

Vf 296171
XX 003609534

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800060534

46204

DZIELNICA MAŁOPOLSKA ZWIĄZKU TOW. GIMN. „SOKÓŁ“ WE LWOWIE

ALFRED HAMBURGER

WZORY IGRZYSK I PIRAMID WOLNYCH

WYDANIE II POPRAWIONE I UZUPEŁNIONE



K S I A ˆ Ż N I C A P O L S K A

TOWARZYSTWA NAUCZ. SZKÓŁ ŚREDNICH I WYŻSZYCH

AKC. SP. KARTOGRAFICZNA I WYDAWNICZA

LWÓW — WARSZAWA

1924

KSIĄŻNICA POLSKA

TOWARZYSTWA NAUCZYCIELI SZKÓŁ WYŻSZYCH

LWÓW, UL. CZARNECKIEGO 12

WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 59

poleca następujące

WYDAWNICTWA TURYSTYCZNE I SPORTOWE

Chrzanowski B.: Na kaszubskim brzegu.

— Z wybrzeża i o wybrzeżu.

Czernecki J.: Brzeżany.

Orłowicz M.: Ilustrowany przewodnik po Lwowie (w druku).

— Ilustrowany przewodnik po Mazurach i Warmji.

— Ilustrowany przewodnik po Poznaniu.

— Ilustrowany przewodnik po Poznańskim.

— Ilustrowany przewodnik po Spiszu i Orawie.

— Ilustrowany przewodnik po Toruniu.

— Ilustrowany przewodnik po ziemi Kaszubów (w druku).

— Ilustrowany przewodnik po Grudziądzu.

— Ilustrowany przewodnik po Chełmnie i Świeciu.

— Ilustrowany przewodnik po Śląsku.

— Ilustrowany przewodnik po Pomorzu.

Pawłowski S., Jakubski A. i Fischer A.: Z polskiego brzegu.

Piasecki E.: Zabawy i gry ruchowe.

Piasecki E. i Schreiber St.: Harce młodzieży polskiej.

PROF. DR. E. ROMER

POLSKI ATLAS KONGRESOWY

fol., str. 4 nlb. + XL tablic

„Treść Atlasu wogóle przebogata, praca ogromna. Dzieło pierwszorzędnej wartości, jedna z tych nielicznych prac, które nie tylko nam, ale także zagranicą przedstawiają, czem Polska była i być powinna, jeśli w historii narodów i kultury ludzkości ma odegrać należycie wytyczoną jej rolę. Dzieło powyższe powinno się znaleźć w rękę każdego nauczyciela“.

(*Miesięcznik Pedagogiczny*, r. 1922, nr. 2).

DZIELNICA MAŁOPOLSKA ZWIĄZKU TOW. GIMN. „SOKÓŁ“ WE LWOWIE

ALFRED HAMBURGER

WZORY IGRZYSK I PIRAMID WOLNYCH

WYDANIE II
POPRAWIONE I UZUPEŁNIONE



See p. 110 Wzroby



KSIAŻNICA POLSKA

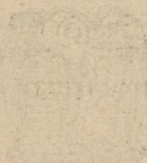
TOWARZYSTWA NAUCZ. SZKÓŁ ŚREDNICH I WYŻSZYCH
AKC. SP. KARTOGRAFICZNA I WYDAWNICZA

LWÓW — WARSZAWA

1924



829



ODBITO WE WŁASNYCH ZAKŁADACH GRAFICZNYCH WE LWOWIE

796.417

Budowanie piramid można zaliczyć do ćwiczeń równoważnych. Podczas tych ćwiczeń pracują mięśnie całego ciała, gdyż dźwigacze i wspieracze przybierają rozmaite pozycje, jak: postawy, siady, leżenia, zwieszenia i podpory — kształcąc zarazem przytomność umysłu, zręczność i odwagę. Ze względu na stopień trudności należy je przećwiczać z tymi, którzy zupełnie dobrze są wyćwiczeni.

Zasadniczym ustawieniem jest szereg.

Na wspinaczy dobiera się lżejszych.

Budować piramidy można w różnych tempach; zależne to jest od ilości ćwiczących (ilu daną piramidę buduje), — jak również od wysokości piramidy.

Rozróżniamy piramidy jedno- i więcejpiętrowe.

Przy budowaniu piramid jednopiętrowych przećwicza się: na „raz“ odpowiednie ustawienie wszystkich w postawie prostej; na „dwa“ odpowiednie pozycje dołu; na „trzy“ wspinanie pierwszego piętra i wytrzymanie piramidy (6 do 8 sekund); na „cztery“ zeskok i powrót do postawy prostej; na „pięć“ powrót do szeregu (do pierwotnego ustawienia).

Przy budowaniu piramid dwupiętrowych przećwicza się: na „raz“ odpowiednie ustawienie wszystkich w postawie prostej; na „dwa“ odpowiednie pozycje dołu i wspinanie pierwszego piętra; na „trzy“ wspinanie drugiego piętra i wytrzymanie piramidy (6 do 8 sekund); na „cztery“ zeskok i powrót do postawy prostej; na „pięć“ powrót do szeregu (do pierwotnego ustawienia).

OBJAŚNIENIA

DO PIRAMID WOLNYCH, TRÓJKOWYCH (DWÓCH NA JEDNYM):

Fig. 11. *B* wyskakuje na barki *A*; — *B* podaje ręce *C*, pochylając się lekko wstecz; — *A* chwytą *C* za biodra i podnosi go tak wysoko, by sam miał ramiona w poziomie.

Fig. 12. *C* siada *B* na kark; — *A* schyla się i podnosi na karku *BC*, opierając ręce na udach *B* (zejście w podobny sposób).

Fig. 13. *A* podaje rękę lewą *C*, a *C* staje pr. stopą na ręce pr. *A*; — *A* podnosi *C*, a *C* staje stopą lewą na barku pr. *A*; — *B* pr. stopę stawia w pachwinę lewą *A*; — *A* chwytą ręką lewą powyżej kolana i podnosi *B*.

Fig. 14. *A* stoi w kucznym rozkroku; — *B* i *C*, trzymając się za ręce, stają stopami zewnętrznymi na rękach *A*, a podskoczywszy, stopy wewnętrzne stawiają na barkach *A*; — *A* prostuje się do postawy prostej.

Fig. 15. *A* stoi w kucznym rozkroku; — *B* i *C* trzymając się za ręce, stawiają stopy wewnętrzne w pachwinę *A*. — *A* chwytą za nogi *B* i *C* powyżej kolan; — *B* i *C* podnoszą się do góry, stojąc tylko stopami opartymi w pachwinach (nogi zewnętrzne uginają i opierają stopy o kolana nogi wewnętrznej) i podnoszą ramiona w pion.

Fig. 16. *B* wyskakuje na barki *A*; — podaje rękę *C*, pochyla się lekko w bok, ciągnąc *C*; — *A* chwytą *C* za biodro i podnosi go do góry.

Fig. 17. *A* robi podpór tyłem; — *B* staje na kolanach *A* i bierze *C* na barki. *A* i *B* podają sobie prawe ręce lub lewe; — *A* podnosi się do wagi.

Fig. 18. *B* siada na stopy *A* — i bierze *C* na barki.

Fig. 19. *B* robi podpór klęczny na grzbiecie *A*, — *C* robi stanie na rękach na grzbiecie *B*.

Fig. 20. *C* wyskakuje na barki *A*; — *A* chwytą *B* za biodra; — *B* staje tyłem stopami na udach (jak najwyżej) *A*; — *B* i *C* podają sobie ręce, a *C* przechodzi z barków *A* na barki *B*.

Fig. 21. *B* wyskakuje na ramiona *A*; — podaje ręce *C* — *C* wyskakuje na bark prawy *A* z boku, *B* chwytą *C* za udo lewe, — a *C*, mając stopę tej samej nogi w pachwinie *B*, podnosi się, uginając drugą nogę, i opiera stopę nogi ugiętej o kolano nogi swojej wyprostowanej.

Fig. 22. *B* wyskakuje na barki *A*, — podaje ręce od przodu *C*, — *C* wyskakuje od przodu na barki *A*, — *B* bierze *C* na barki (patrz: „igrzyska dwójek“ tabl. I, Fig. 1 a).

DO PIRAMID WOLNYCH, CZWÓRKOWYCH (TRZECH NA JEDNYM):

Fig. 1. *B* wyskakuje na barki *A*; — *B* podaje ręce *C* i *D*; — *A* chwytą za biodra *C* i *D*; — *C* i *D* podskakują, a *A* trzyma *C* i *D* za biodra, trzymając ramiona wyżej niż poziomo.

Fig. 2. *D* wyskakuje na barki *A*; — *A* bierze *C* i *B* na uda (trzymając ich powyżej kolan); — *D* wylazi na barki *C* i *B*.

Fig. 3. *B* wyskakuje na barki *A*; — *A* bierze *C* za biodra, — a *C*, podskoczywszy, opasuje *A* nogami (w wysokości bioder). *A* trzyma *C* za przeguby (*C* ma ramiona ugięte), *D* robi stanie na rękach *C*, — a *B* trzyma *D* za nogi.

Fig. 4. *B* wyskakuje na barki *A*; — następnie *A* bierze *C* i *D* (patrz: piramidy trójkowe, str. 8, figura 14), z tą różnicą, że przy tej piramidzie *C* i *D* stoją obiema nogami na barkach *A*.

IGRZYSKA DWÓJEK

Wyjście
na barki
z przegubu



1 a

1 b

Wysok
na barki
z łydki



2 a

2 b

Przeskok
kuczny
z łydki



Przeskok z łydki roz-
krokiem



3 a

3 b

Przeskok z leżenia
kuczka, z zapomocą
obrotu w locie



4 a

4 b

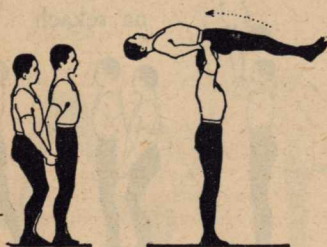
Przeskok z leżenia
kuczka od przodu



5 a

5 b

Przewrót w tył, ponad głową



6 a

6 b

Przewrót
wolny w tył

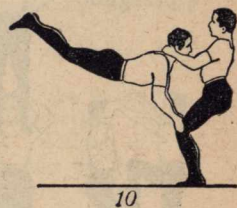


7

8

Przewrót
wolny
wprzód

Przeskok z łydki kuczny — i przewrót wprzód



Ze stania na barkach
przejsię na jeden bark

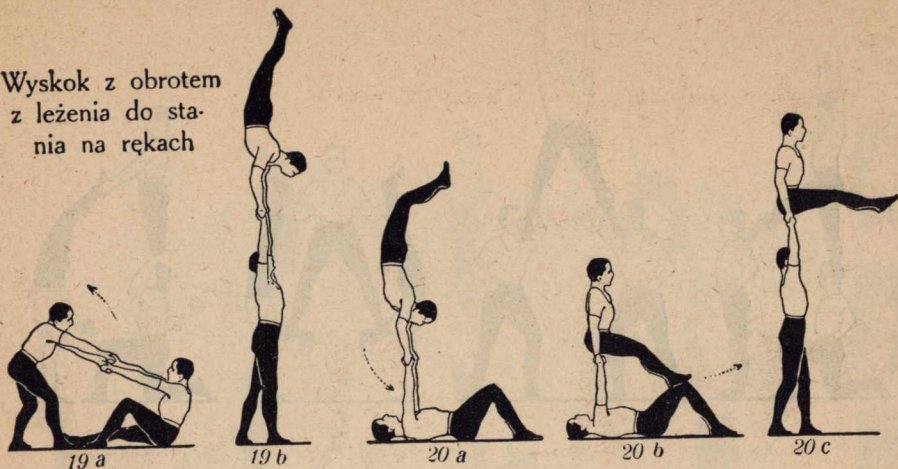
Ze stania: ze-
skok rozkroczką

Z wsiadu
rozkrokiem
stanie na
barkach

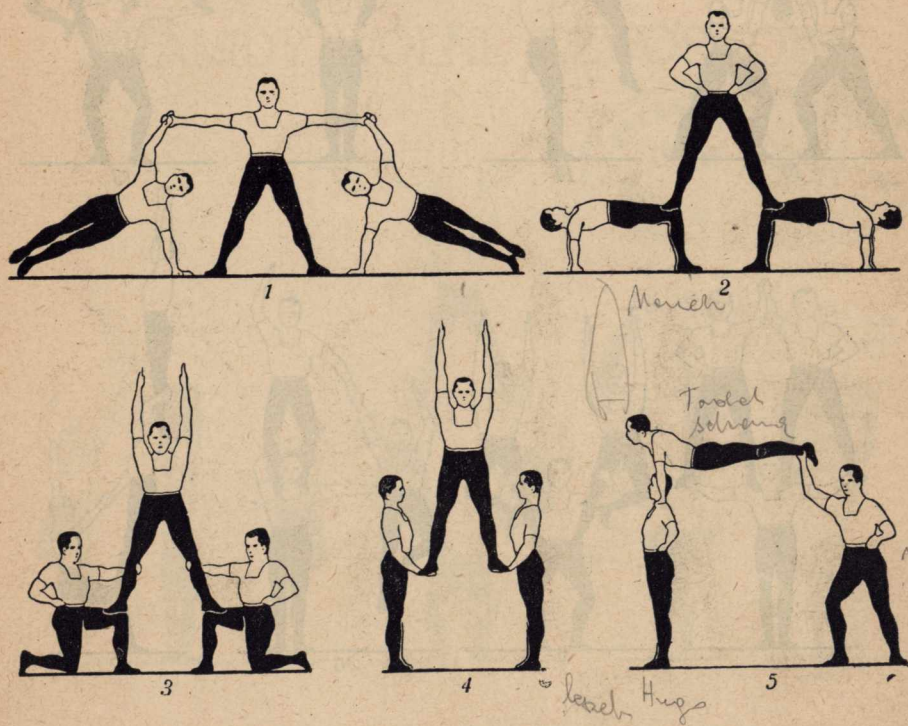
Wyskok ku-
czny od przodu
do stania
na rękach



Wyskok z obrotem
z leżenia do sta-
nia na rękach

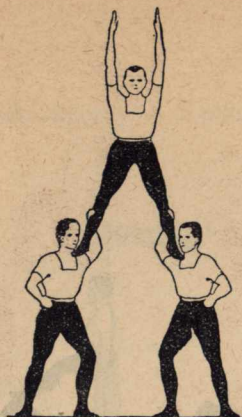


PIRAMIDY WOLNE TRÓJKOWE





6



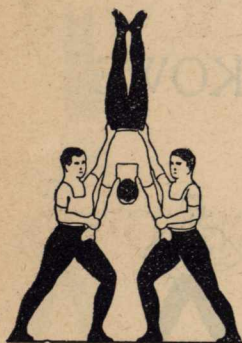
7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

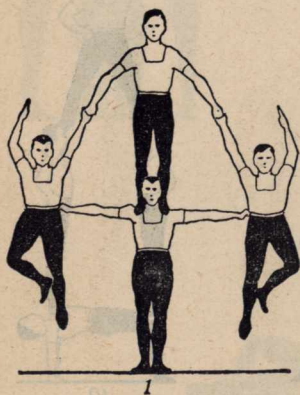


21

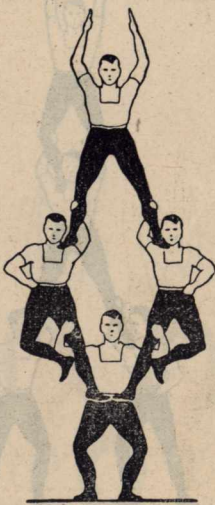


22

PIRAMIDY WOLNE CZWÓRKOWE



1



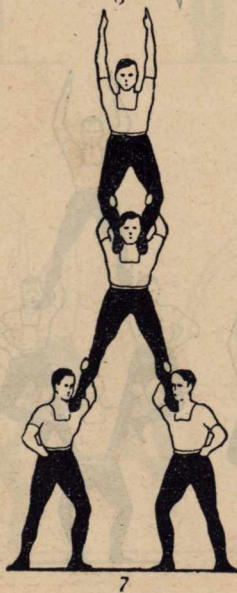
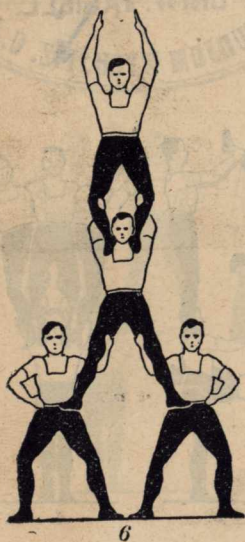
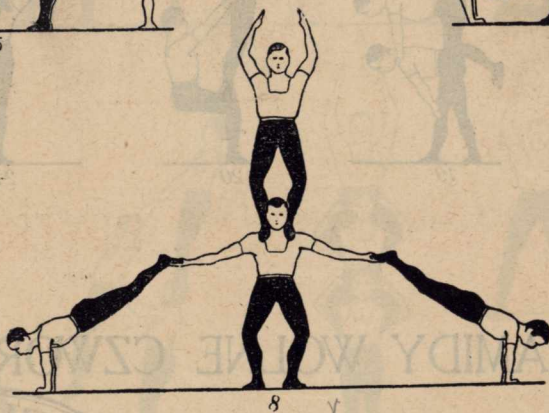
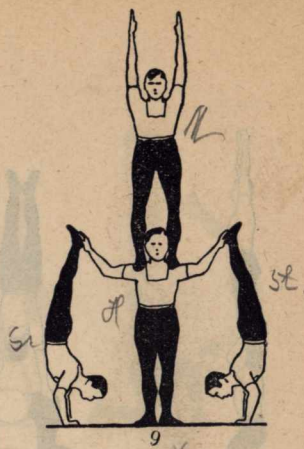
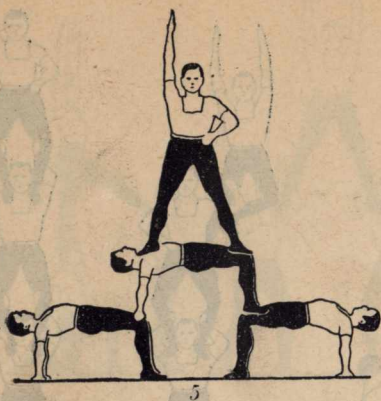
2



3



4





11



13

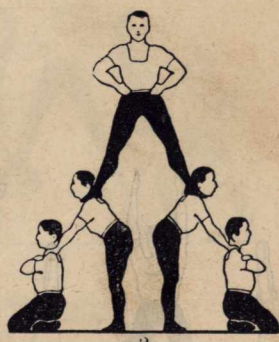


12

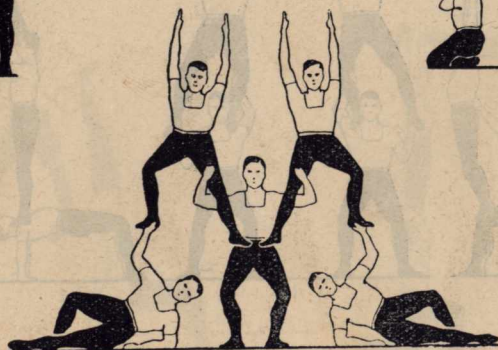
PIRAMIDY WOLNE PIĄTKOWE



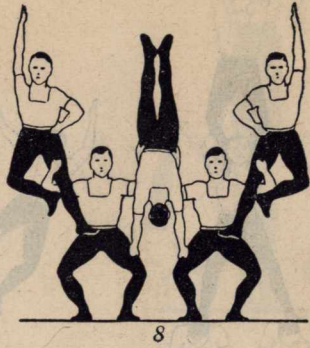
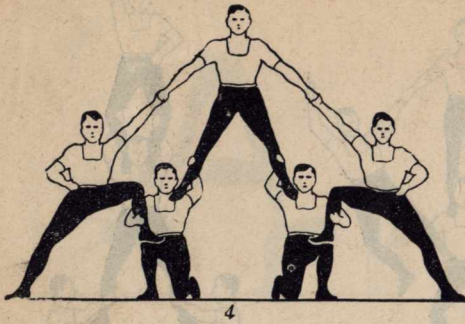
1



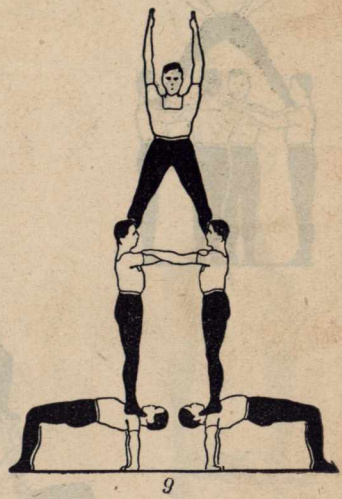
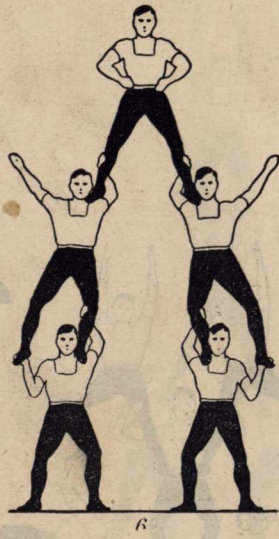
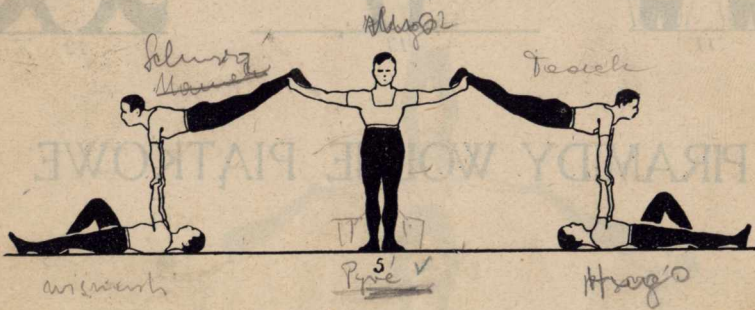
2

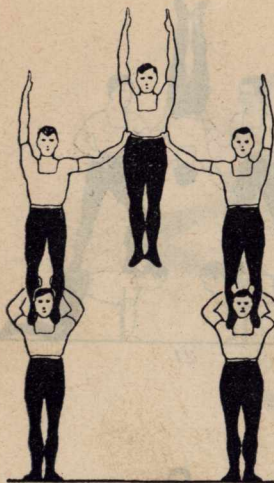


3

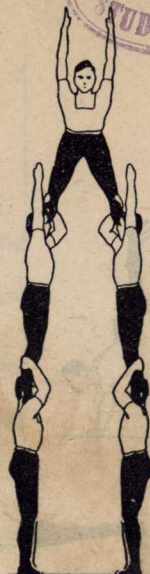


I

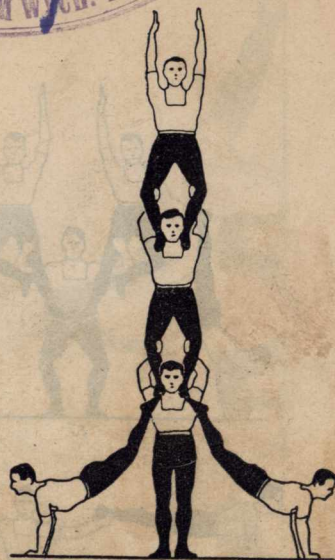




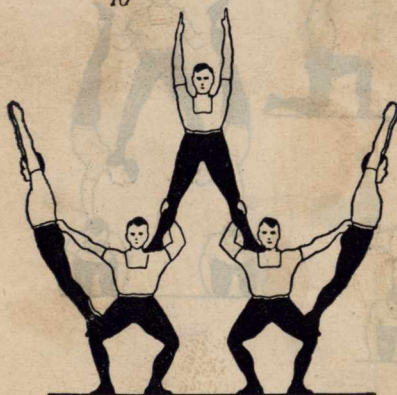
10



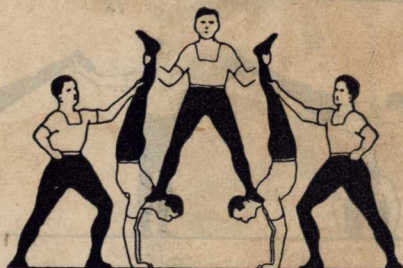
11



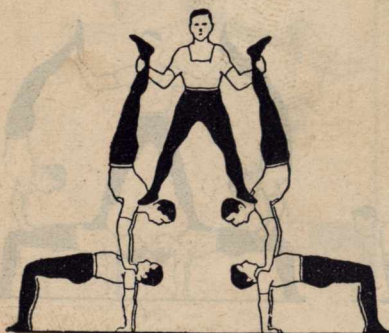
12



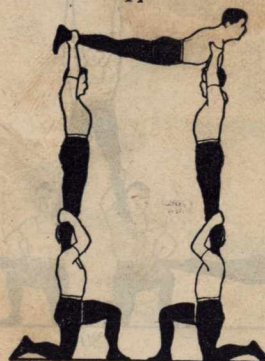
13



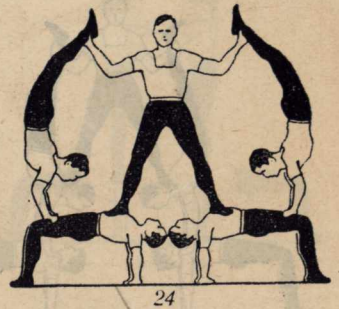
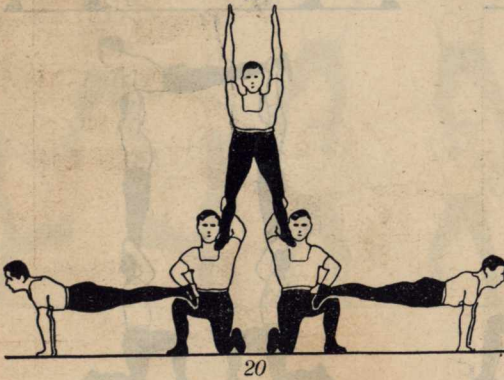
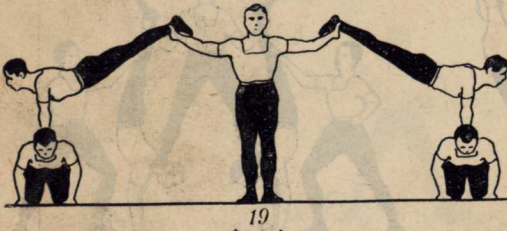
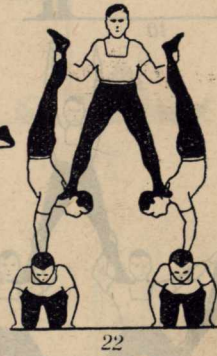
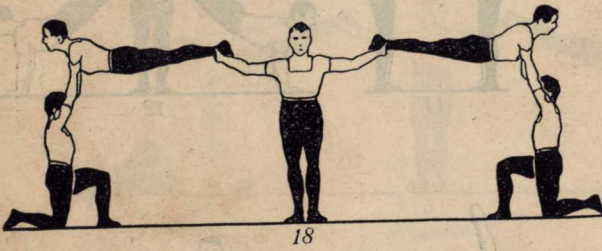
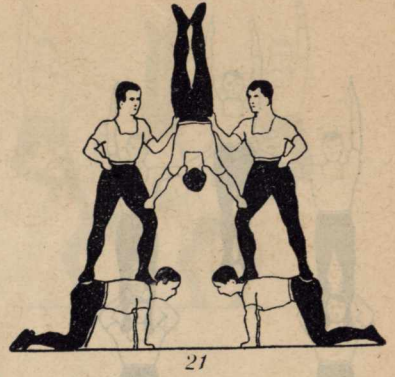
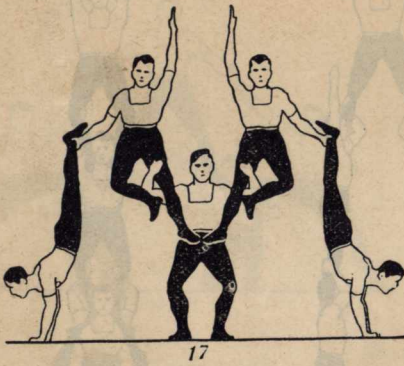
14

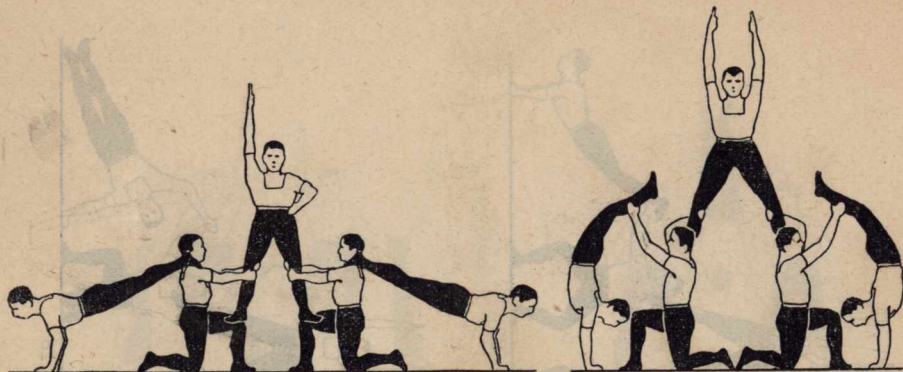


15



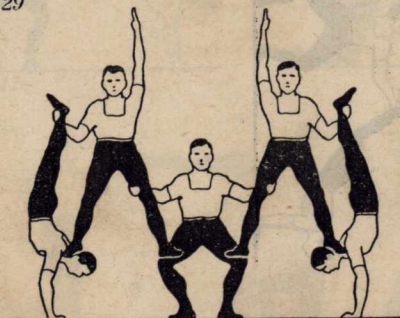
16





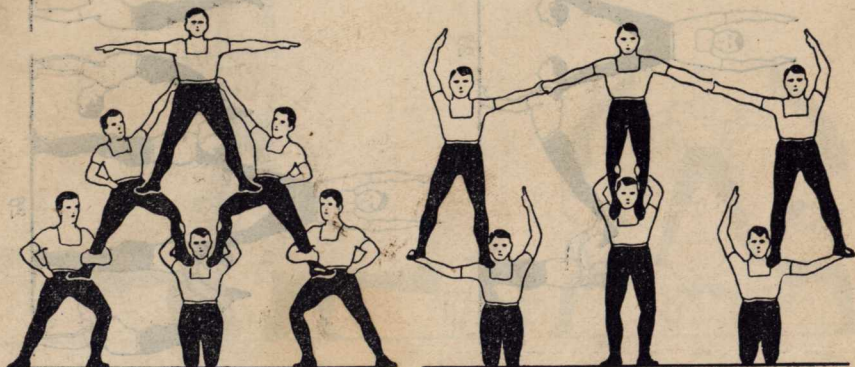
29

30

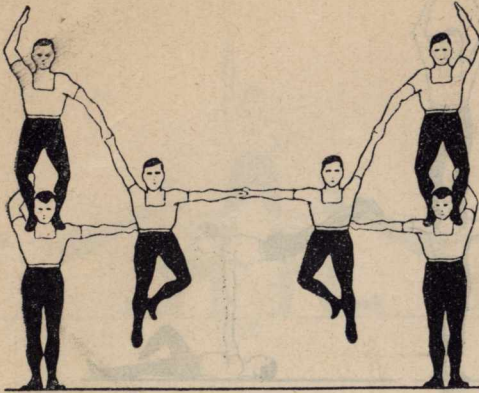


31

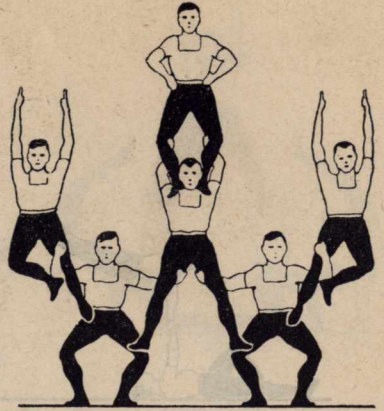
PIRAMIDY WOLNE SZÓSTKOWE



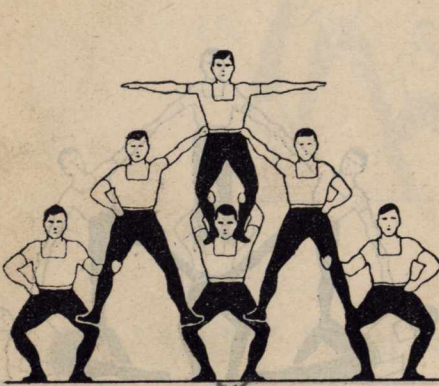
2



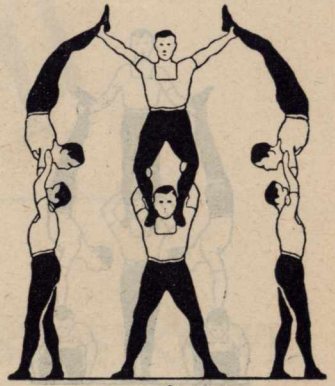
8



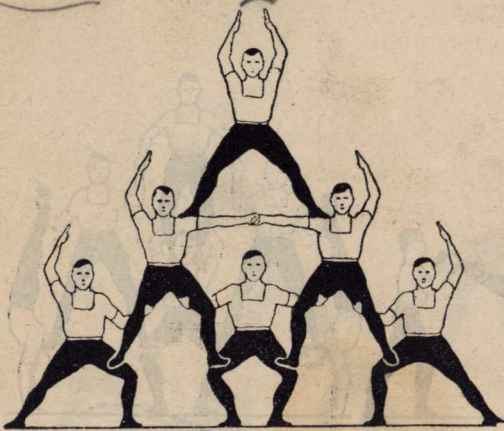
11



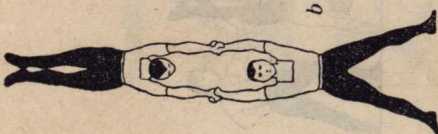
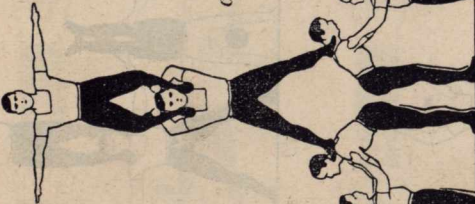
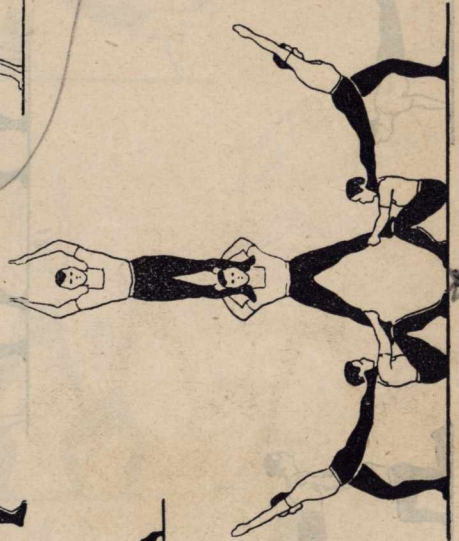
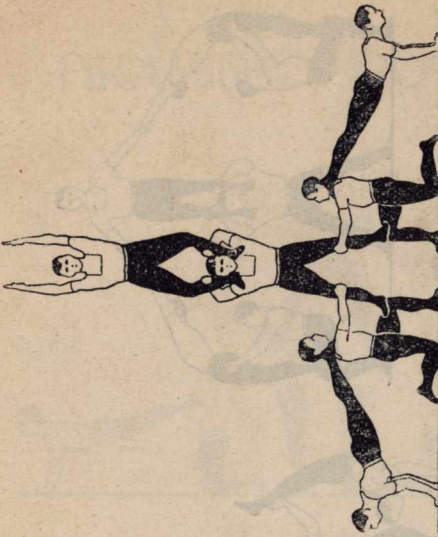
10



12



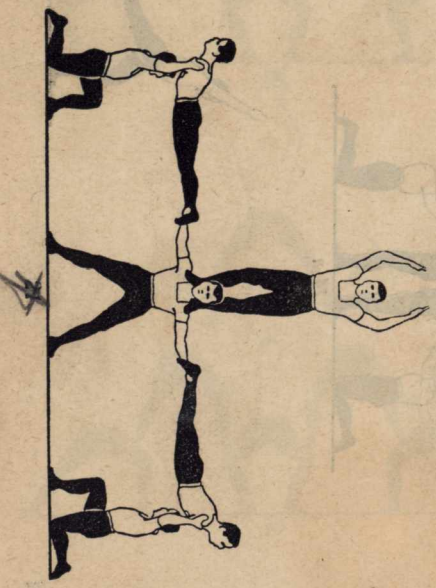
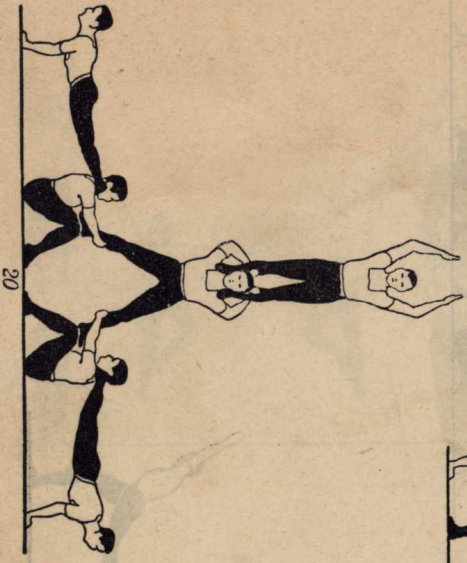
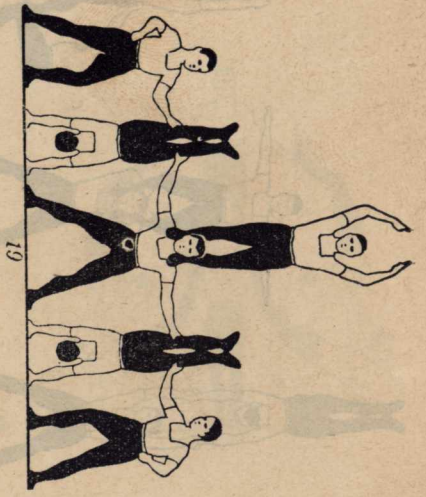
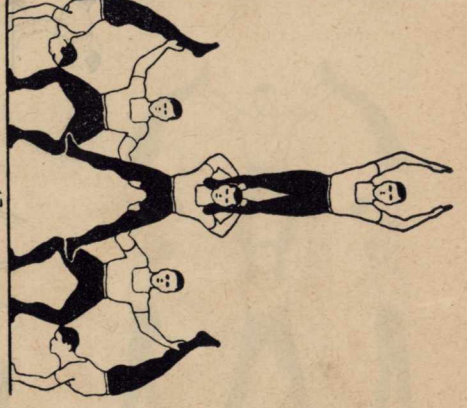
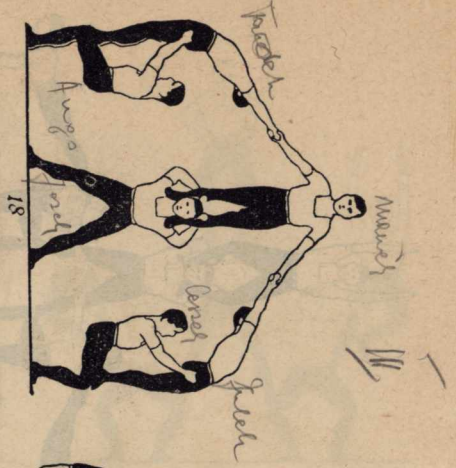
13



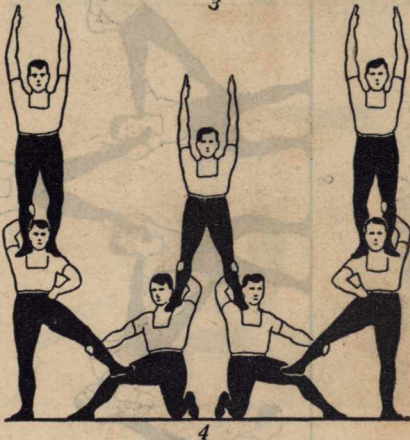
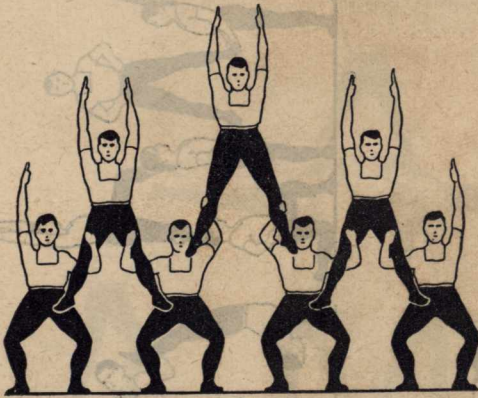
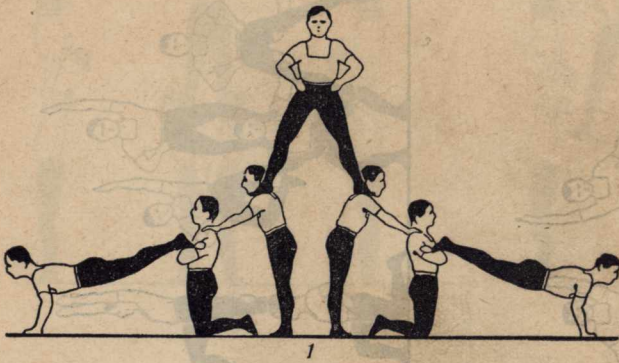
14 a

b

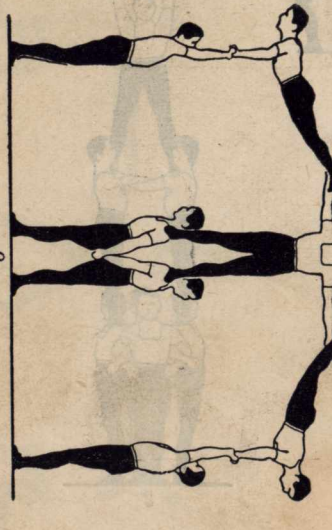
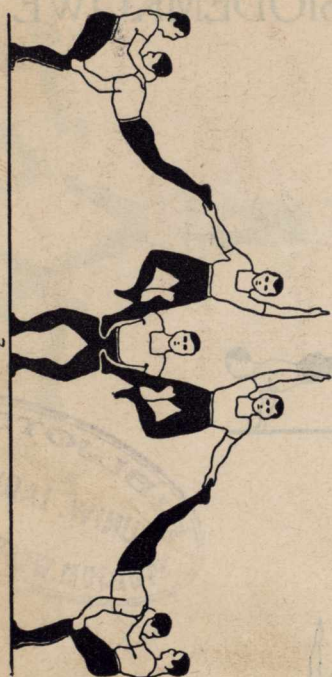
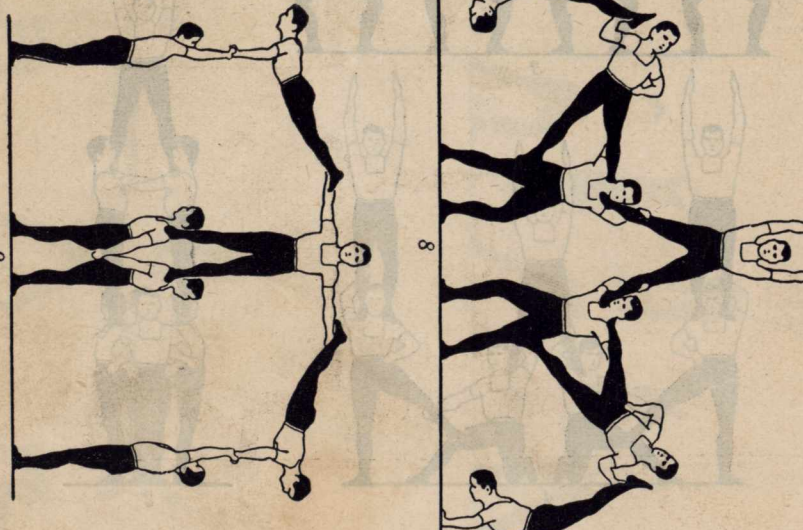
c

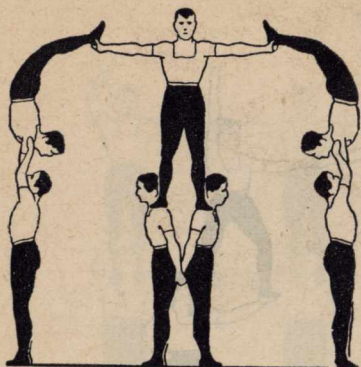


PIRAMIDY WOLNE SIÓDEMKOWE

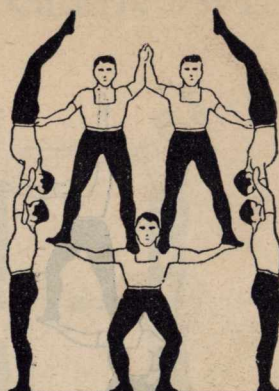


BIBLIOTEKA
UNIW. JAGIELL.
STUDJUM WYCH. FIZ. U. J.

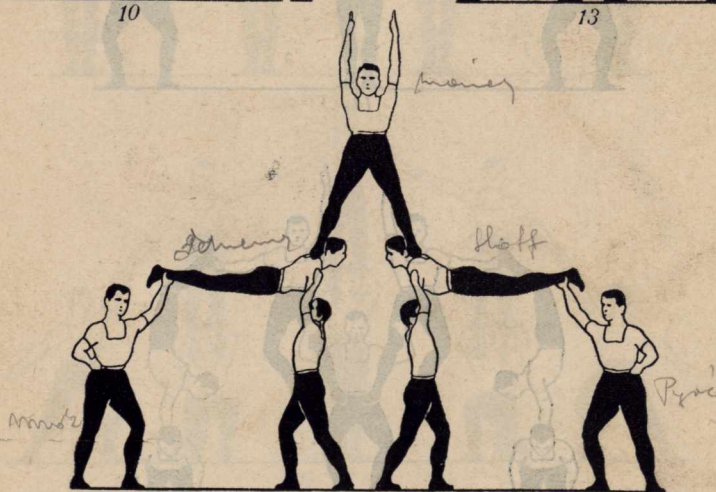




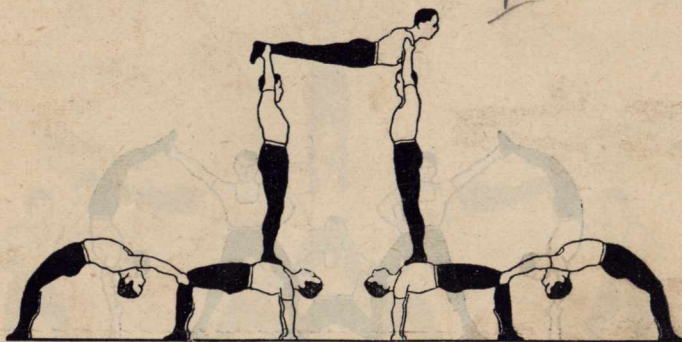
10



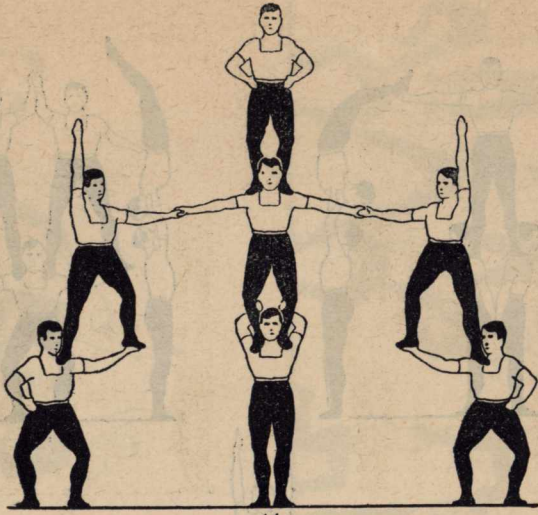
13



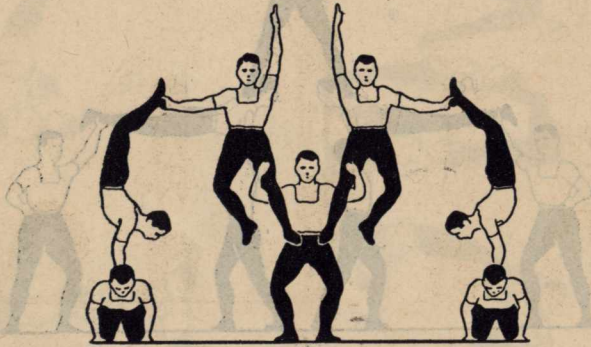
11
Mansy
Johann Hoff
Pope
Kersch Hugo



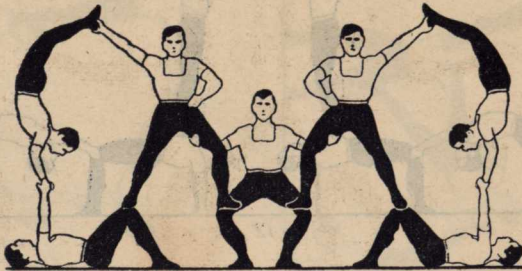
12



14

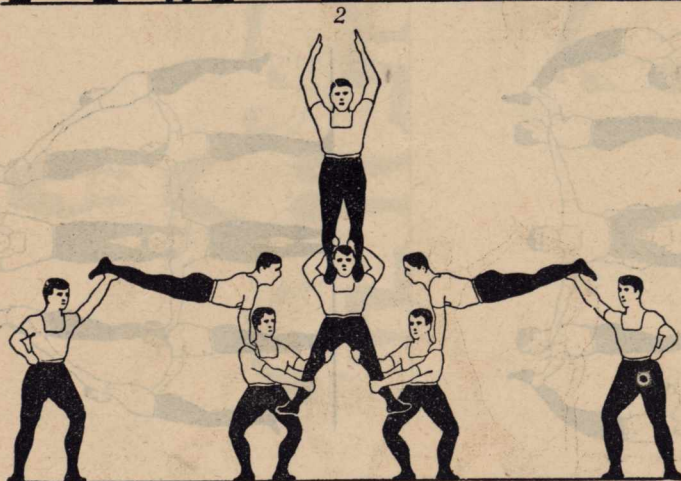
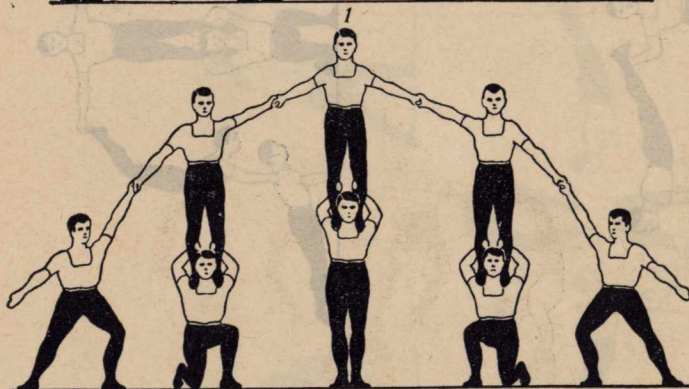
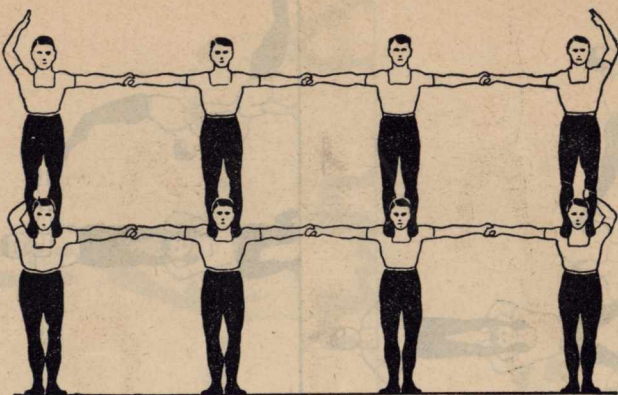


15

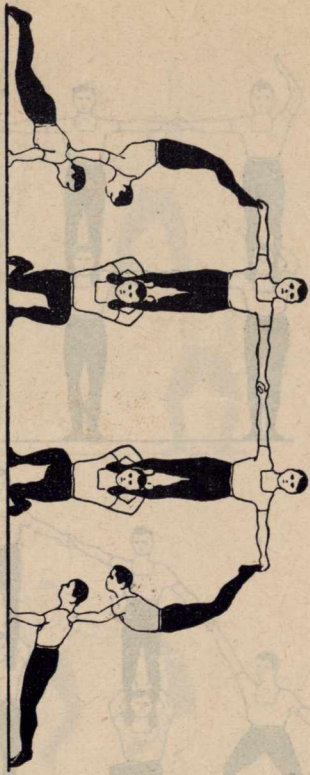


16

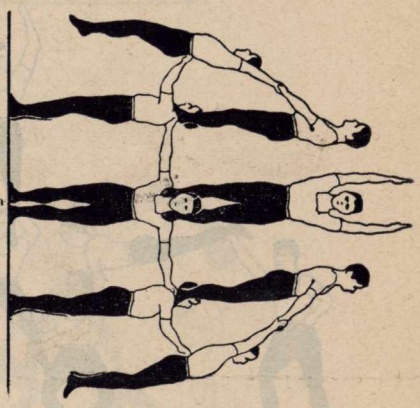
PIRAMIDY WOLNE ÓSEMKOWE



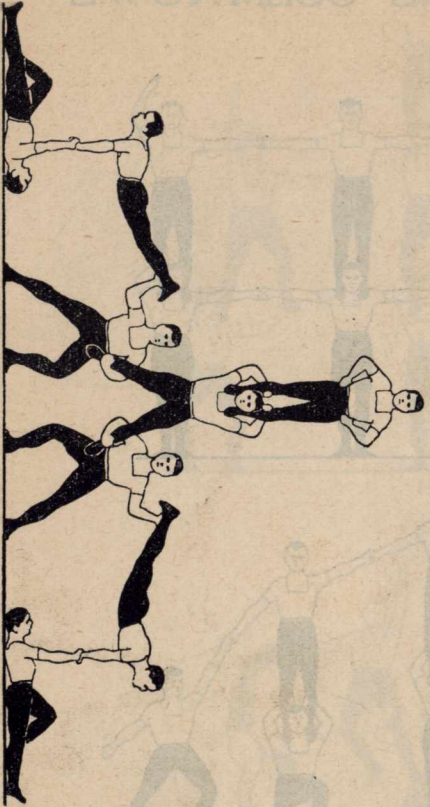
FRAMIDY WOLNE OSEMCKOWE



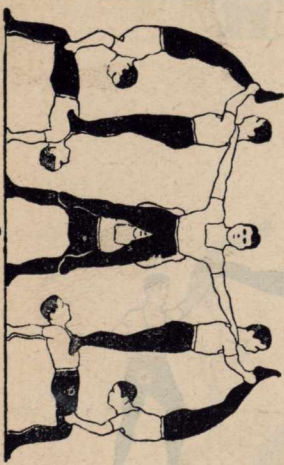
4



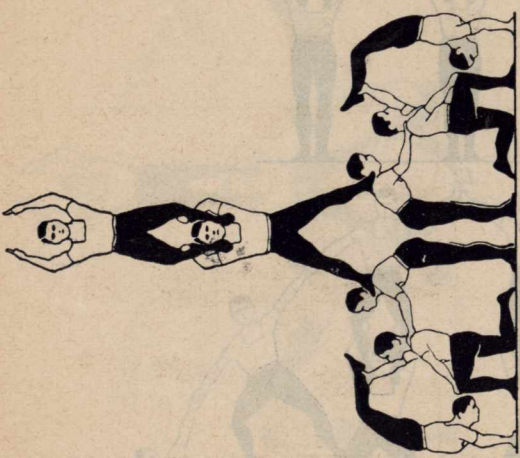
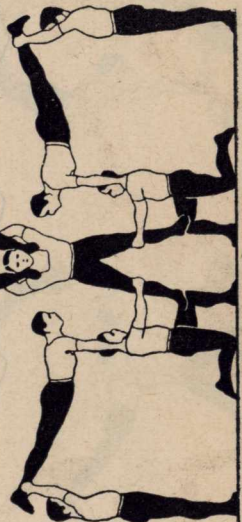
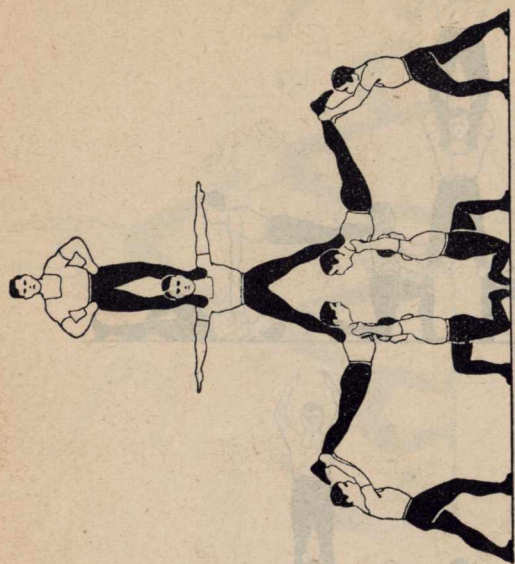
5

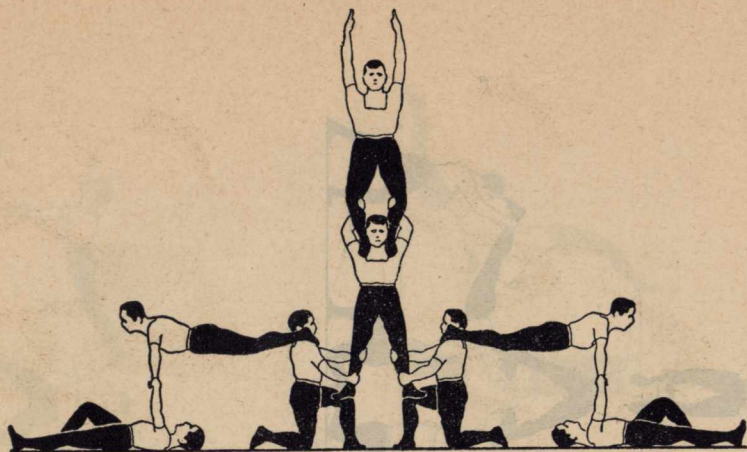


6

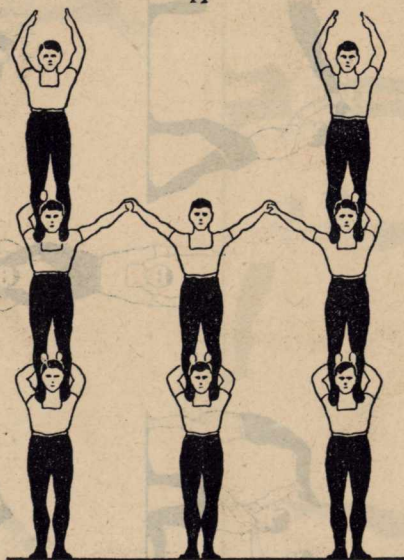


7

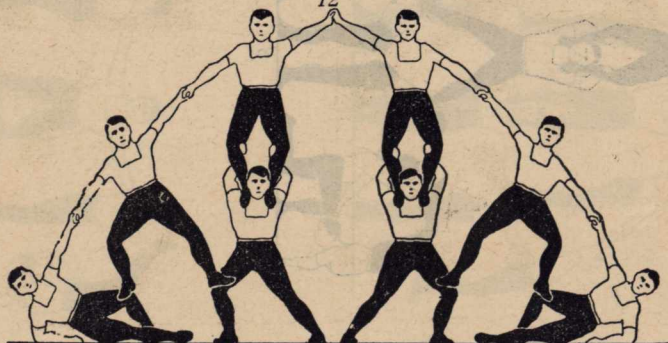




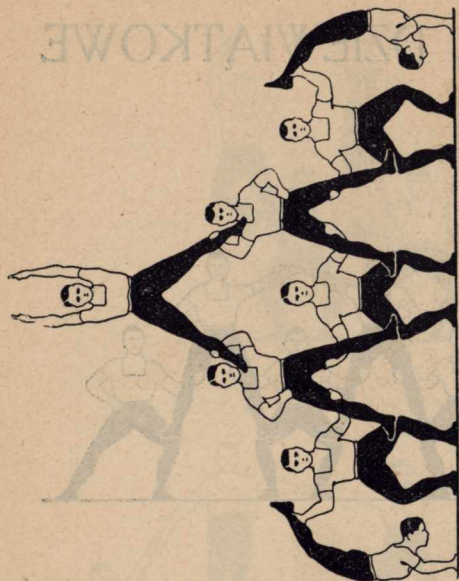
11



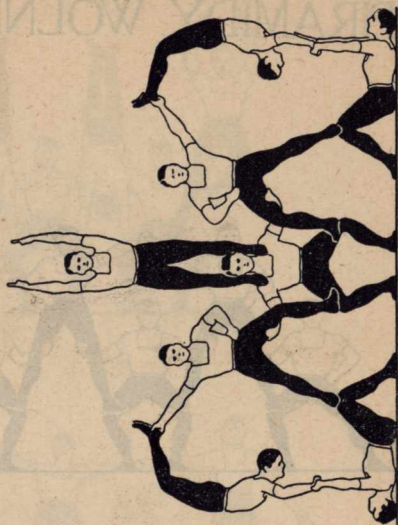
12



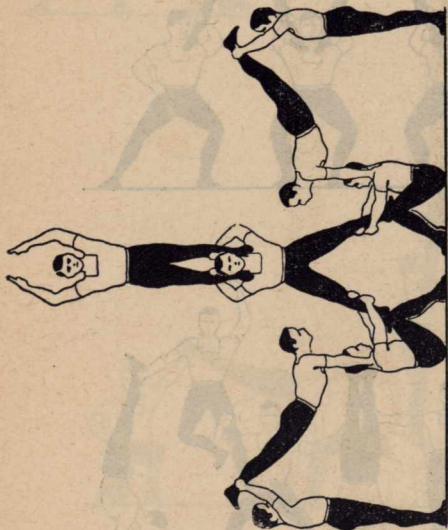
13



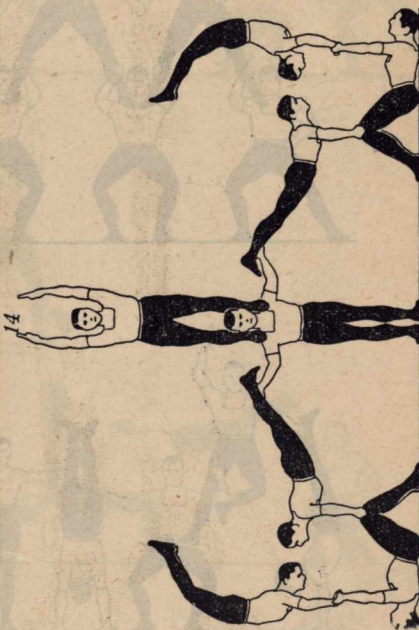
15



17

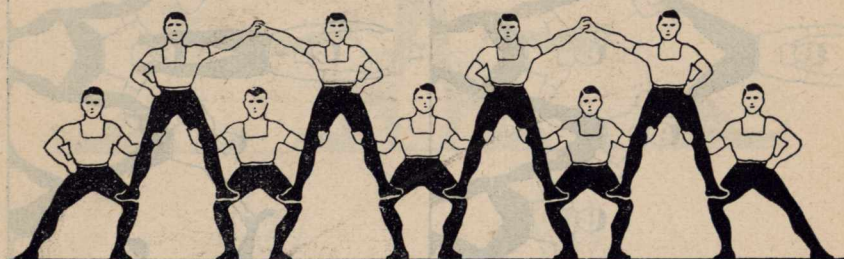


14

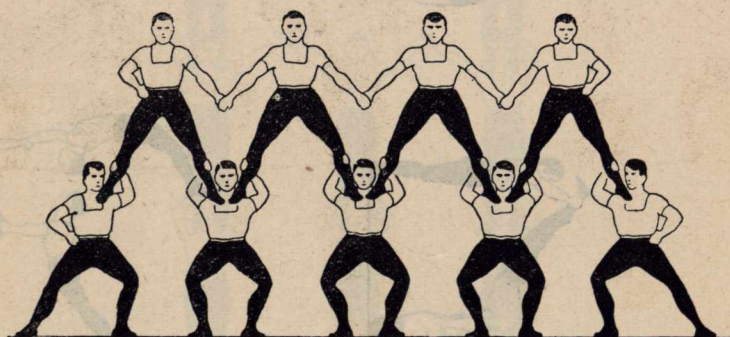


16

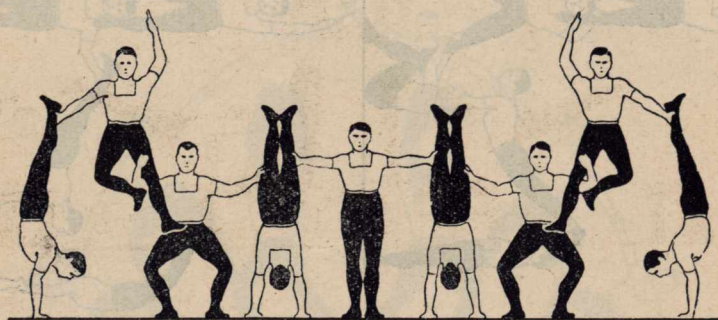
PIRAMIDY WOLNE DZIEWIĄTKOWE



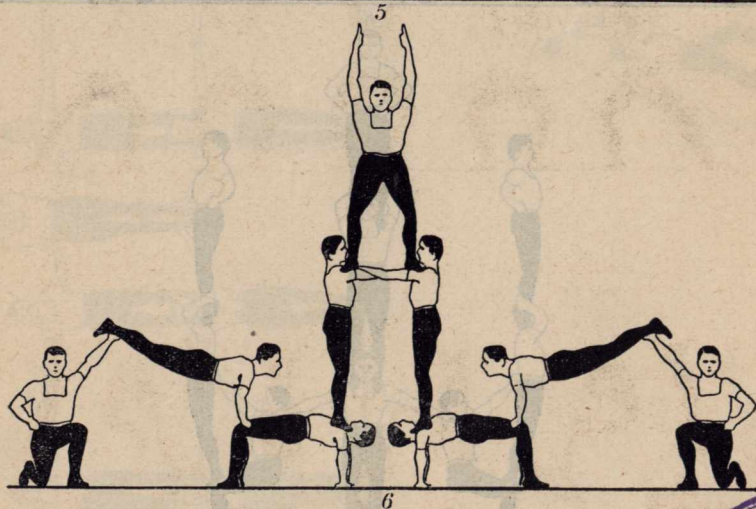
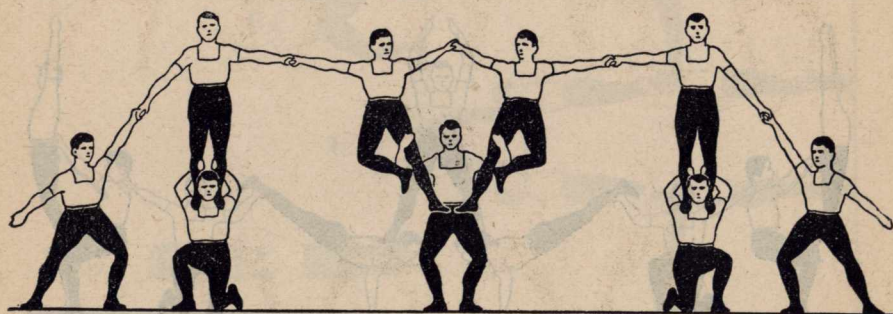
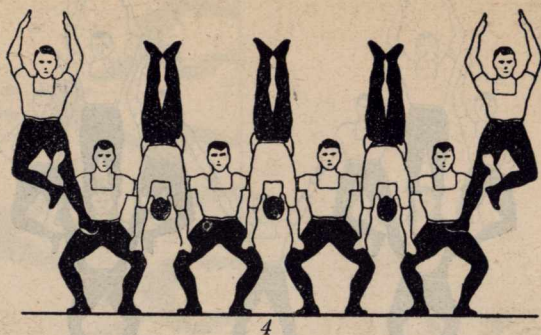
1

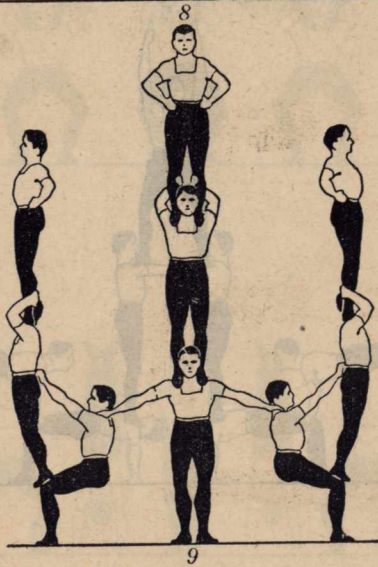
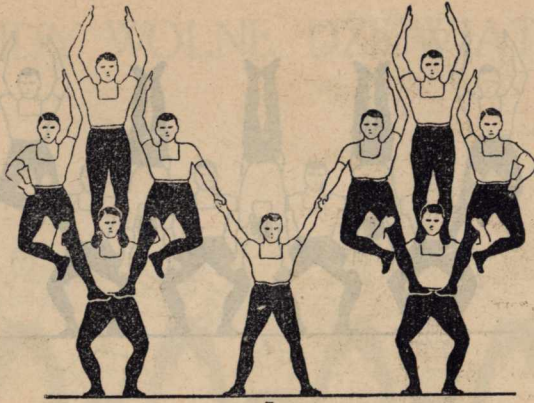


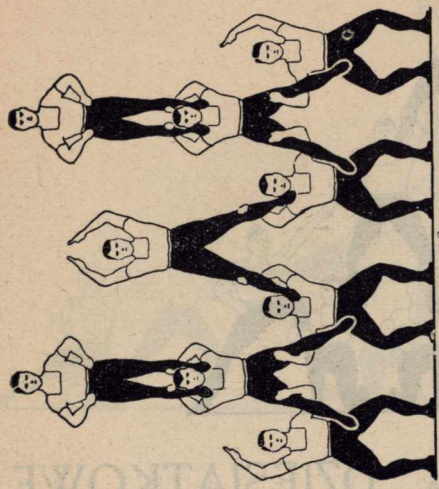
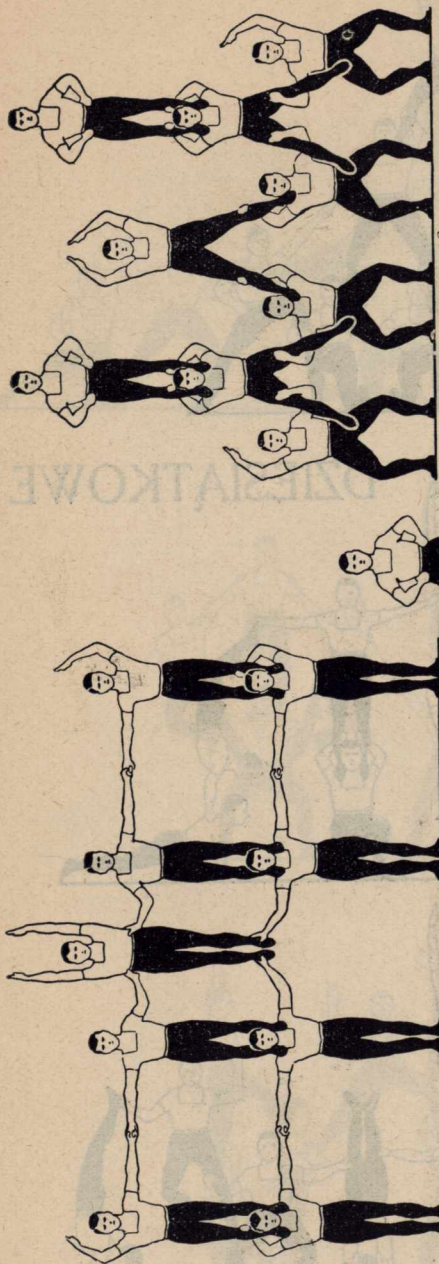
2

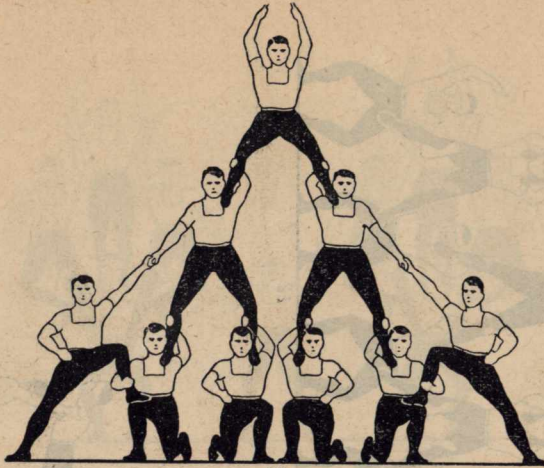


3



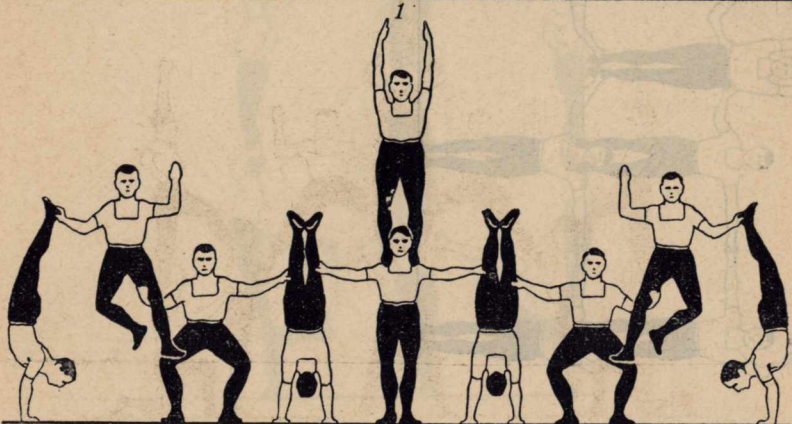
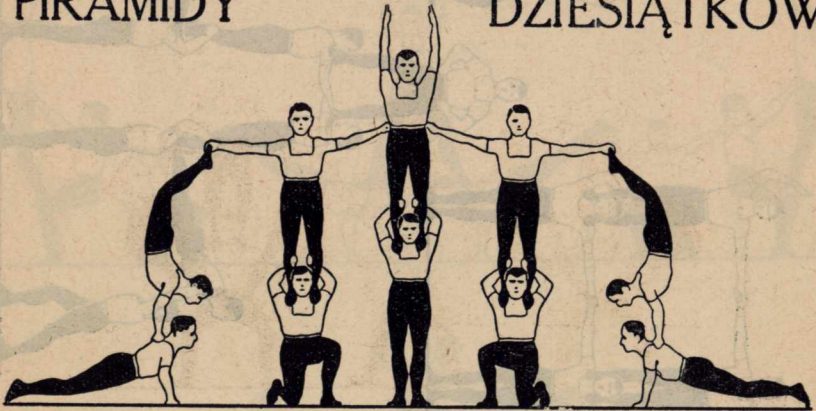


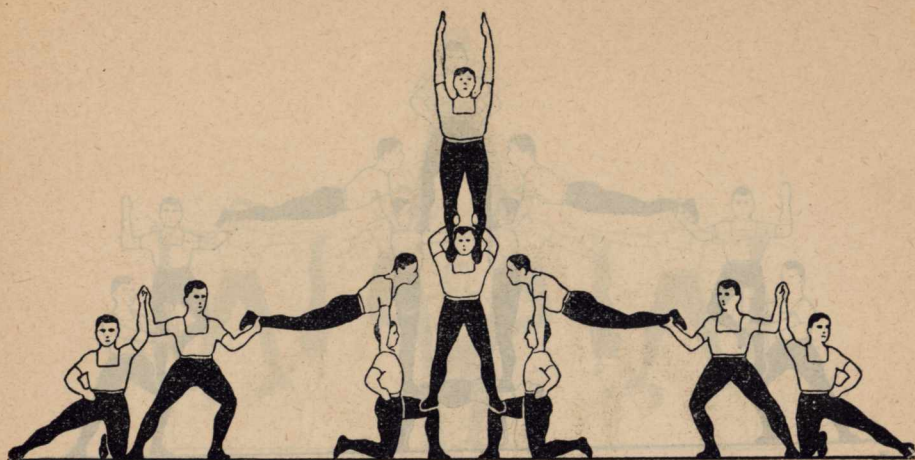




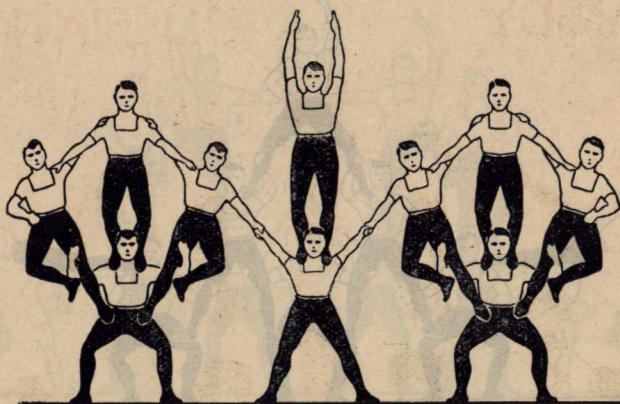
PIRAMIDY

DZIESIĄTKOWE

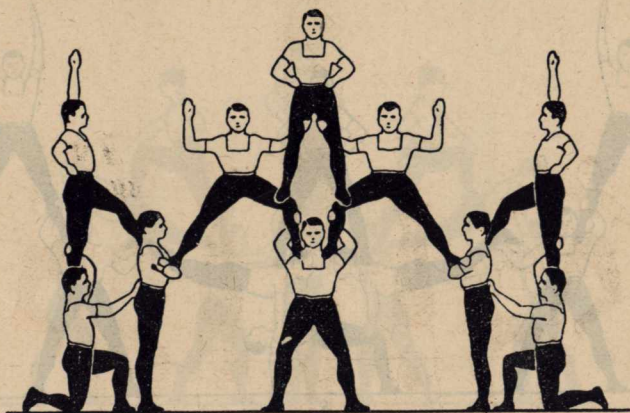




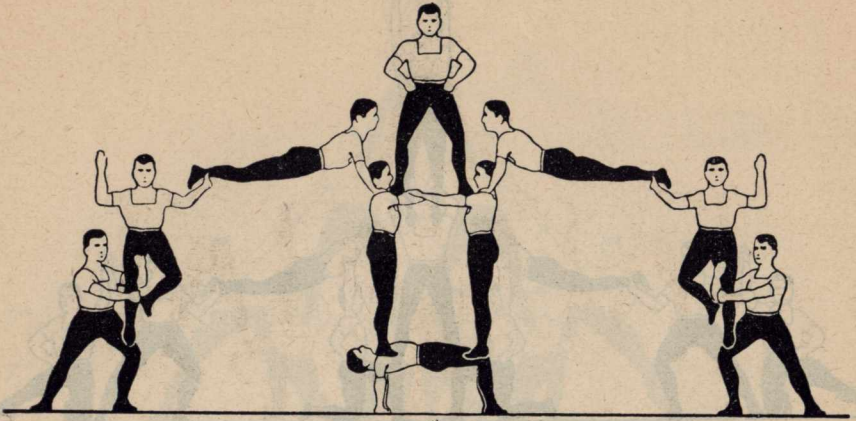
3



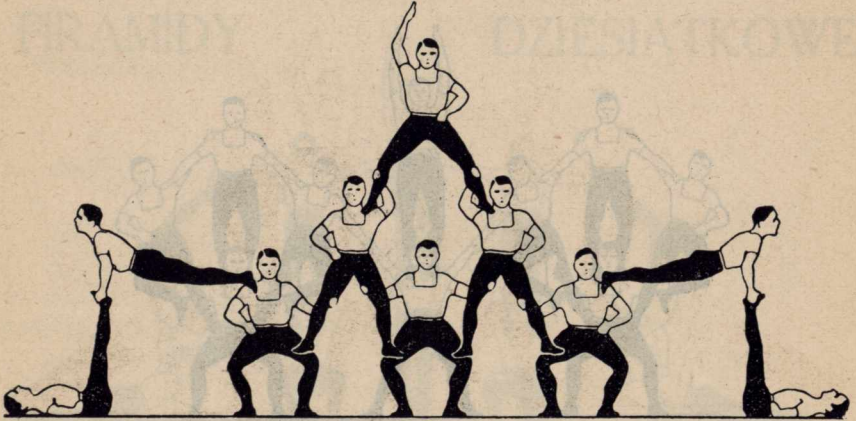
4



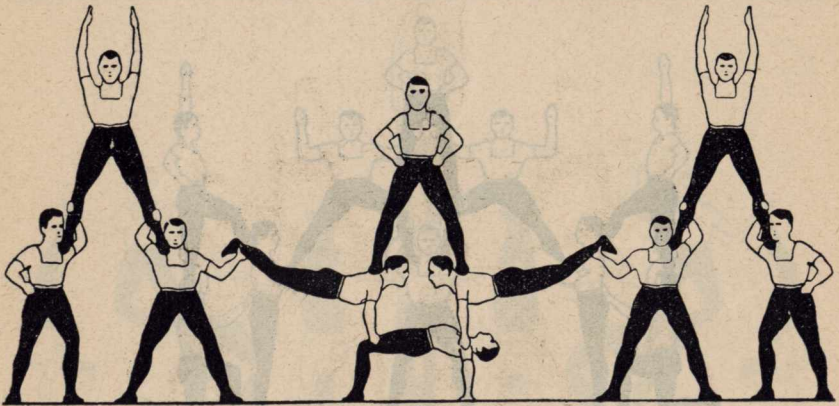
5



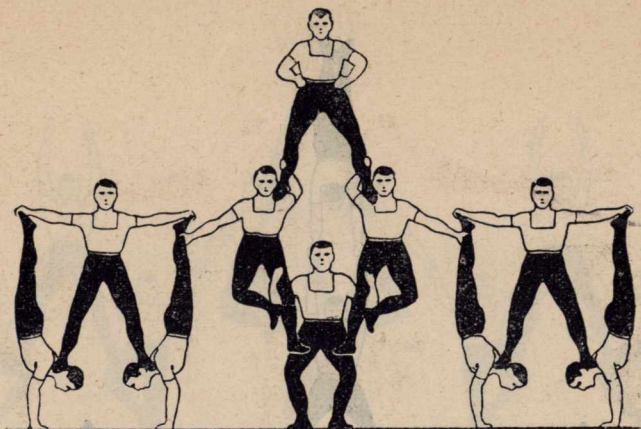
6



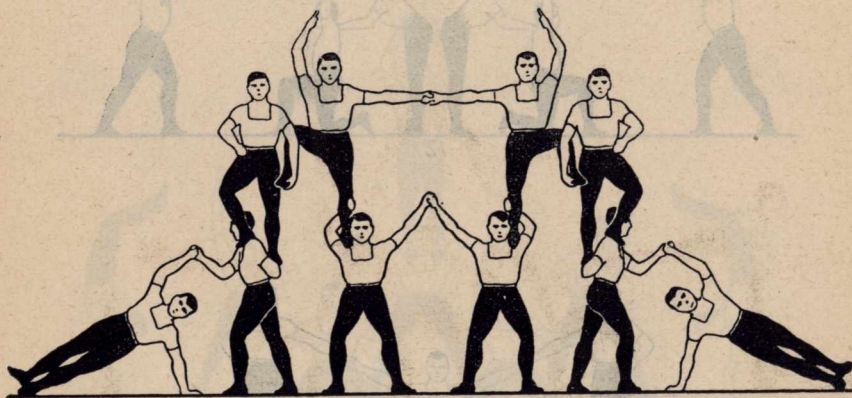
7



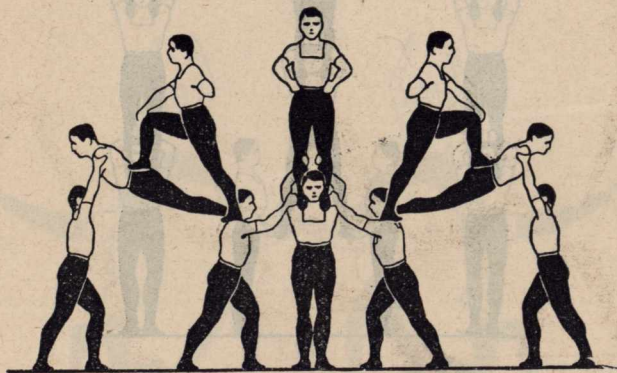
8



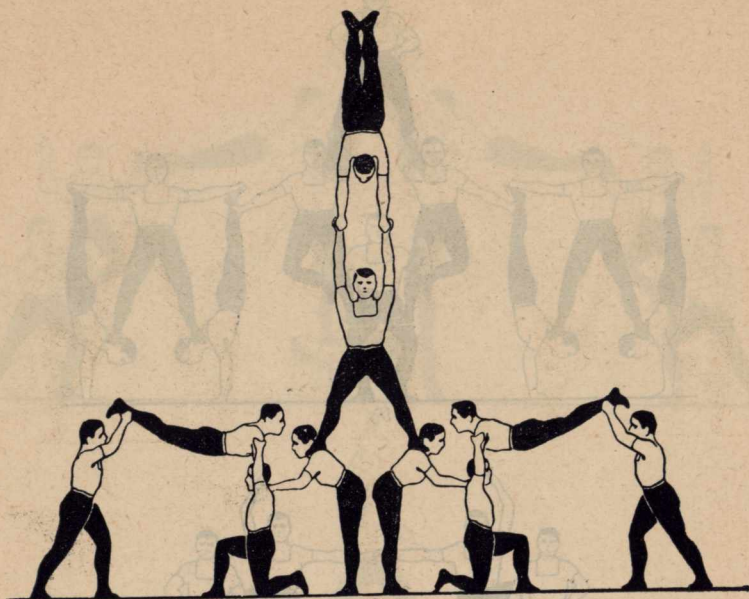
9



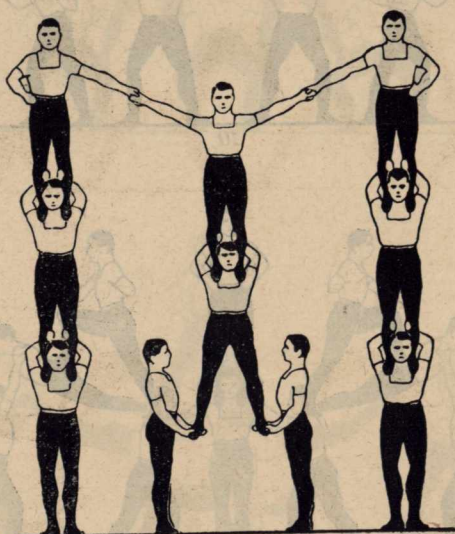
10



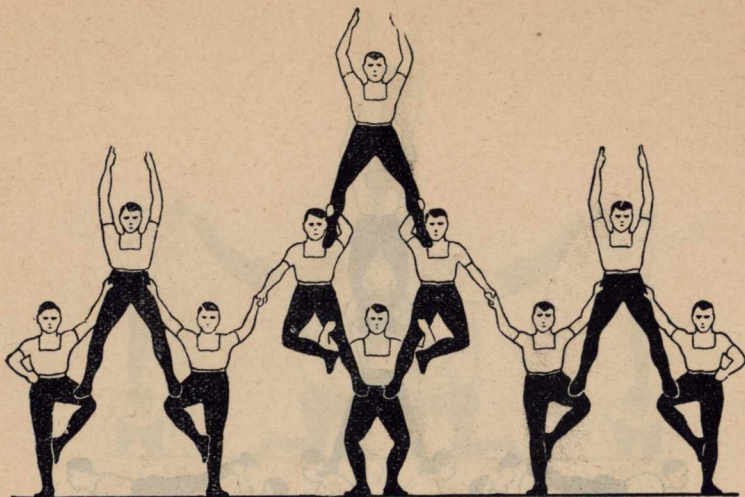
11



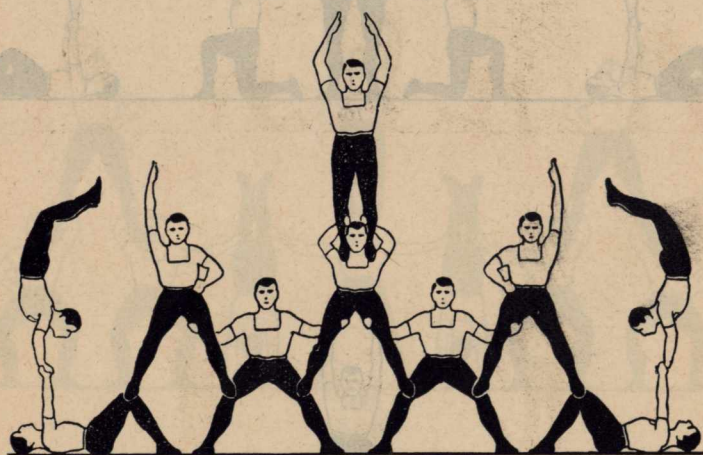
12



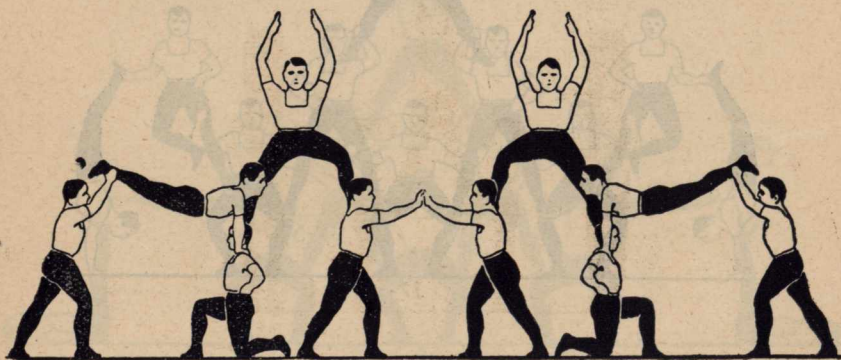
13



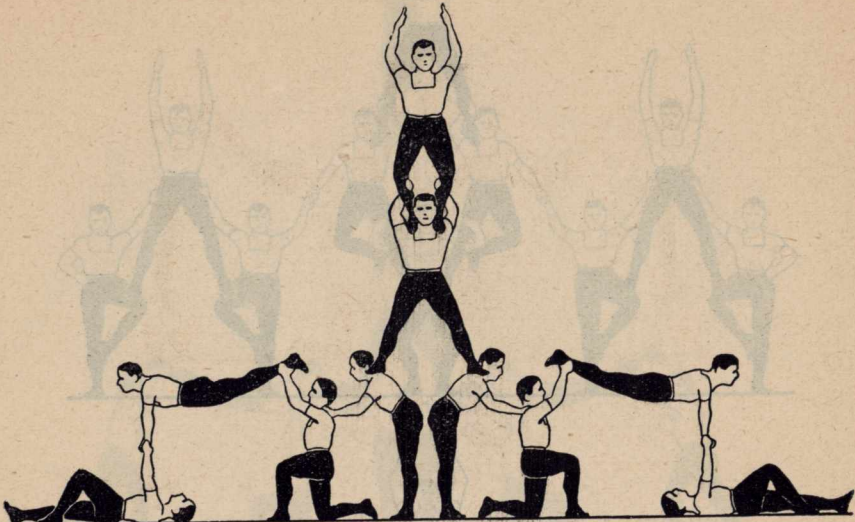
14



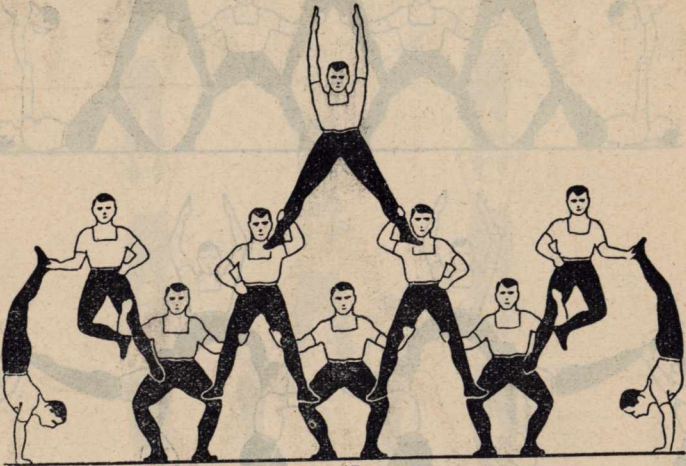
15



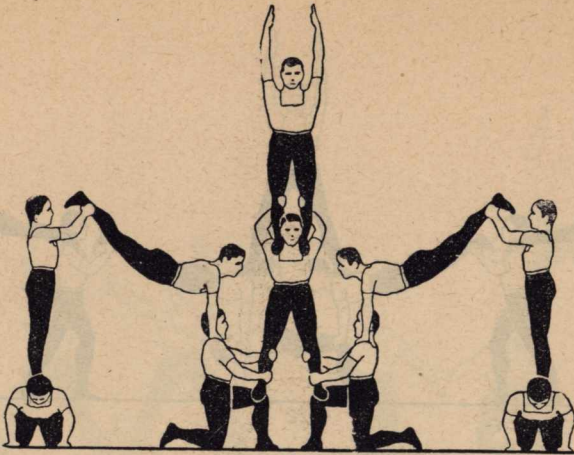
19



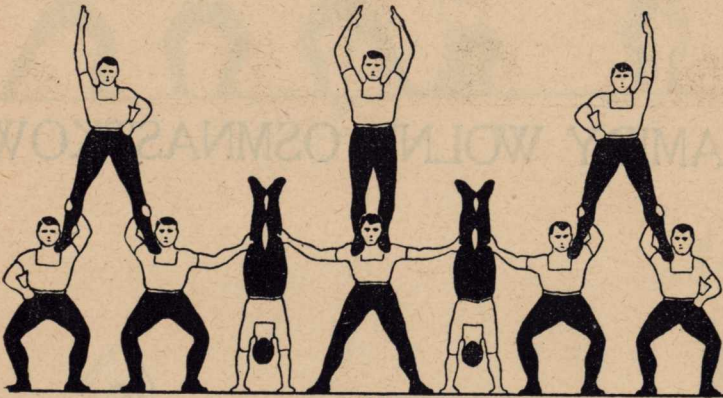
16



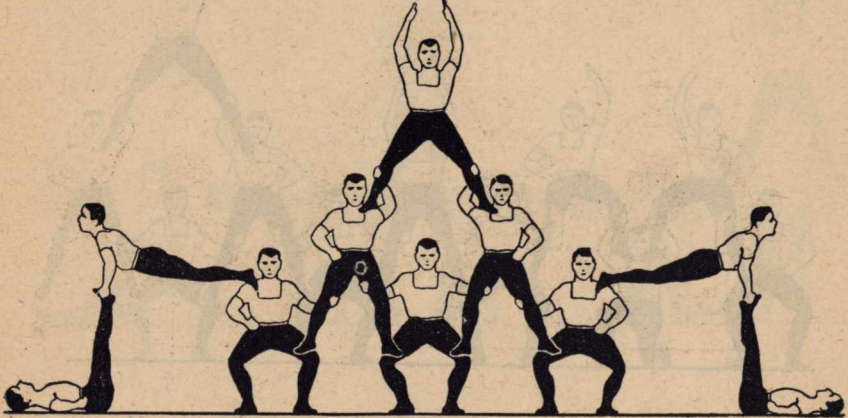
17



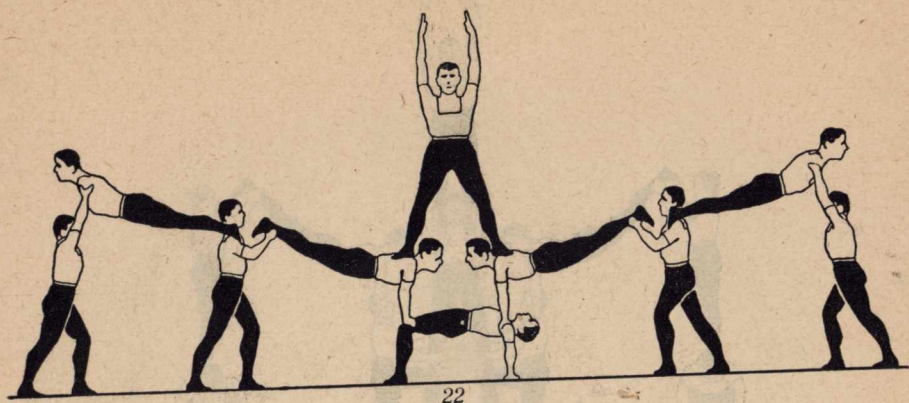
18



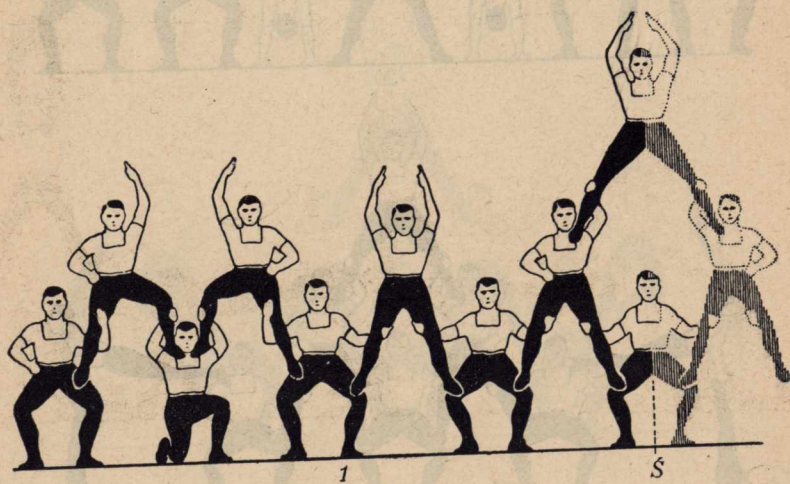
20

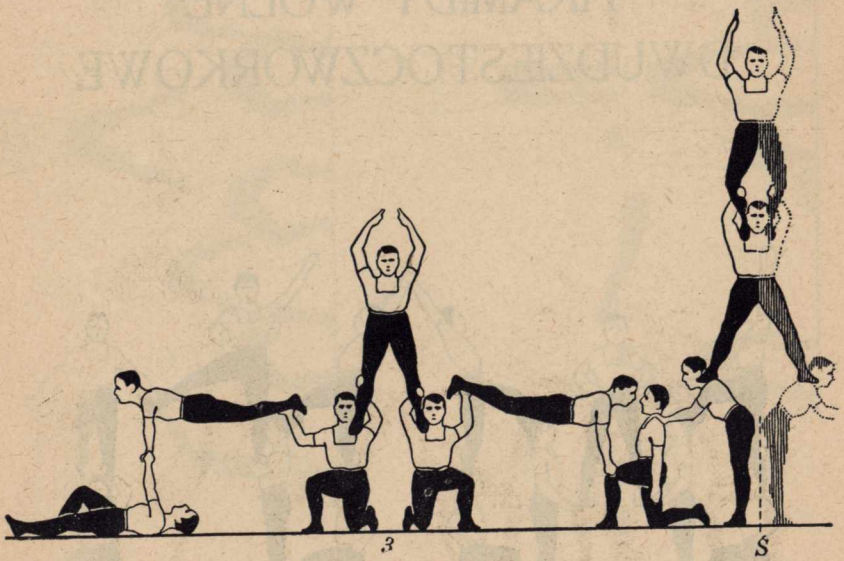
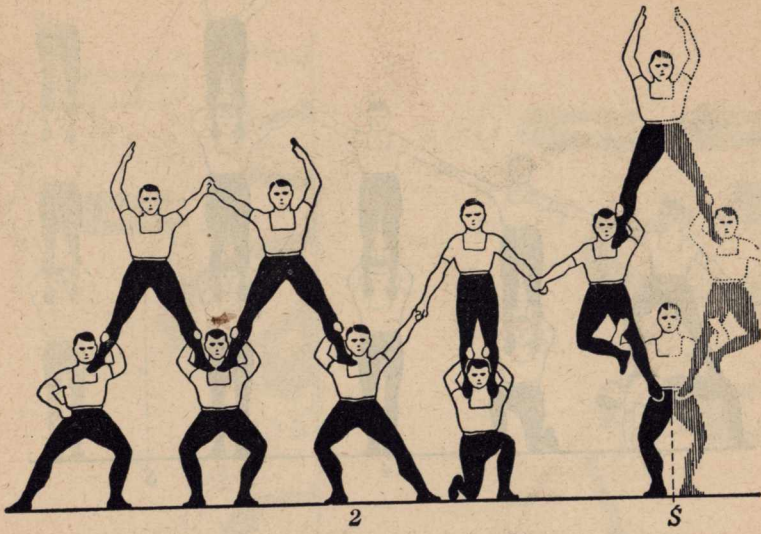


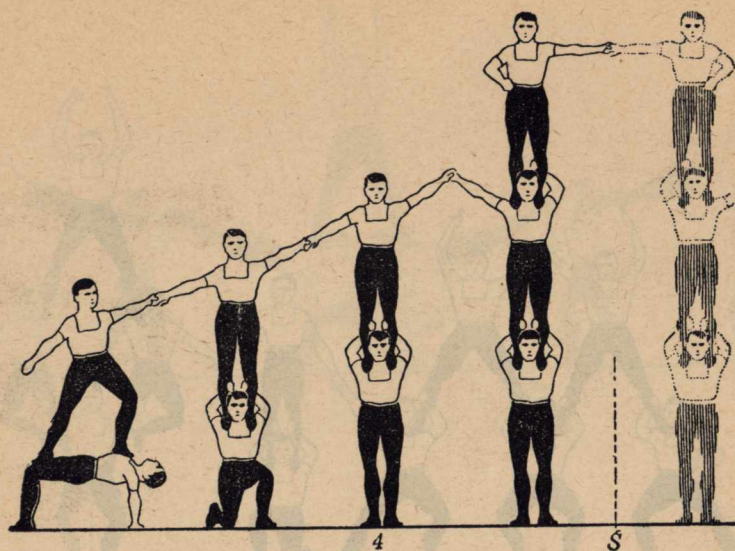
21



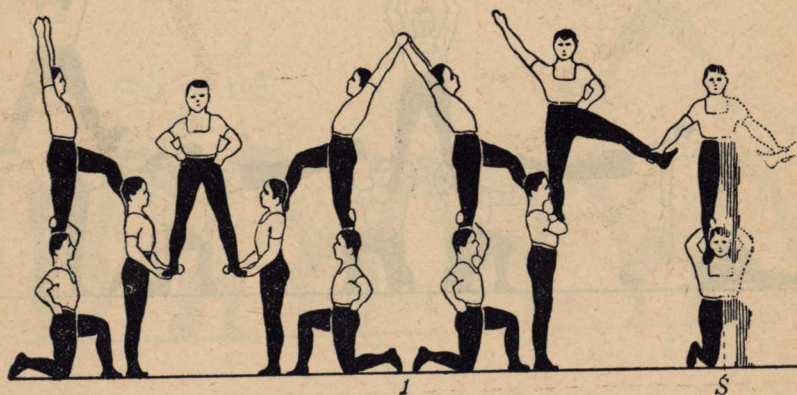
PIRAMIDY WOLNE OŚMNASTKOWE

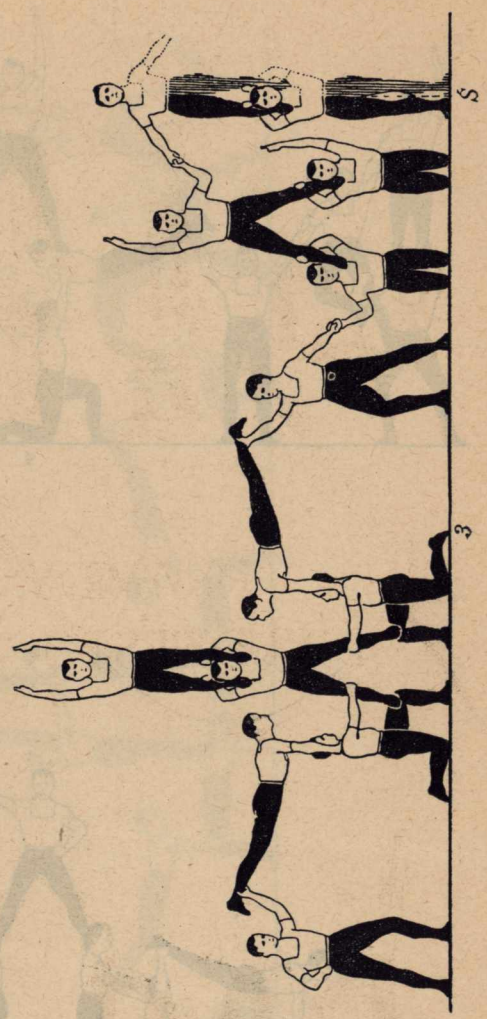
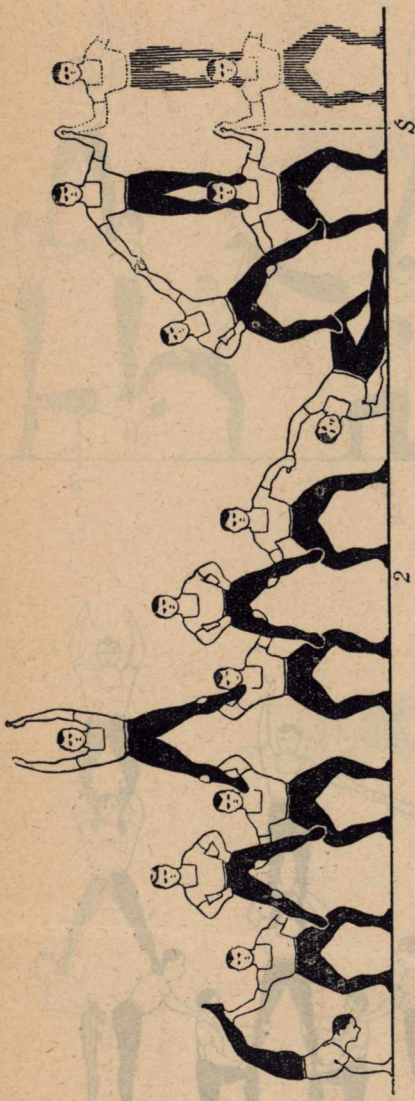


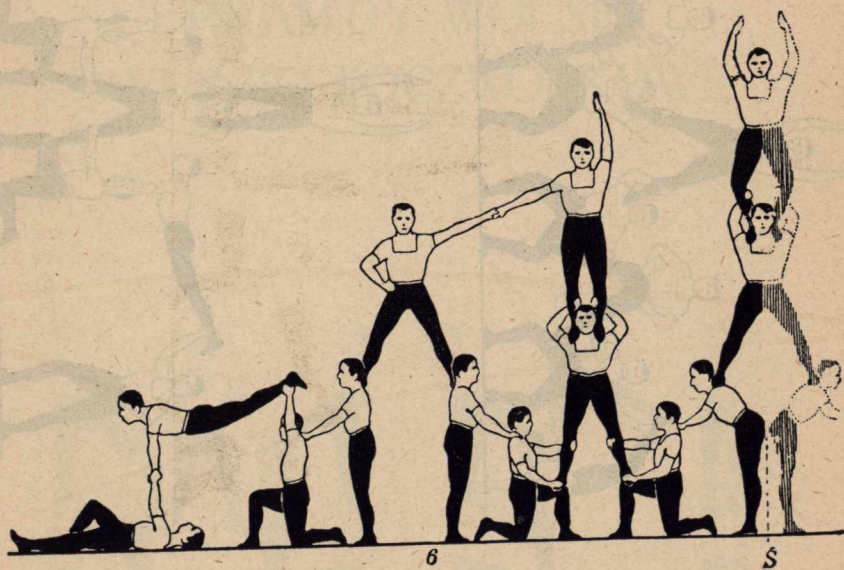
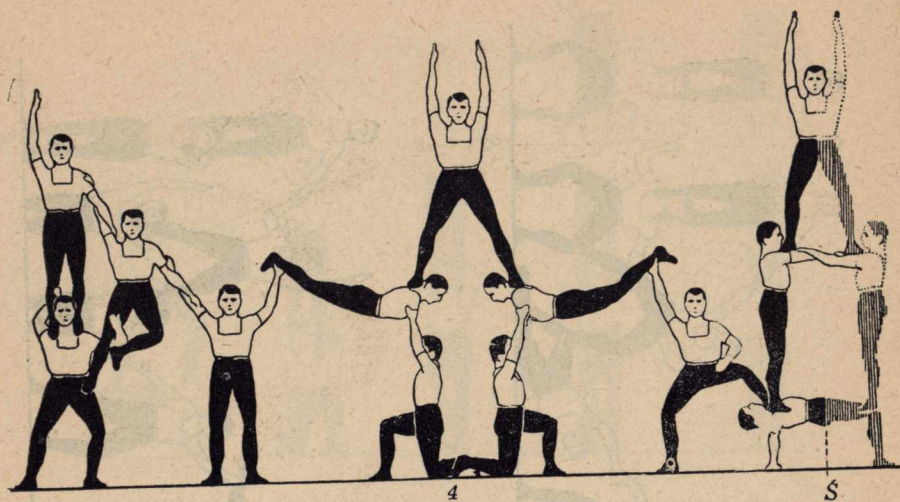


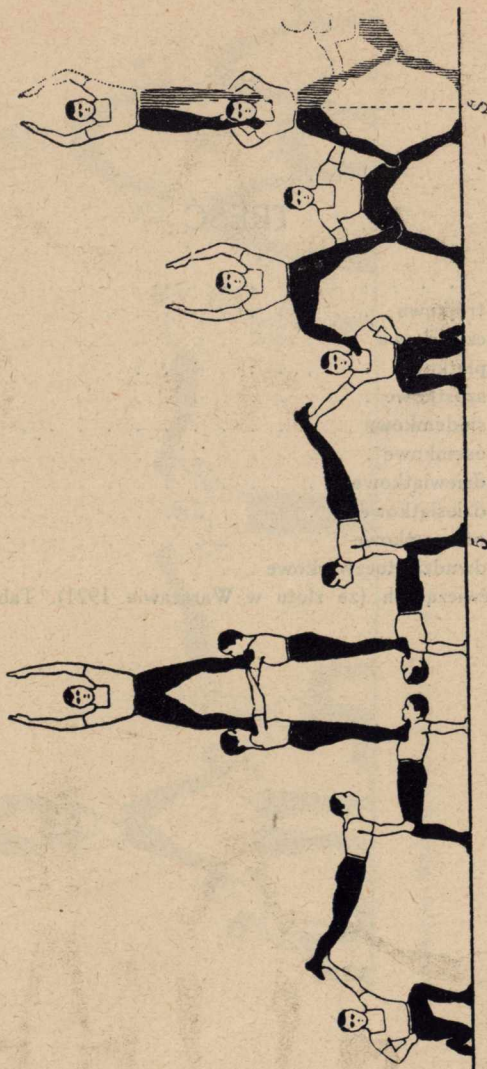


PIRAMIDY WOLNE DWUDZIESTOCZWÓRKOWE





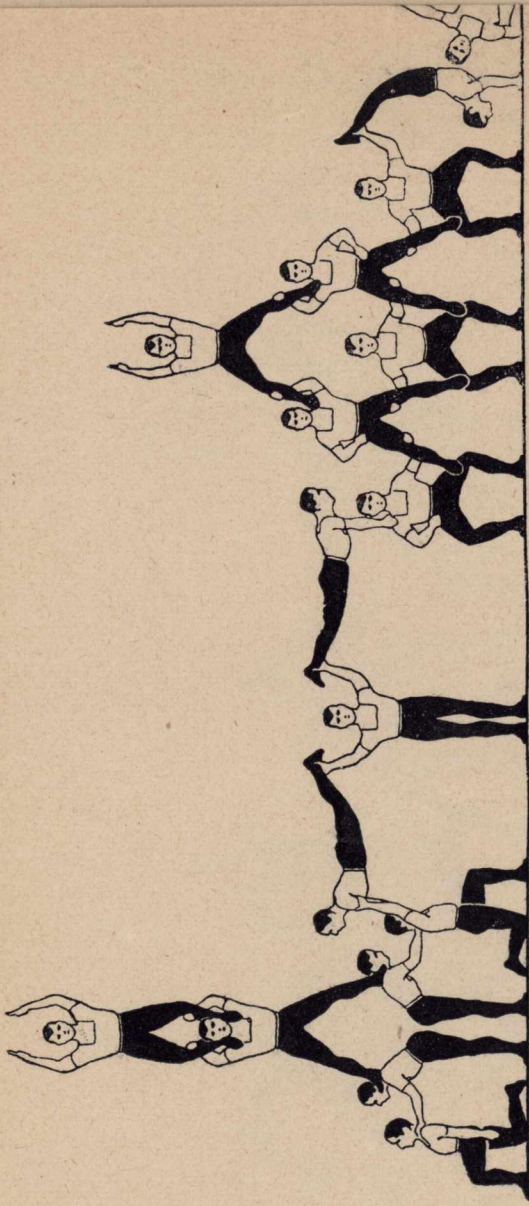




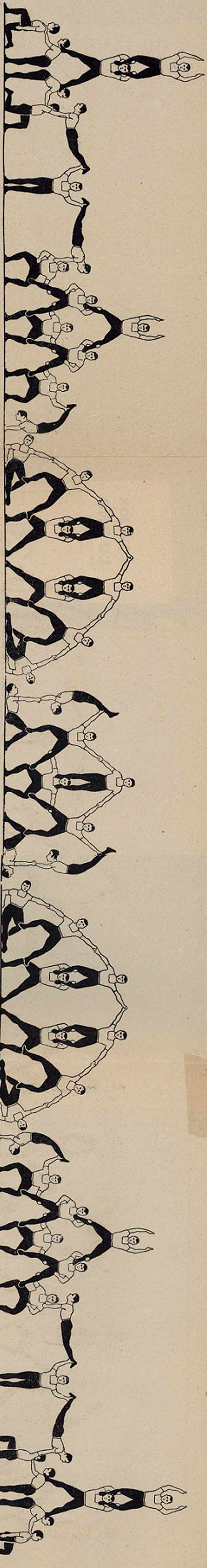
Biблиотека
Головна
Кривого

TREŚĆ

	Str.
Igrzyska dwójek	5
Piramidy wolne trójkowe	7
„ „ czwórkowe	9
„ „ piątkowe	11
„ „ szóstkowe	16
„ „ siódemkowe	21
„ „ ósemkowe	25
„ „ dziewiątkowe	30
„ „ dziesiątkowe	34
„ „ ośmnastkowe	42
„ „ dwudziestoczwórkowe	44
Piramida w 56 ćwiczących (ze zlotu w Warszawie 1921). Tablica przy końcu książki	



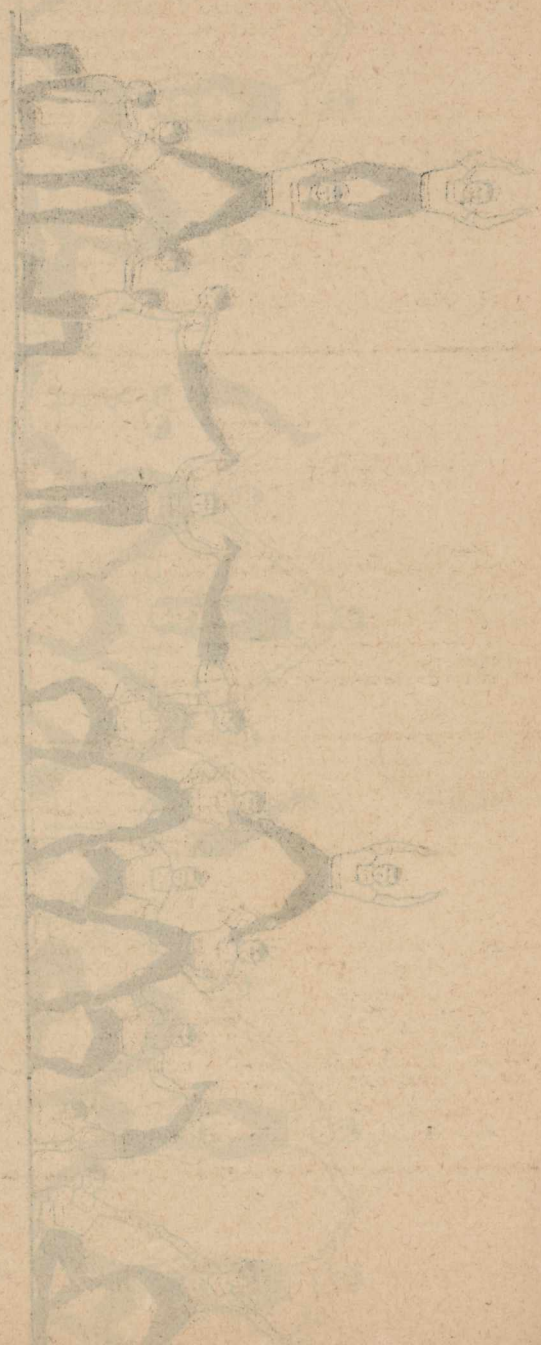
Hamburger: Wzory igrzysk i piramid wolnych



Hamburget: Wzory igrzysk i piramid wolnych

PIRAMIDA W 56 ĆWICZĄCYCH

(ZE ZŁOTU W WARSZAWIE 1921)



PIRATAVA VASO CUM OZAZOCE

KSIĄŻNICA POLSKA T. N. S. W.

PRZYRODA I TECHNIKA

czasopismo poświęcone zagadnieniom przyrodniczym i zastosowaniu tychże, wydawane staraniem Polskiego Towarzystwa Przyrodników im. M. Kopernika (Kraków, Lwów, Poznań, Warszawa, Wilno), wychodzi od października 1923 r. pod redakcją *prof. dra B. Fułińskiego*.

Poszczególne artykuły, zawarte w tem czasopiśmie, tworzą osobną BIBLIOTECZKĘ PRZYRODY I TECHNIKI

w której ukazały się dotychczas następujące zeszyty: 1. *Malarski T.*: O radjotelegrafii. 2. *Krzemieniewski S.*: Ochrona przyrody. 3. *Fuchs Z.*: Budowa materji. 4. *Łomnicki J.*: Z życia mrówek. 5. *Pawłowski S., Jakubski A. i Fischer A.*: Z polskiego brzegu.

DO NABYCIA WE WSZYSTKICH KSIĘGARNIACH!

J. MAKAREWICZ

profesor uniwersytetu Jana Kazimierza we Lwowie

PRZEBUDOWA SPOŁECZNA

1923. 8°. Str. XVI + 270.

„Książka ta pisana bezstronnie, tudzież przystępnie, oświetla równie wszechstronnie za gadnienia, a wskutek tego przekonywa, ale i potraça równocześnie myśl czytelnika i popycha go do uwagi“.

(*Dr. S. Tync w „Głosie Pomorskim”, Nr. 136, z 17 czerwca 1923.*)

„Jasnym reflektorem bystrego, przenikliwego, a w sądach swoich bezstronnego umysłu oświetlone tu zostały zagadnienia, związane z istotą i charakterem przemiany społecznej, która niepostrzeżenie przebudowuje nasze życie od fundamentów... Książka, która o tem mówi spokojnie, mądrze, z rozwagą, a jednocześnie z miłością dla tego, co nam jest drogie, powinna się stać przyjaciółką każdego myślącego obywatela“.

(*Z. Dębicki w „Kurjerze Warszawskim”, Nr. 100 z 12 kwietnia 1923.*)

EUGENJUSZ ROMER

Profesor Geografji Uniwersytetu Lwowskiego

GEOGRAFICZNO-STATYSTYCZNY ATLAS POLSKI

redag. i oprac. ze współudziałem licznych współpracowników. Wydanie drugie, 1921, foljo podłużne, str. 26 + XXXIV tablic.

TREŚĆ: I. Hipsometria — II. Geologia — III. Klimat — IV. Roślinność — V. Historia — VI. Administracja (1914) — VII. Administracja (1920) — VIII. Gęstość zaludnienia — IX. Przyrost zaludnienia — X. Polacy — XI. Języki — XII. Rzymsko-katolicy — XIII. Żydzi. Zmiany stanu posiadania narodowego — XIV. Polacy na kresach — XV. Polacy na Litwie i Rusi. — XVI. Kościół — XVII. Oświata: A. Szkoły — XVIII. Oświata: B. Druki polskie z r. 1794—1830, 1831—1869, 1870—1913. Prasa polska z r. 1913 — XIX. Własność ziemska — XX do XXVI. Uprawa roli — XXVII do XXIX. Hodowla bydła — XXX. Płody kopalne. Śląsko-polski okręg przemysłowy. Produkcja górnicza w r. 1910 — XXXI i XXXII. Przemysł — XXXIII. Oszczędność ludowa — XXXIV. Komunikacja.

KSIĄŻ



A

829

Przełożone, objaśnione i ilustrowane przez *Dra Władysława Witwickiego*, profesora uniwersytetu warszawskiego.

T. I. FAJDROS; T. II. EUTYFRON, OBRONA SOKRATESA, KRITON; T. III. HIPPIASZ MNIEJSZY, HIPPIASZ WIĘKSZY, IJON; T. IV. GORGJASZ; T. V. PROTAGORAS; T. VI. UCZTA.

„Ilekróć razy prof. W. Witwicki rzuca na półki księgarskie tom dzieł Platona, tylekróć uważny czytelnik rozkoszuje się intelektualnym i artystycznym pięknem tych filozoficznych „komedyj”, zaskoczony jest ich szczególną aktualnością. Nie czyta się bowiem „Protagorasa”, „Gorgjasza” czy „Obrony Sokratesa” jako szacowny zabytek dziejów myśli, ale najżywiej nas obehodzące rozmyślenia, jakby współcześnie pisane, a tylko stylizowane w formie monumentalnego antyku”.
(„Kurier Polski”, Nr. 107, z 22 kwietnia 1933).

PROF. DR. J. DANYSZ

GENEZA ENERGJI PSYCHICZNEJ

Str. XVI + 253.

„Książka ta... zwróci na siebie baczna uwagę świata naukowego... Są to wyniki długich celowych prac doświadczalnych i poważnych rozmyślań biologa, który stara się uprzystępnić szerszej publiczności zrozumienie znaczenia ostatnich zdobyczy naszej obecnej wszechwiedzy”.
(„Gazeta Lwowska”, Nr. 10 z 14 stycznia 1923).

J. HOENE-WRONSKI

PISMA FILOZOFICZNE

Wydawane przez Instytut Mesjaniczny w Warszawie, tłum. *J. Jankowskiego*.

Dotychczas ukazały się:

PRODROM MESJANIZMU, FILOZOFJA PEDAGOGJI, PROLEGOMENA MESJANIZMU Cz. I.

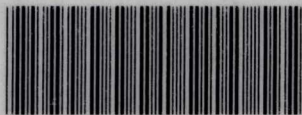
„Jakkolwiek w dzisiejszych czasach, w okresie metod przyrodniczych spekulacje aprioryczne wydają się odległe, jednakże zastanowienie się razem z wielkim mistykiem nad ostatecznymi celami nie jest bez wartości, choćbyśmy w ostatecznych konkluzjach doszli do odmiennych wyników. W każdym razie warto pamiętać, że poglądy niektóre naszego filozofa z przed stu lat wydają się jakby jasnowidzeniem dzisiejszych czasów, tętniących życiem i te-razniejszością”.
(*L. Bykowski w „Muzeum”, Nr. 4, z r. 1922, str. 434.*)



KOLEKCJA
SWF UJ

829

Biblioteka GI. AWF w Krakowie



1800060534