " " " o ram. prost. — ugięt. —prost
16. " " " " kuczka wprzód — przewrót
wstecz do stania na rękach.
17. " " " " kuczka wprzód do podp. tyłem-
leżenia — wychwyt.
18. " " " " do podporu leżąc łukiem i na
odwrót.
19. " " " " głowie — spad do siadu (nogi roz-
kroczone obok tułowia) — do
leżenia tyłem — wychwyt.
20. " " " " na rękach — do wagi odpornej o je-
den łokieć — do stania na
głowie — przewrót wprzód.

21. Ze stania na rękach $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo (pr.) — przewrót wprzód podporem o kark do postawy.
22. Ze stania na rękach powrót do post. — przewrót wolny wstecz.
23. Z rozbiegu odbicie cwałem skokiem do stania na rękach z równoczesnym $\frac{1}{2}$ obrotem w lewo (w pr.) krzyże w łuk — do postawy (twarzą do miejsca odbicia) — przewrót wolny wstecz.
24. Przerzut bokiem (młynek), — przewrót wolny wstecz.



II. Igrzyska towarzyskie.

Dwóch lub więcej ćwiczących bierze udział w wykonaniu ćwiczenia pomagając sobie nawzajem. Niektóre z tych ćwiczeń wyrobiły już sobie odrębną nazwę jak: młynek, talerz, taczki i t. d. Nazwy te pozostawiliśmy a całą grupę tych ćwiczeń staraliśmy się ująć w pewien system.

A. Postawy i zmiany.

1. Przysiad. Dwojki { czołem ku sobie
 } w rzędzie

α) naprzemian } 2-nóż

β) równocześnie } 1-nóż

Wiązanie: za ręce, pod ręce, ręce na barki sąsiada, ręce wewnętrzne na krzyże sąsiada, ręce skrzyżowane (koszyczek z przodu, z tyłu).

2. Siad. a) dwójki czołem ku sobie — wiązanie za ręce, stopami nawzajem się opierając, do siadu i napowrót.

b) dwójki tyłem do siebie — bez wiązania rąk oparci plecami z postawy do siadu i napowrót;

c) dwójki czołem ku sobie — ręce na barki sąsiada, obaj wykrok pr.-nóż między nogi towarzysza, uginają nogi i równocześnie wykonują siad na prawe udo towarzysza.

3. Klęczka. Dwójki $\left\{ \begin{array}{l} \alpha) \text{ czołem ku sobie} \\ \beta) \text{ w szeregu} \end{array} \right\}$ wiązanie
z postawy do klęczki 2-nóż } za ręce
 $\left. \begin{array}{l} \alpha) \text{ naprzemian} \\ \beta) \text{ równocześnie.} \end{array} \right\}$

4. Podpory leżąc:

- a) *przodem* 1. dwójki w szeregu, obaj wykonują podp. leżąc przodem — przedni kładzie stopy na barki tylnego. (chrabąszcz.)

Podpór ten wykonany w szeregu przez kilku ćwiczących nazwany został żmiją.

2. przedni podp. leż. przod. — tylny chwytą go za przedstopia i może być do niego przodem lub tyłem obrócony. (taczki).
3. dwójki w rzędzie — podp. leż. przod. na ręk. zewnętrzne (wewnętrzne na barki sąsiada)
 $\alpha) \text{ podp. o ram. ugięt.}$
 $\beta) \text{ " " " prost.}$
4. dwójki tyłem do siebie. Pierwszy wykonuje podpór leż. przodem nogi rozkrocznie — drugi podpór rękami na nogach pierwszego powyżej pięt — tułów między nogami pierwszego a nogami podnosząc się obejmuje krzyże pierwszego. (rak).
- b) *bokiem* 1. Pierwszy wykonywa podp. leż. bokiem 1 rącz. drugi chwytą go za nogi powyżej kostek (chorągiewka w podp. leż. bokiem)
- c) *tyłem* Pierwszy podp. leż. tył. — drugi chwytą go za nogi.

B. Pochody i poskoki.

1. W postawie zasadnej:

a) *młynek* α) dwaj stojąc czołem ku sobie, podają sobie nawzajem dłonie, opierając się stopami odchylają się do tyłu i krążą szybko w koło w lewo (prawo).

To samo z chwytem 1-rącz.

To samo tyłem ku sobie z chwytem 2-rącz nachyliwszy się do przodu.

β) dwójki w rzędzie składając ręce wewnątrz nawzajem na krzyże, lub wiązanie skrzyżne przodem (tyłem), krążą w koło w lewo (w prawo.)

b) *taniec chiński*. W postawie czołem ku sobie obaj kładą prawą dłoń na bark swego towarzysza i lewą nogę towarzyszowi, który ją chwyta — podskakując na jednej nodze kręca się w kółko w lewo (w pr.)

c) *talerz*.

Najmniej 4 ćwiczących w kole czołem do środka, odliczonych w jedynki i dwójki. Wszyscy biegają, trzymając się silnie za ręce w lewo (w pr.) a na rozkaz dwójki >w dół< zwieszają się dwójki w dół, opierając się stopami przy wyprostowanych nogach, poczem dalej jedynki trzymając ich za ręce biegają do koła.

2. W podporach leżąc:

- a) *przodem* α) tworząc chrabąszcza, żmiję, pochód wprzód, wstecz, w bok (poskok)
 β) tworząc taczki, przedni wykonywa pochód (poskok)
 γ) na rękach zewnątrz. pochód (poskok wprzód, wstecz i w bok.)
- b) *bokiem* jak przy A 4 b pochód w około naprzód (wstecz)
- c) *tyłem* jak przy A 4 c pochód naprzód (w tył.)
- d) jak przy A 4 a 4.

C. O b r o t y.

1. Wykrętc. Dwójki czołem ku sobie, podają sobie ręce, prawą do lewej (l. do pr.) poczem podniosłszy ramiona w pion obracają się równocześnie do jednej strony tak, że są tyłem ku sobie ($\frac{1}{2}$ obrotu) — poczem obracają się dalej znów czołem ku sobie
2. Obroty związane. Dwójki w rzędzie
- a) od przodu pr. ręka do pr. (l. do l.) $\frac{1}{2}$ obr. do środka
- b) od tyłu pr. ręka do pr. (l. do l.) $\frac{1}{2}$ obr. na zewnątrz — bądź na stopach bądź na palcach.

D. Ruchy członków ciała.

1. Ruchy ramion.

Dwójki czołem ku sobie — wiązanie za ręce

- a) skurcz i rzut ramion
- b) wywijanie
- c) krążenie ramion równoczesne w l. (w pr.)
wprzód i wstecz.

2. Ruchy tułowia.

- a) Dwójki w rzędzie czelnym lub odwróc.
wiązanie za ręce, pod ręce, ręce na
barki sąsiada.
 - α) skłoń się wprzód, wstecz, w le-
wo (w pr.)
 - β) zwróć się w lewo (pr.)
 - γ) krążenie tułowia.
- b) Dwójki tyłem ku sobie plecami się
wzajemnie opierając, zawieszają się
 - α) za przedbarki
 - β) za ręce przy ramionach w pion
wzniesionych poczem *nachylając*
się naprzemian wprzód unoszą
się nawzajem α) poniż
β) powyż (dzwon).

E. Wytrzymanie.

1. Waga dwójkowa.

- a) Głowy w tym samym kierunku Jeden
ćwiczący wykonywa podpór leżąc przodem,
drugi kładzie się na niego na
wznak tak, by nogi podłożył pod
jego nogi a sam wystawał po nad
jego głową tułowiem w celu zrównoważenia,
gdy mu się to uda, leżący bliżej
ziemi znajdzie się wtedy w czystym
podporze na dłoniach.
- b) Głowy w przeciwnym kierunku Jeden
ćwiczący wykonywa podpór leżąc przodem,

dem, drugi kładzie się na niego na wznak ale tak, by nogi swoje podłożył pod pachy pierwszego i przedstopami się zahaczył od przodu o barki leżącego w podporze.

F. W o l t y ż e.

1. Przewroty wspólne stojąc.

- a) Pierwszy stoi, chwytając drugiego w pól i podnosi go do góry nogami — poczem drugi również obejmuje pierwszego silnie ramionami w pól. Pierwszy skłania się wstecz i stawia drugiego na nogi. Drugi stojąc już na ziemi podnosi pierwszego do góry nogami i t. d.
- b) Pierwszy stojąc za drugim wykonuje na ziemi stanie na rękach i kładzie przeduda na barki stojącego. Drugi ująwszy pierwszego za nogi skłania się do przodu i stawia pierwszego na ziemię, poczem sam znów wykonywa stanie na rękach i t. d.

2. Przewroty wspólne leżąc (katulanie)

- a) *około osi wzdłuż ciała* w lewo (pr.) Pierwszy leży tyłem i chwytając rękami drugiego za przegub stopowy (powyżej pięt od przodu), drugi tak samo pierwszego i znajduje się w podporze leżąc przodem i zaczynają obroty w lewo (pr.)
- b) *około osi w szereg ciała.* (K o l e j). Wiązanie dwójek to samo — jednak wykonują katulanie w przód (wstecz) na łopatkach.

Ostatnie ćwiczenie można też wykonać we trójkę w następujący sposób. Niechaj ćwiczący będą nazwani przez A, B, C, to ugrupowanie ich tak się przedstawi:

A leży na wznak i trzyma rękami nogi *C* powyżej kostek.

B chwyta rękami nogi *A*.

C w postawie stojącej chwyta rękami nogi *B* i na dany znak rozpoczynają przewroty. (Kolej we trzech).

3. Przewroty wstecz z dzwonu patrz *D 2 b*.



III. Ćwiczenia towarzyskie w skokach

zasługują, ażeby umieścić je w osobnym dziale dla swej różnorodności i znaczenia w gimnastyce towarzyskiej. W grupie tych ćwiczeń, jeden ćwiczący przedstawia przybory (sznur, kij, poziomo ustawione) przez które drugi wykonuje skok, lub też przyrządy (koń, kozioł) na którym drugi ćwiczący wykonuje woltyże. Trzymając się ogólnego podziału skoków, rozróżniamy i w tej grupie:

- a) skoki towarzyskie wolne;
- b) " " mieszane.

Skoki towarzyskie wolne.

Jeden ćwiczący zachowuje się biernie, skaczącemu nie pomaga, przedstawia tylko przeszkodę, przez którą należy przeskoczyć

1. *A* leży przodem (na wznak, bokiem) —
siedzi
w kuczce, w przysiadzie
w postawie stojącej

B przeskakuje przez niego (bez opierania się rękami) z miejsca lub rozbiegu, przodem lub tyłem:

- a) kucznie
- b) rozkroczenie
- c) za pomocą przewrotu lub przerwotu wolnego (salto) wprzód.

2. *A* stoi nachylony wprzód — *B* odbiciem 2-nóż skacze ponad *A* lotnie do stania na rękach na materacu (również przewrót ze stania na rękach).

3. *A* i *B* w rzędzie w podporze leż. przodem. *A* skacze przez *B* w podpór leż. przodem a następnie tak samo *B* przez *A*. To samo ćwiczenie wykonać można, jeżeli jest trzech ćwiczących, którzy kolejno skaczą po nad siebie w podpór, leż. przodem. — Przez połączenie tego ćwiczenia z katulaniem w bok (wzdłuż osi podłużnej) w kierunku towarzysza. który wykonywa skok, powstaje ćwiczenie zwane «workami».

4. *A* siedzi twarzą do *B*. *B* skacze rozkrocnie przez siedzącego, który w tej samej chwili wykonywa katulanie na łopatkach wprzód. Następnie *B* po przeskoku siada i przewraca się na łopatkach wprzód w chwili, gdy *A* obróciwszy się do niego twarzą skacze przez *B* rozkrocnie.

Skoki towarzyskie mieszane

- a) bez pomocy towarzysza
- b) z pomocą towarzysza.

a) Bez pomocy.

1. Jeden ćwiczący przedstawia konia lub kozła, drugi wykonywa z miejsca lub z rozbiegu woltyże opierając się rękami o przyrząd. Dźwigający więc nachylony wprzód stoi w wyroku ręce oparte o kolana i ustawia się wszerz lub wzdłuż i zachowuje się przez czas wykonywania woltyżów biernie. Skaczący opiera się na towarzyszu jedną ręką o plecy (łopatki) drugą ręką o krzyże. Nie będę wyliczał pojedynczych elementów, jakie przećwiczymy na właściwych ku temu celowi służących przyrządach, zaznaczam iż przeważnie wykonywamy przeskoki z każdej grupy woltyżów, a więc przeskok okrocny, odwrotny, kuczny, zawrotny i t. d. gdy koń (towarzysz) jest wszerz ustawiony.

Gdy towarzysz (koń) jest wzdłuż ustawiony, wykonywamy przeważnie:

1. Przeskok kuczny z oparciem rąk o łopatki.
2. " rozkroczny " " " " "
3. " przewrotny (przerzutny) z " oparciem rąk o łopatki.
4. Katulanie przez towarzysza, wprzód (wstecz).
5. Przeskok rozkroczny z oparciem rąk o barki stojącego.

Nietylko jeden z ćwiczących może służyć za przyrząd do wykonywania woltyżów, zwłaszcza gdy przedstawia konia wzdłuż ustawionego, owszem może 2, 3, 4. i więcej ćwiczących ustawiając się w szeregu i wiążąc się w całość służyć w ten sposób za przyrząd, a wtedy skaczący może wykonywać na nich wsiady z rozmaitych grup, wyskoki, przeskoki i t. d.

Najwięcej zasługują na uwagę ćwiczenia, przy których dwu ćwiczących w różnym ustawieniu względem siebie służą za podporę trzeciemu skaczącemu. Dla poznania tych skoków niechaj służą następujące przykłady:

$A + B$ — służą za podporę.

C — skacze.

1. $A + B$ stoją tyłem do siebie nachyleni wprzód, C z rozbiegu, odbiciem 2-nóż, oporem rąk o głowy stojących wykonywa przeskok okroczny w lewo (pr.) po nad głową jednego z stojących.

2. $A + B$ stojąc w rzędzie wiążą się za barki, C oparciem rąk o barki wykonywa przeskok kuczny, też wolny z dochwytym.

3. $A + B$ w rzędzie wiążą się za barki, C wykonywa przeskoki: odwrotny, odboczny i zawrotny ponad głową jednego z podpierających.

4. Jak przy 3. lecz C wykonywa przeskok rozkroczny i przerzutny (przewrotny).

5. $A+B$ stoją czołem ku sobie, zakładają nawzajem ręce na barki C skacze z tyłu po nad głową jednego do siadu rozkrocznego na ich ramiona.

6. $A+B$ czołem ku sobie wiążąc się za barki nachylają się wprzód — C opierając się na plecach jednego z nachylonych wykonywa ponad nimi przeskok rozkroczny.

7. $A+B$ stojąc w rzędzie o rozstępie średnim uginają przedbarki, C zakłada swoje przedbarki na ich przedbarki i wykonywa przewrót lub przerzut i t. d.

b) Z pomocą towarzysza.

A = służy za podporę i zarazem pomaga.

B = skaczący.

1. *Okroczka z boku* ponad stojącym. A stoi w postawie rozkrocznej nogi ugięte B z krótkiego rozbiegu stawia lewą stopę na lewe udo stojącego, prawą nogą ponad tegoż głową przeskok okroczny. A pomaga mu w chwili stawiania.

2. *Kuczka po nad klęczącym*. A klęczy 1-nóż. B wykonywa przeskok kuczny ponad klęczącym z oparciem rąk o dłonie klęczącego i z pomocą tegoż.

3. *Kuczka ponad stojącym*. A stoi w postawie wykrocznej, B z miejsca przed A lub za A stojąc oparłszy się o tegoż ręce wykonywa przeskok kuczny po nad barki stojącego wprzód lub wstecz w czym mu A pomaga przez podniesienie w górę.

4. *Rozkroczka ponad klęczącym*, podobnie jak przy 2, B wykonywa przeskok rozkroczny.

5. *Rozkroczka z boku po nad stojącym*. A stoi w postawie rozkrocznej, nogi ugięte, B z rozbiegu wykonywa rozkroczkę z oparciem rąk o głowę stojącego. A pomaga mu w przeskoku podniesionem ramieniem w rozkrok skaczącego i podrzuceniem w górę.

6 *Zawrotka ponad stojącym.* *A* stoi w postawie wykroczonej *B* zaś z tyłu opierając się o barki *A* wykonywa przeskok zawrotny, w czym *A* pomaga chwytem rąk za barki skaczącego. Też z przodu stojącego.

7. *Przewrót ponad nachylonym wprzód.* *A* stoi nachylony wprzód, *B* kładzie się na wznak na plecach *A* podając mu ręce i wykonywa przewrót wstecz (katulanie).

8. *Przewrót (przerzut) ponad stojącym podporem o barki.*

9. *Przewrót (przerzut) ponad stojącym podporem o ręce i t. d.*



IV. Ćwiczenia w podnoszeniu towarzyszy.

A = przedstawia ciężar.

B = podnoszący.

A znajduje się w różnych podstawach.

I. Z postawy zwykłej.

1. *A* stoi, ramiona silnie w dół wyprężone — *B* z tyłu chwytając rękami za ręce *A* aby dłoń o dłoń się opierała i podnosi go.

2. *A* stoi, ugina przedbarki (łokcie w dół) — *B* podchwytuje za przedbarki i podnosi do góry.

3. *A* stoi, *B* chwytając rękami za biodra z przodu lub z tyłu i podnosi go.

4. *A* stoi, *B* chwytając rękami za przeduda (powyżej kostek) i podnosi go, przyczem *A* winien być cały czas silnie wyprężony.

5. *A* stoi wyprężony, *B* chwytając jedną ręką za biodra drugą za nogę i podnosi.

6. *A* stoi nachylony wstecz — *B* chwytając go rękami (dłonią) za krzyżę i podnosi go w górę — 2-rącz 1-rącz.

7. *A* stoi w rozkroku — *B* z tyłu podsuwa swą głowę między nogi *A* i podnosi go na karku.

II. Z klęczki

1. *A* klęczy — *B* z przodu chwytając rękami za kolana i podnosi.

2. *A* klęczy — *B* z tyłu (z przodu) chwytą pod pachę i podnosi.

III. Z siadu.

1. *A* siedzi — *B* stojąc z tyłu podchwytuje go rękami za uda i podnosi.

2. podobnie jak z klęczki 2.

IV. Z leżenia.

1. *A* leży na wznak silnie wyprężony ramiona przy udach — *B* podchwyciwszy oboma rękami (1 rącz) za kark leżącego lub za barki podnosi go do postawy. *A* stara się być ciągle wyprężony.

2. *A* leży na wznak lub przodem i udaje umarłego tj. zupełną bezwładność i gibkość. *B* zaś stara się go podnieść. Im bezwładniejszy *A* jest, tem trudniej go podnieść.

3. *A* leży przodem (twarzą do materacu) nogi rozkroczone, *B* staje tyłem do niego i chwytając *A* przedstopia rękami i opierając uda jego o swe biodra podnosi go do postawy.

4. *A* leży tyłem na ziemi wyprężony — *B* biorąc jego nogi w rozkrok tak że nogi *A* opierają się o uda *B* i podchwyciwszy ramionami za uda podnosi go do postawy.

5. *A* leży tyłem (na wznak) nogi podniesione — *B* chwytą praworącz prawą nogę, leworącz lewą nogę powyżej kostek i podnosi *A* do góry zwracając go w lewo, przyczem *A* musi być cały czas wyprężony.

B znajduje się w różnych postawach.

1. *B* leży przodem — *A* staje stopami na stopy *B*, *B* stara się go podnieść na stopach uginając przeduda.

2. *B* leży tyłem, ramiona za głową — *A* staje na dłonie *B*, *B* stara się go podnieść, tak aby ramiona *B* do góry były wzniesione.

3. *B* leży przodem — *A* staje stopami na łopatkach *B*, *B* stara się go podnieść w ten sposób, że z leżenia przechodzi do podp. leżąc przodem i napowrót.

4. *B* leży tyłem nogi podniesione — *A* siada na stopy owijając swoimi nogami nogi *B* — *B* nogi ugina i prostuje, podnosząc w ten sposób siedzącego towarzysza.

Jeden podnosi dwu.

A = podnosi.

B + *C* = przedstawiają ciężar.

1. *B* + *C* w rzędzie w postawie rozkroczonej — *A* wsuwa swe ramiona w ich rozkrok i podnosi ich na swych ramionach w górę.

2. *B* + *C* czołem do siebie, *A* stoi w środku bierze ramionami za ich oba uda i podnosi do góry.

3. *B* + *C* leżą przodem lub tyłem, *A* między nimi a podchwyciwszy ich ramionami w pasie podnosi.

4. *B* + *C* leżą tyłem, *C* podchwyciwszy jednego prawą ręką, a drugiego lewą za kark chwytem pełnym podnosi do postawy.

Dwu podnosi jednego.

A = przedstawia ciężar.

B + *C* = podnoszą.

1. *A* leży przodem (tyłem), *B* + *C* podnoszą go jeden za głowę lub za barki, drugi za nogi.

2. *A* stoi wyprężony, *B* + *C* chwytają za stopy i podnoszą go w górę.

3. *A* stoi ramiona ugięte, *B* + *C* chwytają rękami za przedbarki i podnoszą.

4. *A* stoi wyprężony, ramiona zwisłe, *B+C* chwytają za przedbarki i podnoszą go w górę, przyczem *A* stara się by przedbarków nie ugiął.

5. *A* stoi, *B+C* podchwytyją pod pachy i podnoszą.

6. *A* stoi, *B+C* chwytają jedną ręką za stopy, drugą podkładają pod uda i podnoszą w górę i t. d.

Kilku podnosi jednego.

1. Jeden leży wyprężony na wznak, pięciu innych na palcach wskazujących podnoszą go w górę. Jeden podkłada palec pod głowę, dwaj z boku pod barki a dwaj z boku pod kolana.

2. Jeden leży przodem, czterech chwytają go a to dwaj za ręce a dwu za nogi, podnoszą go w górę i opuszczają w dół = żabka.



V. Ćwiczenia w dźwiganiu towarzyszy

stanowią wstęp do żywych budowli (piramid). Ażeby takowe piękniej wyglądały musimy podzielić towarzyszy na dwie grupy, według ciężaru i budowy ciała, stopnia siły zręczności i gibkości. Silniejsi budową niechaj dźwigają, zgrabniejsi będą noszeni, lecz dla równomiernej wycwiki mogą i słabsi budową dźwigać cięższych. Ci, którzy dźwigają tzw. dźwigacze mogą nie tylko znajdować się w postawie stojącej, lecz prócz tego :

- a) w podporach leżąc
- b) " klęczce
- c) " siadzie
- d) " leżeniu
- e) " staniu na głowie
- f) " " " rękach

a ciężar noszonych towarzyszy dźwigać na :

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. głowie | 5. ramionach |
| 2. barkach | 6. krzyżach |
| 3. przedbarkach | 7. udach |
| 4. rękach | 8. stopach |

Ci, którzy są dźwigani, mogą na dźwigaczach wykonywać :

- | | |
|---------------|----------------|
| a) zwieszenia | d) siady |
| b) podpory | e) wytrzymania |
| c) klęczki | |

Jeden dźwiga jednego.

A = dźwigacz

B = noszony.

Zwieszania.

1. Zwieszenie postawne przodem. *A* stoi w rozkroku, *B* czołem do *A* zwieszając się na jego rękach wysuwa nogi ku przodowi między nogi *A*.
2. " " łukiem. *A* stoi w rozkroku, *B* zwiesza się na rękach wysuwając nogi wstecz. *A* może mieć ramiona ugięte.
3. " " tyłem. *A* stoi w rozkroku, *B* tyłem do *A* zwiesza się na rękach wysuwając nogi w rozkrok dźwigacza.
4. " na przedudach. *A* stoi, *B* wykonywa zwieszenie na przedudach na barkach stojącego towarzysza, *B* trzyma noszonego towarzysza za stopy.
5. " łukiem. *A* stoi, *B* obejmuje rękami stojąc do *A* tyłem tegoż kark, nogami obejmuje go w pasie i wygina się.
6. " mieszane. *A* stoi, *B* za nim obejmuje rękami za szyję, nogami za biodra, *A* podtrzymuje go za uda.

Podpory.

1. Podpór na barkach dźwigacza. *A* stoi w wykroku, *B* za nim opiera ręce na barki towarzysza i wyskakuje do podporu prostego.

2. Podpór klęczny na towarzyszu. *A* leży na wznak trzymając ramiona w pion, nogi w kolanach ugięte stopami oparte o ziemię, *B* wspiera się rękami na kolanach a klęka na dłoniach leżącego.

3. Podpór na stopach dźwigacza. *A* leży na wznak nogi podniesione w pion, *B* wykonywa podpór prosty na stopach leżącego.

4. Podpór wagą. *A* stoi, *B* czołem do *A*, opiera się rękami na barkach dźwigacza wyskakuje do podporu *A* zaś rękami dźwiga go w górę i utrzymuje w położeniu poziomem, tak, że noszony znajduje się w podporze leżąc przodem.

Postawy nastopowe.

1. Stanie stopami na łopatkach dźwigacza znajdującego się:
 - a) w podp. leżąc przodem
 - b) w klęczce
 - c) w postawie wykroczonej.
2. " " " dłoniach dźwigacza trzymającego ręce splecione zwisłe:
 - a) z przodu } 2-nóż (1-nóż) w 2 dł.
 - b) z tyłu } 2- " (1- " " 1 dł.
3. " " " na udach dźwigacza, który trzyma stojącego za nogi:

2 stopami	}	a) twarzą w tę samą
1 stopą		b) " w przeciwną [stronę.
4. " " " barkach dźwigacza:

a) stojącego	}	2-nóż na 2 barki
b) klęczącego		2- " " 1 barku
c) w post. przysiadnej (kucznej)		1- " " 1 "
d) w siadzie		

a) w tę samą stronę — β) w przeciwną stronę — γ) poprzecznie

5. Stanie stopami na głowie dźwigacza stojącego i t. d. jak przy 4.
6. " " mięszane:
 a) na ręce i barku |
 b) " plecach " | dźwigacza
 c) " głowie " | jak przy 4.
 d) " " i ręce |
7. " " na dłoniach dźwigacza stojącego (klęczącego i t. d.) trzymającego ramiona w pion.
8. " " na przedbarkach dźwigacza trzymającego ręce splecione na karku.
9. " " na stopach dźwigacza leżącego na wznak z podniesionymi do góry nogami.
 a) 2 stopami na 2 stopach } w tę samą }
 b) 1 stopą " 1 stopie } w przeciwną } stronę.
10. Stanie stopami na stopach dźwigacza leżącego przodem z podniesionymi do góry przedudami.

Dostawanie się na barki dźwigacza można wykonywać w rozmaity sposób i to jako;

- a) wstępywanie
 α) z pomocą dźwigacza
 β) wolne (bez pomocy)
- b) wyskakiwanie.

A = dźwigacz.
B = noszony.

a) Wstępywanie.

1. *A* w postawie rozkroczonej, nogi ugięte. *B* z lewej strony. Obaj podają sobie ręce na krzyż, *B* stawia lewą stopę na lewe udo dźwigacza a prawą wstępuje na jego prawy bark, poczem lewą stopą na lewy bark.

Stojący na barkach winien stać przedstopiami, pięty złączyć i objąć niemi kark dźwigacza, dźwigacz zaś obejmuje rękami od tyłu przeduda stojącego na barkach cisnąc w dół, może to 1-rącz uczynić, lub też wcale nie trzymać.

2. *A* i *B* stoją przodem do siebie. *B* stawia lewą stopę na prawą dłoń dźwigacza, prawą ręką opiera się o jego głowę, lewą rękę podaje do lewej ręki dźwigacza. *B* wznosząc się w górę, w czym mu dopomaga *A* podnosząc go równocześnie, zwraca się w lewo i stawia prawą stopę na prawy, poczem lewą na lewy bark dźwigacza.

3. *B* stoi za *A*, który trzyma dłonie w tyle, *B* oparłszy się o barki *A* stawia lewą stopę na dłonie dźwigacza, wznosi się w górę i stawia prawą stopę na prawy bark, poczem lewą na lewy bark dźwigacza.

b) W y s k a k i w a n i e.

1. *B* stoi przed *A* tyłem, obaj podają sobie ręce prawą do prawej a lewą do lewej, *B* silnym poskokiem w górę opierając się na rękach *A* staje na barkach dźwigacza.

2. »Wyskok z łydki«. *B* stoi za *A*, wiązanie rąk tożsame i stawia stopę prawą (l.) na przedudzie prawe (lewe) *A* stojącego w zakroku na palcach. W chwili wyskakiwania podrzuca *A* silnie w górę prostując przedudzie przedtem nieco ugięte, pomagając przytem skaczącemu rękami, rzucając je w pion.

3. »Wyskok ze siadu«. *B* siedzi obok stojącego dźwigacza, opierając swe stopy o stopy *A*. Wiązanie rąk na krzyż. Na dany znak *B* odtrąciwszy się stopami od stóp dźwigacza podskakuje do góry, obracając się w lewo (pr.) (jeżeli *B* siedzi po lewej stronie dźwigacza) i staje na barki dźwigającego. I tu pomaga dźwigacz noszonemu w ten sposób, że silnie ramiona prostuje w pion, przy czem ułatwia noszonemu wyskok.

5. Klęczka na stopach leżącego dźwigacza.

A leży przodem do materaca, przeduda ugięte (w pion), *B* klęczy na stopach jego.

Siady.

1. Siad na barkach dźwigacza:

- α) *A* stoi, *B* wykonuje siad rozkroczny na 2 barki dźwigacza
 β) *A* stoi, *B* wykonuje siad okrakiem na 1 barku dźwigacza
 γ) *A* stoi, *B* wykonuje siad spojony na 1 barku dźwigacza.

2. Siad na plecach dźwigacza:

- a) spojony } twarzą w tę samą } stronę.
 b) rozkroczny } „ w przeciwną }

3. Siad na biodrach dźwigacza stojącego w postawie kucznej.

4. Siad na udach dźwigacza stojącego w postawie kucznej z oparciem stóp o pachy dźwigacza.

5. Siad na głowie dźwigacza:

- a) siedzącego
 b) klęczącego
 c) stojącego.

Leżenie.

1. Leżenie tyłem wolne na plecach dźwigacza:

- α) nachylnego wprzód
 β) w podporze leżąc przodem.

2. Leżenie tyłem (przodem) na stopach dźwigacza leżącego tyłem trzymającego nogi w pion podniesione.

3. Leżenie tyłem (przodem) na głowie dźwigacza

- a) siedzącego } z pomocą lub bez pomocy
 b) klęczącego } rąk
 c) stojącego }

4. Leżenie tyłem na { 2 dłoniach } dźwigacza trzymają-
 { 1 dłoń } cego ram. w pion.

Wytrzymania.

a) Stanie na barkach i przedbarkach.

1. Stanie na barkach na obu ram. dźwigacza stojącego
 - a) przodem } do siebie
 - β) tyłem }
2. " " " na udach dźwigacza w postawie kucznej z pomocą lub bez pomocy rąk.
3. " " " na stopach dźwigacza leżącego na wznak (nogi w pion).
4. " " " na dłoniach dźwigacza wzniesionych w pion, noszony opiera się rękami na barkach dźwigacza.
 - a) twarzą w tę samą } stronę.
 - β) " w przeciwną }

b) Stanie na głowie.

1. Stanie na głowie na 2 (1) dłoniach dźwigacza leżącego na wznak z oparciem rąk o kolana dźwigacza.
2. " " " na piersiach dźwigacza w podp. leż. tyłem.
3. " " " na krzyżach dźwigacza w podporze klęcznym
 - a) pobok
 - b) poprzek.
4. " " " na karku stojącego, wprzód nachylnego dźwigacza ręce na biodra, z oparciem rąk na plecach lub przedbarkach dźwigacza.
5. " " " na barku dźwigacza.
6. " " " na głowie dźwigacza
 - a) z pomocą } rąk.
 - b) bez pomocy }

7. Stanie na głowie a) na 2 dłoniach stojącego dźwigacza trzymającego ramiona w pion.
b) na dłoni dźwigacza z oparciem ręki o tegoż głowę.

c) Stanie na rękach.

1. Stanie na rękach (2-rącz, 1-rącz) na stopach dźwigacza stojącego

a) przodem	}	do dźwigacza.
b) tyłem		
2. " " " na kolanach dźwigacza w post. kucznej

a) z pomocą	}	rąk	}	przodem
b) bez pomocy				
do dźwigacza.				
3. " " " na dłoniach dźwigacza leżącego na wznak ram. w pion
4. " " " (2-rącz, 1-rącz) na barkach dźwigacza leżącego na wznak z podoporem rąk o barki noszonego.
5. " " " na plecach dźwigacza w podporze klęcznym.
6. " " " na barkach dźwigacza w podp. leżąc tyłem.
7. " " " na kolanach dźwigacza w podp. leżąc tyłem.
8. " " " na barkach dźwigacza stojącego

a) z pomocą	}	rąk	dźwiga-
b) bez pomocy			
9. " " " na przedbarkach stojącego dźwigacza trzymającego ręce splecione na swoim karku,
10. " " " na dłoniach dźwigacza stojącego trzymającego ramiona w pion (2 rącz. 1-rącz).

d) Poziomka nóg.

1. W zwieszeniu.

α) *A* stoi ram. w pion, *B* przed *A* zwiesza się na rękach dźwigacza i wykonywa poziomkę 2-nóż, 1-nóż.

β) *A* stoi ram. w pion, *B* za plecami *A* tyłem do niego zwiesza się na rękach i wykonywa poziomkę nóg.

2. W podporze.

α) *A* leży na wznak nogi w pion — *B* na stopach leżącego wykonywa poziomkę nóg.

β) *A* stoi ramiona w pion — *B* z postawy na barkach dźwigacza wykonywa poziomkę nóg.

e) Waga.

1. Na stopach dźwigacza leżącego na wznak z podniesionymi w pion nogami (wolno lub z oporem o łokieć 1-rącz, 2-rącz).

2. Na kolanach dźwigacza leżącego na wznak z podniesionymi kolanami a stopami opartymi o materac.

3. Na plecach dźwigacza w podporze klęcznym.

f) Chorągiewka.

1. Ręczna.

A w post. kucznej — *B* jedną ręką opiera się o udo, drugą o przedbark *A* w pion wzniesiony.

2. Nożna.

α) *A* w post. kucznej — *B* stoi jedną stopą na udzie, drugą zawiesza się o kark dźwigacza

pr.-nóż na pr. udzie — lewym przedstop. za kark.

l.-nóż „ l „ — pr. przedstopiem za kark.

σ) z pomocą } rąk } twarzą w tę samą } stroną.

β) bez pomocy } rąk } „ w przeciw. }

Nie chcąc wkraczać już w zakres ćwiczeń należących do piramid, ograniczam się na podaniu tych kilku przykładów.

Dwu dźwiga jednego.

$A + B$ = dźwigacze.

C = noszony.

1. $A + B$ stojąc w rzędzie podają noszonemu C swe dłonie wewnętrzne jako punkt oparcia, gdy

a) ramiona dźwigaczy są zwisłe, C wykonywa na ich dłoniach:

α) zwieszenia leżąc

β) podpory leżąc

γ) stanie stopami

δ) stanie na rękach.

b) ramiona dźwigaczy są w pionie, C wykonywa: zwieszenia, podpory, poziomkę nóg, stanie na rękach, wagi.

2. $A + B$ stojąc w rzędzie zakładają swe ramiona nawzajem na barki, C zaś na ich ramionach wykonywa:

a) zwieszenia;

α) postawne

β) na rękach

γ) „ przedbarkach i barkach

δ) „ przedudach

ε) „ podbitkach.

b) podpory

e) siady

d) leżenie na krzyżach

e) klęczki

f) stanie stopami

g) wymyki

h) wytrzymania

α) poziomka nóg w zwieszeniu i podp.

β) stanie na rękach, o ram. prostych i ugiętych.

γ) wagi w zwieszeniu, podp. chorągiewka.

3. $A+B$ stojąc w rzędzie podają swe barki jako punkt oparcia dla C , ten zaś wykonywa na barkach dźwigaczy:

a) zwieszenia, b) podpory, c) klęczkę, d) stanie stopami, e) stanie na rękach.

4. $A+B$ stojąc w rzędzie i skłoniwszy się wprzód podają swe krzyże jako punkt oparcia dla C , który wykonywa:

a) stanie stopami
b) podpory leżąc
c) stanie na rękach.

5. $A+B$ stojąc w rzędzie splatając ręce tworzą w ten sposób krzeselko, C wykonuje siad.

6. $A+B$ stojąc w szeregu podają swe barki jako punkt oparcia C wykonywa na ich barkach podpór leżąc przodem tj. na barkach jednego opiera się rękami, na barkach zaś drugiego stopami.

7. $A+B$ stojąc tyłem ku sobie podają sobie przedbarki lub ręce, C wykonywa na ich karkach stanie stopami, stanie na rękach.

8. $A+B$ stojąc w rzędzie podają swe głowy jako punkt oparcia, C wykonywa na głowach dźwigaczy stanie stopami, stanie na rękach.

Tych kilka przykładów pouczyć może, jak wielka jest liczba kombinacyj. Wypada nam również nadmienić, iż można ułożyć i takie kombinacje, gdzie jeden dźwiga trzech, dwu trzech, trzech dźwiga jednego i t. d.



VI. Ćwiczenia w rzucaniu towarzyszy.

Jeden ćwiczący przedstawia ciężar, drugi ćwiczący lub kilku starają się go rzucić wprzód, wstecz, w górę. Ćwiczenia te są trudne — wymagają z jednej strony siły i energii, z drugiej zgrabności i przytomności umysłu. Gdy nadto uwzględnimy, że rzucanie można połączyć z woltyżami przeważnie z grupy przewrotów i przerzutów, przedstawi się nam całość tych ćwiczeń, wprawdzie nielicznych, w następującej w formie:

Jeden rzuca jednego.

A = rzucający.

B = przedstawia ciężar.

1. *B* stoi wyprężony, *A* chwytą go w pasie i podrzuca do góry.

2. *A* w podporze klęcznym, *B* stoi stopami na jego łopatkach, *A* na dany znak podrzuca go w górę, przyczem *B* może skoczyć naprzód, w bok, wstecz.

3. *A* stoi, *B* siada rozkrokiem na ramiona jego wprzód podniesione, czołem ku sobie, *A* przerzuca go ponad głową wprzód do postawy.

4. *A* stoi, trzyma na swych ramionach jak przy 3. towarzysza i na dany znak przewraca go wstecz, przyczem *B* zamachem nóg pomaga sobie do przewrotu wstecz do postawy,

5. *A* stoi i trzyma na swych ramionach (wprzód poziom) przy skrzyżowanych przedbarkach (łokcie wprzód) towarzysza *B* i na dany znak rzuca *A* nim w górę lub wprzód.

6. *A* stoi, *B* tyłem do niego, *A* chwyta go w pól, trzymając się rękami przedbarków *A*, podskakuje w górę a *A* przerzuca go ponad sobą wstecz, przyczem uginając krzyże wykonywa w locie przewrót wstecz do postawy.

7. *A* stoi, *B* tyłem do niego w rozkroku i po-laje ręce naginając się wprzód, pomiędzy swe nogi. *A* chwyta za ręce i podnosząc przerzuca *B* do postawy.

8. Tak samo jak przy 7, gdy *B* przodem stanie do *A* i wprzód się nagnie.

9. *A* stoi, *B* kładzie się przed nim na wznak nogi w pion, głową w przeciwnym kierunku. *A* chwyta go rękami powyżej kostek i podniósłszy silnie do góry przerzuca go wprzód do postawy. *B* zaś odtrącając się rękami od materacu pomaga przy rzucie.

10. Tak samo jak przy 9, gdy *B* leży głową w tym samym kierunku.

11. *A* stoi, przed nim *B* tyłem zwrócony trzyma ramiona ugięte, łokcie w bok. *A* chwyta rękami za ramiona podrzuca go przed sobą w górę w ten sposób, że *B* ugiąwszy się wykonywa przewrót wstecz.

12. *A* stoi lub siedzi. *B* twarzą do niego, stawia stopę prawą, (l.) do rąk splecionych *A*, który podrzuca w górę po nad siebie *B* stara się podczas rzutu mieć nogę silnie wyprężoną.

13. Tak samo jak przy 12., lecz *B* skacząc po nad rzucającego wykonywa przewrót wolny wprzód.

14. Tak samo jak przy 12., lecz *B* podrzucony w górę ugina krzyże i wykonywa przewrót wolny wstecz przed *A*.

15. Tak samo jak 14., lecz *B* wykonywa przerzut wolny wstecz przed *A*.

16. *A* leży tyłem, nogi ugięte, ram. w pion — *B* podpór kłęczny na *A*. W danej chwili *B* odtrącając się rękami od kolan *A* i przy pomocy rzutu rękami leżącego wykonywa przewrót wprzód do postawy.

Dwu rzuca jednego.

$A + B =$ rzucają.

$C =$ rzucany.

1. Dwu stoi naprzeciw siebie i dorzucają sobie wzajemnie trzeciego który się w postawie prostej sztywnie trzyma

2. $A + B$ stoją w szeregu w oddaleniu od siebie 1, 2, i więcej kroków, C z rozbiegu siada na przedbarki A , który go przerzuca po nad siebie towarzysowi B znów na przedbarki — B zaś przerzuca go dalej po nad siebie do zeskoku.

3. Tak samo, lecz A przerzuca po nad siebie na barki B .

4. Tak samo jak 2., lecz C z przedbarków drugiego rzucającego wykonywa przewrót wstecz.

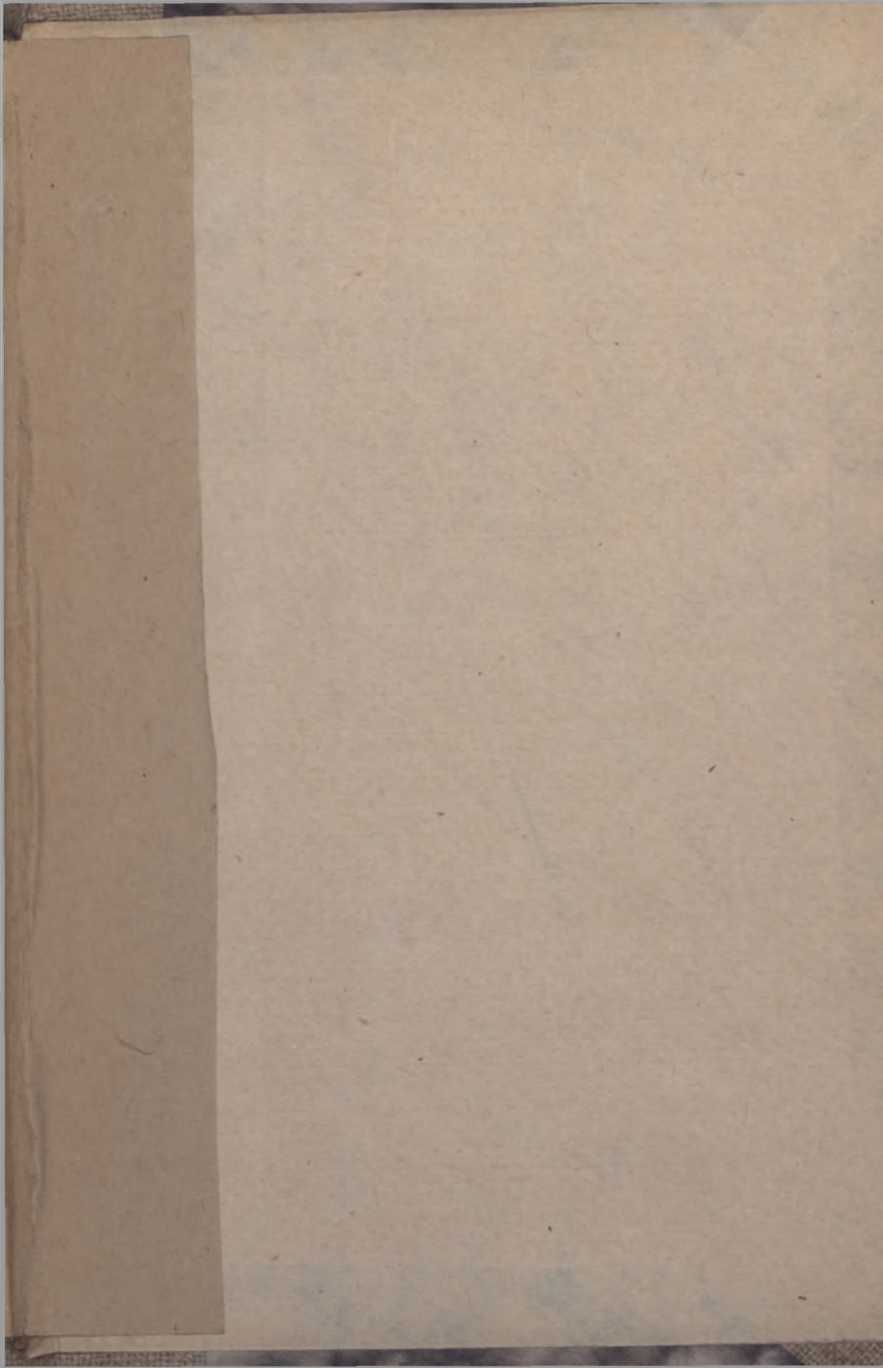
5. Tak jak przy 3., lecz rzucany C wykonywa z barków B przewrót wprzód i t. d.

Kilku rzuca jednego.

1. Czterech chwytą jednego i to: jeden za 1 rękę drugi za 2 ręką, trzeci za 1 nogę, czwarty za 2 nogę, lecz tak, że ten twarzą ku ziemi jest zwrócony, i teraz podrzucają go w górę i opuszczają naprzemian.

2. Dwa rzędy czołem ku sobie wiążą się w ten sposób, że jeden drugiemu podaje rękę ukośnie i tworzą siatkę ramion. Jeden z ćwiczących kładzie się na wznak na ramionach stojących w rzędzie. Na dany znak podrzucają go wszyscy w górę, przyczem leżący musi być wyprężony.





KOLEKCJA
SWF UJ

A.

193

22

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052901