

F. Calistus.

# ŁYŻWIARSTWO.

**PODRĘCZNIK SYSTEMATYCZNY,**  
NIEZBĘDNY DLA KAŻDEGO PRAGNĄCEGO W KRÓTKIM CZASIE NAUCZYĆ SIĘ ŚLIZGAĆ, LUB WYDOSKONAŁIĆ W SZTUCE ŁYŻWIARSKIEJ.

Przekład z niemieckiego.



Ze 120 drzeworytami

WARSZAWA.

Księgarnia G. Sennewalda.  
Miodowa 6

1892.

KSIĘGARNIA  
PÓŁKI WYDAWNICZEJ POLSKIEJ  
W KRAKOWIE.

V7 171884  
xx 00 2009084

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051790

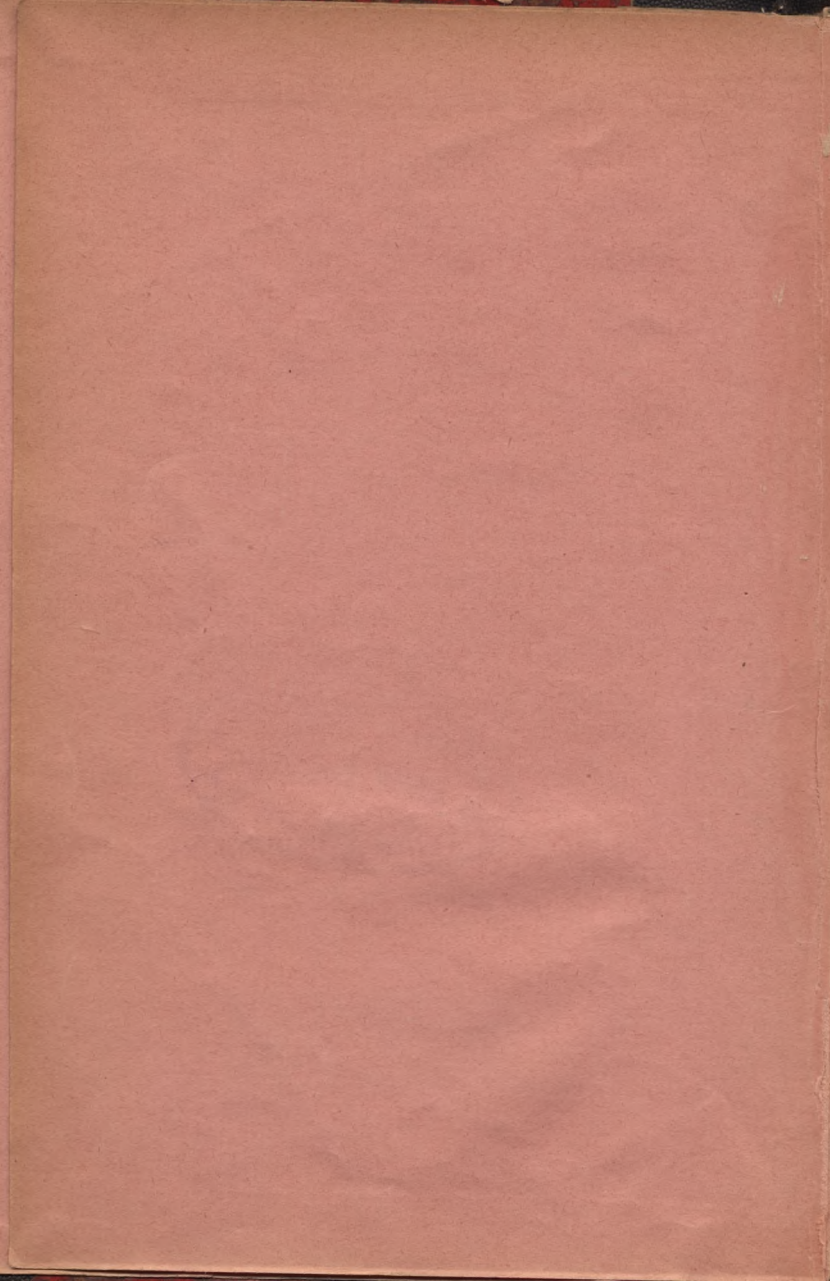
38002



BIBLIOTEKA

UNIW. JAGIELL.

STUDJUM WICH. PIE. U.J.



F. Calistus.

60/1.

# ŁYŻWIARSTWO.

**PODRĘCZNIK SYSTEMATYCZNY,**

NIEZBĘDNY DLA KAŻDEGO, PRAGNĄCEGO W KROTKIM CZASIE NAUCZYĆ SIĘ ŚLIZGAĆ, LUB WYDOSKONALIĆ W SZTUCE ŁYŻWIARSKIEJ.

Przekład z niemieckiego.

Ze 120 drzeworytami.

~~BIBLIOTEKI  
c. k. kursu naukowego gimnazyjnego  
WRAKOWIE.~~

WARSZAWA.  
Księgarnia G. Sennewalda,  
Miodowa 6.

1892.







60  
58

Дозволено Цензурою.

Варшава, 5 Декабря 1891 г.

Друк Józefa Jeżyńskiego Warszawa, Danielewiczowska Nr. 16.

796 91 (04)

## PRZEDMOWA.

---

Maksyma starożytnych „Mens sana in corpore sano“ (Zdrowa dusza w zdrowym ciele), zapomniana przez długie wieki, nanowo stała się drogowskazem w życiu. Stała się ona tem potrzebniejszą dla mieszkańców wielkich mrowisk ludzkich, zwanych miastami, którzy z konieczności spędzać muszą większą część doby w przestrzeni zamkniętej, pozbawieni świeżego powietrza i ruchu. Anemia i newroza, tak dziś panujące,—są skutkami tego stanu rzeczy.

Nie więc dziwnego, że pod sztandarem, na którym wypisana została powyższa maksyma, odrazu dosyć liczna garstka ludzi się znalazła. Garstka ta wciąż rosła, i dziś mamy całe tłumy zwolenników wszelkiego rodzaju *sportów*. Na tem polu w świetny sposób połączono *przyjemne z pożytecznem*.

Z pośród wielu sportów na szczególną uwagę zasługuje łyżwiarstwo, które z licznych względów ma wyższość nad innemi. Uprawianie jego przedewszystkiem najtaniej kosztuje, odbywa się w licznej towarzystwie, co podnosi jego wartość, wreszcie połączone jest z przebywaniem na świeżem powietrzu. Te zalety zjednały mu i u nas

masę zwolenników, o czem z łatwością przekonać się można na kilku ślizgawkach w Warszawie, rojących się, zwłaszcza w dni świąteczne, od łyżwiarzy.

Prawda jednak wyznać każe, że prawdziwych łyżwiarzy mamy bardzo niewiele, albowiem nauka odbywa się bez żadnego systemu. Nie widząc przed sobą dobrze wytyczonej drogi, prawie każdy z łyżwiarzy błądzi długo po manowcach, zanim dostanie się na szeroki bity goścień. Ile na to sił niepotrzebnie zmarnował, ile go to kosztowało wysiłków i mokołów—nie potrzebujemy pisać, gdyż każdy wie o tem z własnego doświadczenia.

Cheąc ułatwić zadanie, usunąć wiele przeszkód chętnym do nauki i dążącym za postępem łyżwiarzom, puszczaemy w świat ten polski przekład dziełka Calistus'a, które jest skrytalizowanem doświadczeniem paru pokoleń najlepszych łyżwiarzy, w system ujętem. Czynimy to w tem przekonaniu, iż rzeczywistą przysługę wyrządzimy naszym łyżwiarzom.

Książka ta jest zgodna z programem konkursów warszawskich, na co dowód czytelnik znajdzie przy końcu.

Nie zmieniając treści, dodaliśmy kilka uwag, dotyczących naszych stosunków, a nadto dwa rysunki (fig. 119 i 120), które służą do wyjaśnienia opisu.

\*  
\* \*



## CZĘŚĆ PIERWSZA.

---

### C e l.

Celem naszym jest zaopatrzyć wszystkich łyżwiarzy w praktyczną tak pod względem treści, jako też formatu, książkę, aby z łatwością mogli studyować sztukę łyżwiarską nie w pokoju, bo to do niczego nie prowadzi, lecz na lodzie. Praktyka tutaj powinna koniecznie iść ręką w rękę z teorią.

Zapytani, jakiego systemu w wykładzie naszym trzymać się zamierzamy, odpowiedzieć winniśmy, iż wybór nasz nie był trudnym, albowiem jedynie system, wyrobiony przez szkołę wiedeńską, na to miano zasługuje i dał już doskonałe rezultaty. Tego systemu trzymać się będziemy.

Wprowadzimy więc ucznia na lód, nauczymy go stawiać pierwsze kroki, zapoznamy go z zasadniczemi, podstawowemi figurami i wreszcie dojdziemy do rozmaitych z nich kombinacyj.

Umyślnie używamy słowo „kombinacya”, gdyż najwięcej złożona figura, najzawilsza nawet, jest

niczem innym jak skombinowaniem figur prostych zasadniczych, o czem uczniowie nasi przekonają się niezadługo.

Cały więc możliwy do osiągnięcia postęp zasada się na tem, aby z całego labiryntu rozlicznych figur wydobyć figury *typowe*, podstawowe które są charakterystycznymi w poszczególnych grupach i nadają im właściwą cechę. Uporządkowanie zaś tych grup i wyznaczenie im odpowiedniego miejsca w szeregu jest kwestyą, którą rozstrzygnąć może logiczne myślenie. Oto jest naturalny i niezachwiany system, który i w przyszłości będzie jedynym przewodnikiem do nauki i doskonalenia się w sztuce łyżwiarskiej.

## T o r.

Nie każdą miejscowość natura zaopatrzyła w rzeki lub jeziora, na których po pierwszy mocnym mrozie tworzy się powłoka lodowa, i dlatego też liczne towarzystwa łyżwiarskie zmuszone są wytwarzać ją sztucznie. Na opis wszystkich prób i doświadczeń, czynionych przez długie lata w tym kierunku, ramy niniejszej książki nie pozwalają. Ponieważ jednak ważność przedmiotu tego wymaga, więc ograniczymy się na podaniu przepisów *niezbędnych i wypróbowanych* w praktyce.

Ślizgawka sztuczna może być urządzona dwoma sposobem; pierwszy z nich jest następujący

Miejsce, przeznaczone na ślizgawkę, przede-  
wszystkiem należy *zniwelować*, t. j. utworzyć  
zupełnie *poziomą* powierzchnię, następnie dobrze  
i mocno *ubić*, wreszcie, ażeby możliwie zmniej-  
szyć przesiąkanie wody do gruntu, wyłożyć  
warstwą gliny. Dalej/ tak przygotowaną powierz-  
chnię trzeba otoczyć wałem wysokości 30 do 40  
centymetrów. Woda, doprowadzona bądź za pomo-  
cą rur, bądź też kanału dopływowego, powinna  
wypełnić prawie po brzegi kotlinę, która ma for-  
mę płaskiej dużej miski. Przy odpowiednim mro-  
zie woda pokrywa się powłoką lodową, której  
grubość wciąż się zwiększa; gdy dosięgnie 8 do  
10 centymetrów, staje się zupełnie odpowiednią  
do użytku, jeżeli kotlina nie jest zbyt wielką,  
ani też zbyt wiele osób odrazu się nie ślizga;  
w tym ostatnim wypadku lód powinien być gru-  
bym na 12—15 centymetrów. Ponieważ urzędze-  
nie dna zupełnie nieprzepuszczalnego jest albo  
trudne, albo też pociąga za sobą zbyt duże ko-  
szta, przeto należy mieć na uwadze, aby na miej-  
sce wody, która wsiąknie w grunt, dopływała  
świeża. Jeżeli się tego nie uczyni, w takim ra-  
zie, w miarę zmniejszania się ilości wody pod  
lodem, powłoka lodowa w środku opuszczać się  
będzie do dna, podczas gdy silnie związane z wa-  
łem brzegi jej pozostaną na swoim miejscu;  
utworzy się więc powierzchnia wklęsła, zamiast  
prostej, a nadto lód, nie mając pod sobą wody,

może być z łatwością potrzaskanym. Dla zapobieżenia tej przykrej ewentualności, a zarazem dla utrzymania ślizgawki możliwie długo w stanie używalności, istnieje tylko jeden środek — mianowicie obrąbywanie brzegów lodu; w takim howiem razie lód osiada całą swą powierzchnią jednocześnie i może przez pewien czas spełniać swą funkcję.

Drugi, w Warszawie przeważnie używany, sposób urządzania ślizgawki sztucznej zasadza się na utworzeniu t. z. lodu gruntowego; jest on następujący: Dno jak poprzednio należy przede wszystkim dokładnie zniwelować, ubić i pokryć cienką warstwą żwiru rzecznego, a następnie podczas silnego mrozu przystąpić do wytworzenia lodowej powłoki. W tym celu najprzód nalewa się tyle wody, aby miejsca wolne pomiędzy żwirem zostały wypełnione; utworzony lód wiąże pomiędzy sobą oddzielne ziarna i tym sposobem powstaje trwała podstawa. Dalsze polewania wodą, które powinny być dokonywane bardzo dokładnie, niewielkim strumieniem, wytworzą na powierzchni żwiru warstwę lodu; warstwę tego ostatniego należy doprowadzić do grubości 2 centymetrów, gdyż wtedy w zupełności odpowiada ona swemu przeznaczeniu. Tu zrobimy uwagę, że polewać można dopiero wtedy, kiedy poprzednio wylana woda zamieniła się w lód. Ślizgawkę taką należy codziennie w nocy polewać również wodą,

ażebym zniszczyć rysy i podrapania, zrobione na niej przez łyżwiarzy. Czynność tę najlepiej wykonywać w nocy, by od samego rana ślizgawka posiadała gładką lustrzaną powierzchnię, i była zdadną do użytku. Ilość wody, użyta do urządzenia ślizgawki, jakoteż do reparacyi jej, powinna być taką, aby na jeden raz utworzyła warstwę, dochodzącą najwyżej do grubości kilku milimetrów. Zupełnie nieodpowiedniem jest wylewanie wody w jednym miejscu na lód, licząc na dalsze rozlanie się jej samej po lodzie. W miejscu wylewania, woda lód rozpuszcza i psuje, a zamarzając nierówno, tworzy chropowatą powierzchnię.

Dodamy dalej, że jako bezpośredni podkład dla lodu, inaczej mówiąc, na warstwę, którą dno jest pokryte, użyte być może z doskonałym skutkiem błoto uliczne, zamiast żwiru, o czem poprzednio wspominaliśmy. Błoto takie ma tę wyższość, że wylana nań woda daleko prędzej staje się lodem. łyżwiarz nie rzuca pytania: dlaczego tak się dzieje, lecz jest zadowolony z tego, że tak jest. Skutek jedynie stanowi o samej rzeczy.

Rozumie się samo przez się, że ślizgawka, urządzona pierwszym sposobem, wymaga również naprawy, którą uskutecznia się w nocy za pomocą polewania. Zaznaczamy, że lód tak utworzony, nosi nazwę „lodu pływającego” dla odróżnienia od „lodu gruntowego”, który jest podstawą ślizgawki, urządzonej według sposobu



drugiego. Niestety, do tego wszystkiego niezbędnym jest mróz, mróz, i jeszcze raz mróz, bez którego nie może być mowy ani o ślizgawce, ani też o łyżwiarstwie.

### U b r a n i e.

Ubranie łyżwiarza powinno być we wszystkich częściach obcisłe, — a więc krótka kurtka, obcisłe pantaloney i lekka czapka; zalecić można również skórzane kamasze lub sztylpy. Nadzwyczaj efektowny i wygodny jest kostyum następujący: kurtka, niezbyt obcisłe spodnie, sięgające niżej kolan, czarne grube pończochy i sznurowane trzewiki. Mało zaś praktycznymi okazały się efektowne również trzewiki sznurowane z długimi cholewkami, dochodzącymi prawie do kolan; zabierają zbyt wiele czasu na sznurowanie i zadrogo kosztują. Wystrzegać się należy zbyt ciepłego ubrania, gdyż ciało podczas ślizgania się daleko silniej transpiruje, a przy znacznem rozgrzaniu się daleko łatwiej o przeziębienie. Tutaj zwrócimy uwagę, iż przeziębienie na lodzie wtedy jeno nastąpić może, kiedy łyżwiarz nieco zmęczony zasiada dla odpoczynku na zimnej ławce, lub też stojąc, rozmawia ze znajomym i, po mocnem rozgrzaniu, oddycha zimnem powietrzem. Kto na lodzie poczuje się zbyt podnieconym i zechce kwadransik pogawędzić przyjemnie, niechaj weźmie pod ramię swego znajomego i w wolnem tempie ślizga się,

dopóki oddech nie stanie się zupełnie prawidłowym i normalnym. Przy wypełnianiu tych wskazówek, nie należy się obawiać wcale *przeziębienia na lodzie*.

Ubranie dam powinno odpowiadać tym samym warunkom co męzkie; a więc kostyum wełniany do figury jest zupełnie dostatecznym, przytem dolny brzeg sukni dochodzić może najdalej do kostek; w przeciwnym razie panie narażane będą na niebezpieczne upadki. Zalecić również należy używanie sukiennych kamaszy lub też sztylp z miękkiej skóry, które już wiele pań nosić zaczęło.

### O b u w i e.

Jako obuwie tak do łyżew „Halifax“, jak i wszelkich innych, najlepiej nadają się trzewiki sznurowane (fig. 1).

Trzewiki takie powinny być doskonale dopasowane na podbiciu (przegubiu) i w kostce. Podeszwy dostateczne są grubości 8 milimetrów. Używać należy sznurowadeł mocnych, włosianych lub skórzanych. Najważniejszą jednak rzeczą są tu obcas, które powinny posiadać *angielską formę*, tak dziś modną.

Boczna ich powierzchnia od samej pięty powinna być pionowo ścięta i obcas powinien być niski tak, aby od podeszwy liczył 10—12 milimetrów, i mocno był ćwiekami przybity, a jeszcze lepiej przyszrubowany do podeszwy. Wszelkie

inne formy obcasa pociągają za sobą tę niedogodność, że łyżwy, naprzykład Halifaxy, chwiałą się na nodze, albo też należy je bardzo silnie przymocowywać, przyczem łatwo nastąpić może uszkodzenie lub złamanie jakiej ich części. Spadanie łyżew podczas ślizgania się na lodzie ma również za przyczynę złą formę obuwia.



Fig. 1.

## Ł y ż w y.

Najwięcej używanymi u nas są 2 rodzaje łyżew, które rzeczywiście odpowiadają wymaganiom, stawianym dobrem łyżwom, o ile, ma się rozumieć, są dokładnie i z odpowiedniego materiału wykonane,—a więc „Halifaxy“ (fig. 2)

i „Jackson Haynes“, a raczej ich odmiana „Petersburski Jacht-Klub“ (fig. 4).

Z nich jednak największem rozpowszechnieniem cieszą się „Halifaxy“ dla tej racyi, że nie wymagają specjalnego obuwia, lecz mogą być przymocowywane do każdego trzewika wprost na lodzie. Posiadają jednak pewne niedogodno-

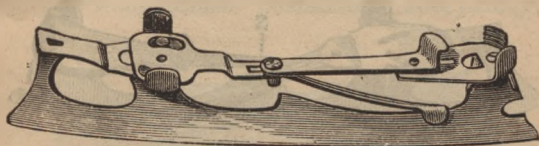


Fig. 2.

ści, któremi są: 1) konieczność dosyć mozolnego dopasowywania ich do każdego obuwia, gdyż dopiero dobrze uprzednio dopasowane, można przymocować szybko na ślizgawce i 2) używanie klucza, bez którego to dopasowywanie jest niemożliwem, a który można łatwo zagubić. Wynalazczość człowieka znalazła na to sposób, zastosowując jedną szrubę, która znajduje się przy łyżwie, jako nieodłączna część, i nietylko służy do dopasowania, lecz zarazem skutecznia to, że łyżwa ściska równomiernie tak obcas, jakoteż i podeszwę. Tak zmienioną łyżwę tego systemu przedstawia fig. 3. Uważamy za potrzebne dodać tu jeszcze, że jeżeli ktokolwiek nie posiada, lub też nie życzy sobie do Halifaxów używać trzewików sznurowanych, konie-

cznie musi zastosować paski dla mocniejszego przymocowania łyżwy do samej nogi, gdyż w przeciwnym razie nie tylko nie może marzyć o wykonywaniu jakichkolwiek więcej złożonych figur, lecz nawet przy zwykłej jeździe narażonym być może na zwichnięcie nogi w kostce.

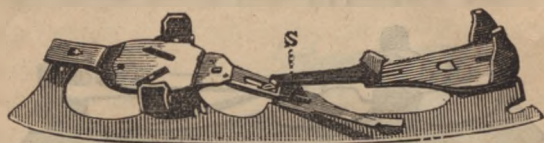


Fig. 3.

Dużo rozpowszechnione są łyżwy „Petersburski Jacht-Klub“ (fig. 4), stanowiące odmianę znanych ogólnie zagranicą łyżew, które noszą nazwisko ich wynalazcy, znakomitego łyżwiarza amerykańskiego Jackson-Haynes'a.



Fig. 4.

Oryginał tem się różni od załączonego rysunku, że zamiast spiczastego nosa łyżwy ma go zwiniętym spiralnie. łyżwy te wymagają specjalnego obuwia, do którego są raz na zawsze przymocowane, i dlatego poruszać się mogą



na nodze jedynie w tym razie, jeżeli but jest nieco luźny. Noga z taką łyżwą wygląda bardzo efektownie, gdyż widać pod nią brzeg ostrza bez jakichkolwiek części, służących do przymocowania łyżwy, a zawsze niemile w oko wpadających.

Jedyną niedogodnością przy używaniu tych łyżew jest konieczność posiadania specjalnego

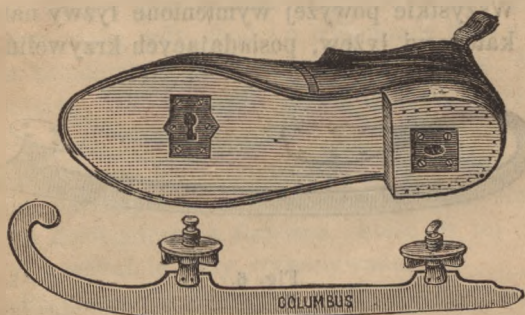


Fig. 5.

obuwia, które razem z łyżwami na ślizgawkę nosić trzeba i tam je przesuwać.

Niedogodności przesuwania trzewików pozbawione są łyżwy „Columbus“ (fig. 5), jakkolwiek i one wymagają specjalnego obuwia. Jak w obcasie, tak też i w podeszwie trzewików umieszczone są odpowiednie metalowe platki, do których za pomocą szajb przymocowywa się łyżwa z łatwością. Przymocowania tego z zewnątrz nie widać i dla tego noga dobrze wygląda. Wreszcie dzielimy

się z czytelnikami wiadomością o najnowszym wynalazku w dziedzinie łyżew, — dotyczy ona łyżwy „Champion“, której prosta konstrukcja widoczną jest na załączonym rysunku (fig. 6). Wynalazca dążył do osiągnięcia pewnego rodzaju sprężystości łyżwy, która, zdaniem jego, ma być pożyteczną przy wykonywaniu rozmaitych figur na lodzie.

Wszystkie powyżej wymienione łyżwy należą do kategorii łyżew, posiadających krzywolinijne

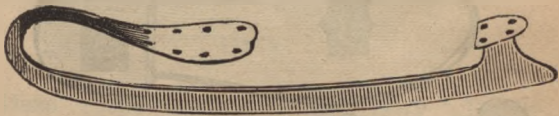


Fig. 6.

ostrze naturalnie bez rowków. Jedynie takie łyżwy odpowiednie są do wykonywania figur na lodzie. Do wyścigów zaś używają łyżew o długim, prostym ostrzu.

Na końcu tego rozdziału dodać winniśmy, że wszelkiego rodzaju łyżwy tak powinny być przymocowane do nogi, aby linia ostrza łyżwy przebiegała od środka pięty między wielkim a drugim palcem u nogi. Zwracamy uwagę, że linia ta niekoniecznie zlewać się musi z linią, łączącą środek obcasa ze szpicem trzewika.

## Uwagi ogólne o teorii łyżwowania.

Starsi łyżwiarze zapewne pamiętają, że dawniej, gdy chodziło o wykonanie tej lub innej figury na lodzie, było zwyczajem mówić: O! do tego trzeba dużego rozpędu. W razie nieudania się figury, przypisywano to zbyt małemu rozpędowi. Racyę temu zdaniu przyznać można tylko w tym razie, gdy chodzi o wykonanie łuku o dużym promieniu. Przy wszystkich jednak ćwiczeniach, tak zwanych „na miejscu“, których liczba przewyższa wszystkie inne, wykonywane na lodzie, nie może być mowy o rozpędzie w dawniej dawanym mu sensie. Za dowód służyć mogą doświadczenia fizyczne, które w tej materii specjalnie były wykonywane.

Przytaczanie dowodzeń ściśle naukowych dla wyjaśnienia naszego twierdzenia zaprowadziło by nas zbyt daleko. Ze względu jednak na ważność tego przedmiotu dla praktyki łyżwiarskiej, zaznaczymy, co następuje:

1) Dla wykonania bez przerwy na jednej nodze figury, złożonej z dowolnej ilości łuków, dostateczny jest początkowy rozpęd, potrzebny do wykonania tylko pierwszego łuku; dla wykonania każdego następnego łuku danej figury nowy rozpęd musi być naby-

ty jedynie przez zmianę pozycyi ciała i ruch w powietrzu pozostającej nogi.

2) Wyżej wymienionemi środkami początkowy rozpęd nietylko da się utrzymać w swej sile, lecz może być, bez odepchnięcia się drugą nogą, spotęgowanym. Tym również sposobem w pozycyi na jednej nodze można wyprowadzić ciało ze stanu spokoju i nadać mu ruch postępowy.

Jest to zdobycz, która skierowała łyżwiarstwo na drogę obecnego rozwoju i postępu. Konkurs wiedeński z roku 1882 był tego oczywistym dowodem. Powagi łyżwiarskie, przybyłe do Wiednia w charakterze sędziów konkursu lub współubiegających się z Anglii, Szwecyi, Norwegii, Ameryki, Holandyi i t. d. przyznały to jednogłośnie.

Wynikiem tego postępu jest t. z. program szkolny wiedeńskiego stowarzyszenia łyżwiarzy, który z racyi wspomnianego zjazdu z r. 1882, że tak powiemy, odbył podróż naokoło świata. Wypełnia on znaczną część niniejszej książki.

Warszawskie konkursy łyżwiarskie wzorują się też na tym programie.

Niezliczone kombinacye prostych figur zawdzięczają również istnienie swe wyż wyluszczonej teoryi rozpędu.

---

## CZEŚĆ DRUGA.

### Ćwiczenia przygotowawcze do ślizgania się naprzód.

Opierając się na zasadzie, że początek każdej nauki jest trudny, ze szczególną dokładnością kierować będziemy pierwszymi krokami ucznia naszego na lodzie. Dla pań zrobimy pewne ustępstwo i przez palce spoglądać będziemy, gdy w czasie pierwszych lekcji zechcą użyć cudzej pomocy do podtrzymania się na lodzie, jakkolwiek zaznaczamy tu usilnie, że nie jest to wcale droga, prowadząca najprędzej do celu. Przyzwyczajony do cudzej pomocy człowiek bezwiednie przestaje liczyć na swoje własne siły i nigdy nie jest pewnym, czy dobrze wykonał ćwiczenie, gdyż ruch jego jest rezultatem nie jego własnego działania, lecz i podtrzymujących. Przy takim postępowaniu długiego następnie potrzeba czasu, by samodzielnie poruszać się na lodzie. Młodzieży więc męskiej stanowczo zalecamy, oprócz jednorazowej pomocy przy pierw-



szem wstąpieniu na lód, wstrzymać się od współdziałania osób trzecich.

Stań na lodzie, trzymając lewą nogę wysuniętą nieco przed prawą, palce skieruj na zewnątrz u obu nóg (fig. 7) i pochyl ciało cokolwiek naprzód. Spróbuj zginając z lekka lewą nogę i przenosząc stopniowo na nią cały ciężar ciała, podnieść nogę prawą i postawić przed lewą, która (lewa noga) w chwili, gdy cały ciężar ciała na niej już spocznie, pozwoli wyprostować się winna. Następnie zegnij tak samo prawą nogę i przenosząc na nią ciężar ciała, podnieś *jednocześnie* nogę lewą i postaw ją przed prawą, prostując tę ostatnią i t. d.

Pod żadnym pozorem nie należy wykonywać ruchów tych porywczo, lecz owszem z całym możliwym spokojem i zastanowieniem się; trzeba się starać zarazem przy całej powolności ruchów zachować jednostajne tempo. Wzrok powinien być przytem skierowany nie na nogi, lecz na kilka metrów przed siebie na lód. Zbytne rozstawienie nóg tak w kierunku bocznym, jak i naprzód, jest dla wykonania danych ruchów niedogodnem. Rozstawienie to w kierunku bocznym powinno być zaledwie tak dużem, aby, przy stawianiu jednej nogi przed drugą nogę, pięty ich nie zawadzały o siebie. Niewielkie kroki zaś na-

przód mają tę dobrą stronę, że łatwiej przenosić ciężar ciała z jednej nogi na drugą.

Wykonywając przez pewien czas starannie te ćwiczenia, uczeń z łatwością wejdzie w ruch posuwisty. Obawę upadku zastąpi pewność siebie na lodzie.

### Ślizganie się naprzód z odpychaniem.

Wykonywanie nawet już staranne i dokładne przez czas pewien tylko co opisanego ćwiczenia przekona snadnie ucznia, iż tym sposobem zaledwie bardzo wolno naprzód poruszać się można.

Niech spróbuje więc w chwili, kiedy naprzód stąpająca noga spocznie i w pozycji zgiętej przyjmie ciężar ciała, nogą pozostającą w tyle odepchnąć się od lodu i unieść ją cokolwiek. Znaczy to posunąć nogę, stojącą na przodzie i niosącą ciężar ciała, naprzód, co tem łatwiej uskutecznić, jeżeli się uczeń trzyma naszej wskazówki, by końce palców obu nóg były skierowane na zewnątrz; wówczas z tyłu pozostająca łyżwa wewnętrznym swym kantem dotyka się lodu i przy odepchnięciu nie suwa się po niem. Ćwicze-

Fig. 8. nie to powtarzać należy dopóty, dopóki

*Żyćwiarstwo.*

2

nie przestaniemy słyszeć charakterystycznego szmeru odpychającej się łyżwy po lodzie; brak tego dźwięku będzie dowodem, że cała siła odepchnięcia została zużyta pożytecznie na ruch postępowy naprzód. Ażeby prostolinijny ruch naprzód zakończyć małym wygięciem na zewnątrz, co jest niezbędnem dla należytego ustawienia łyżwy ślizgającej się, która będzie odpychającą następnie, trzeba po nabyciu potrzebnego rozpędu, postawić odpychającą nogę na lód i posuwać ją chwilkę równoległe z odpychaną, zginając przytem korpus w stronę, w którą chcemy wykonać zagięcie. (fig. 8.)

### **Przekładanka naprzód w koło (jedną nogą, na prawo lub lewo).**

Gdy uczeń dojdzie do należytej pewności w wykonywaniu—poprzedniego ćwiczenia, niech spróbuje, mając prawą nogę przed lewą, i głowę odwróconą cokolwiek na prawo, odepchnąć się lewą nogą i tym sposobem wykonać ruch naprzód; tutaj, jak i w poprzednim ćwiczeniu, prawa noga powinna być nieco zgięta i nieść cały ciężar ciała. Kiedy tak nabyty ruch ma się ku końcowi, niech uczeń znów postawi lewą nogę skośnie na lód za prawą i po raz drugi nią się odepchnie i t. d.

Po nabraniu wprawy w wykonaniu tego przygotowawczego ćwiczenia, należy przejść do wła-

ściwego przekładania, które się odbywa, jak następuje:

Zaczawszy ćwiczenie, jak poprzednio, w tym razie nie stawia się po raz drugi nogi lewej za prawą, lecz przed nią i do tego na krzyż; następnie zgina się ją, przenosi ciężar ciała na nią,

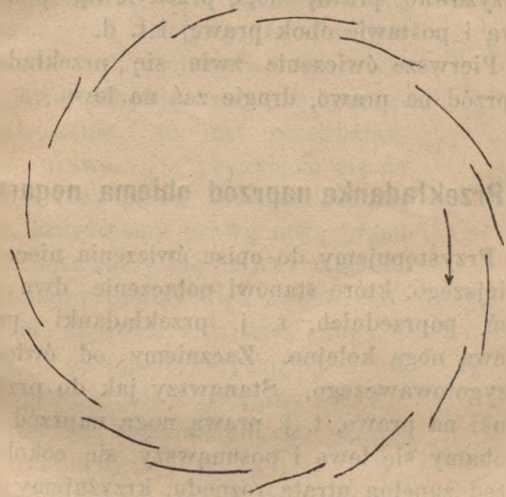


Fig 9.

a prawą odejmuje od lodu. Gdy teraz lewa noga, po wyprostowaniu się, wykona małe poruszenie naprzód, stawia się prawą nogę obok niej, przenosi się na nią ciężar ciała i zgina ją jednocześnie, wreszcie odpycha się lewą nogą i odejmuje ją od lodu. Powtarzając te ruchy w dalszym

ciągu, łyżwiarz będzie się posuwał w koło na prawo, jak wskazuje fig. 9.

Ażeby to ćwiczenie wykonać na lewo, należy postępować na odwrót; a więc lewą nogę postawić przed prawą, głowę odwrócić nieco na lewo, odepchnąć się prawą nogą, następnie skrzyżować prawą nogę przed lewą, podnieść lewą i postawić obok prawej i t. d.

Pierwsze ćwiczenie zwie się przekładanką naprzód na prawo, drugie zaś na lewo.

### **Przekładanka naprzód obiema nogami.**

Przystępujemy do opisu ćwiczenia nieco trudniejszego, które stanowi połączenie dwu ćwiczeń poprzednich, t. j. przekładanki prawą i lewą nogą kolejno. Zaczniemy od ćwiczenia przygotowawczego. Stanąwszy jak do przekładanki na prawo, t. j. prawą nogą naprzód, odpychamy się lewą i posunąwszy się cokolwiek, przed zupełną utratą rozpędu, krzyżujemy lewą nogę przed prawą. W tym samym momencie, korzystając z reszty zachowanego rozpędu, wykonywamy ruch lewą nogą; posunięcie jednak naprzód będzie niewielkie, gdyż z początku trudno uczniowi prawą nogą, skrzyżować z tyłu za lewą, odepchnąć się należycie od lodu dla zwiększenia rozpędu; trudność ta polega głównie na tem, że oprócz niewygodnej pozycji, trzeba



się jeszcze odpychać zewnętrznym, a nie wewnętrznym jak zwykle kantem łyżwy. Dlatego też następnego poruszenia nie wykonywamy przekładanką, lecz postawiwszy prawą nogę przy lewej, odpychamy się tą ostatnią. Po wykonaniu tego ruchu nie krzyżujemy lewej nogi jak poprzednio, lecz posuwamy się na lewej nodze naprzód, jak przy zwykłym łyżwowaniu; w przeciwnym bowiem razie powróciłibyśmy do poprzedniego ćwiczenia, to jest przekładanki na prawo. Po posunięciu się na lewej nodze, przed skończeniem się ruchu, krzyżujemy prawą nogę przed lewą i posuwamy się na niej naprzód. Teraz znów robimy dwa zwykłe poruszenia naprzód, t. j. lewą nogą i prawą, a następnie krzyżujemy lewą przed prawą, jak z początku i t. d.

Powyższe kombinacje dla jasności streszczamy:

1. Posunięcie zwykłe na prawej nodze.

2. Skrzyżowanie lewej przed prawą i posunięcie się na niej.

3. Posunięcie zwykłe na prawej nodze.

4. Posunięcie zwykłe na lewej nodze.

5. Skrzyżowanie prawej przed lewą i posunięcie się na niej.



Fig. 10.

6. Posunięcie zwykle na lewej nodze.

7. Jak pierwsze i t. d.

Gdy dojdziemy do należytej wprawy w wykonywaniu tego ćwiczenia, t. j. gdy uczujemy, że skrzyżowaną z tyłu nogą jesteśmy w możności nadać ciału potrzebny rozpęd, przystępujemy do właściwej przekładanki na obie nogi.

1. Posunięcie zwykle na prawej.

2. Skrzyżow. lewej przed prawą i posunięcie.

3. „            prawej „    lewą i            „

4. „            lewej „    prawą i            „

5. „            prawej „    lewą i            „

i t. d.

## **Powstrzymanie czyli hamowanie ruchu.**

Niespodziewana przeszkoda lub obawa zetknięcia się z inną osobą na lodzie zmusza niekiedy łyżwiarza do raptownego powstrzymania ruchu. Najłatwiej wykonać to można w następujący sposób. Przy hamowaniu prawą nogą: Ciężar przenieść na zgiętą lewą nogę, prawe ramię wysunąć naprzód, lewe odchylić do tyłu, i wewnętrznym kantem łyżwy prawej nogi, ukośnie palcami do wewnątrz postawionej, oprzeć się mocno na lodzie. Skutek otrzymuje się prawie odrazu. Można wykonać to samo i lewą nogą, lecz w praktyce niema to zastosowania,

gdyż ćwiczenia tego bez koniecznej potrzeby nie wykonywa się na lodzie.

### Ćwiczenie przygotowawcze do ślizgania się w tył.

Ślizgania się w tył nie można uczyć się przez stawianie kroków, jak to miało miejsce przy nauce ślizgania naprzód, lecz w sposób następujący:

Prawa noga stoi przed lewą i to w pozycji równoległej do niej, jak to wskazuje fig. 11. Prawe ramię wysunięte naprzód, lewe odchylone do tyłu. Teraz zaczynamy ruch. Przycisnąwszy prawą łyżwę wewnętrznym jej kantem w miejscu, zbliżonem ku jej nosowi do lodu, i przeniósłszy ciężar ciała na lewą nogę, posuwamy się na niej (lewej) w tył, odpychając się prawą nogą, której jednak od lodu nie odejmujemy, lecz przesuwamy równoległe do lewej. Ruch łyżwy lewej odbywać się będzie na kancie zewnętrznym po łuku niezbyt wielkim, gdy jednocześnie łyżwa prawa na wewnętrznym kancie zakreśli łuk nieco większy. Ruch ten utrzymujemy dopóty, dopóki nogi nie znajdą się

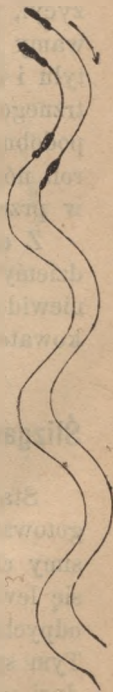


Fig. 11

w drugiej pozycji, pokazanej na fig. 11, t. j. dopóki lewa noga nie stanie przed prawą i równoległe do niej. Zaznaczamy, że przez cały czas trwania tego ruchu, ciężar ciała spoczywa na lewej nodze.

Gdy zaś nogi znajdują się w tej drugiej pozycji, przenosimy ciężar ciała na prawą, wysuwamy lewe ramię naprzód, prawe odchylamy do tyłu i odpychając się przednią częścią wewnętrznego kantu lewej łyżwy, wykonywamy ruch, podobny do poprzedniego z zamianą jedynie roli nóg, przyczem otrzymamy łuki, zakreślone w przeciwnym do poprzedniego kierunku itd.

Z czasem, przy odpowiedniej wprawie, dojdziemy do tego, że połączenia łuków staną się niewidoczne, z kąd powstaną jednostajne wężykowate linie.

### **Ślizganie się w tył z odpychaniem (Fig. 12).**

Stajemy w pozycji jak przy ćwiczeniu przygotowawczem. Również jak poprzednio przenosimy ciężar ciała na prawą nogę i odpychamy się lewą, nie pozostawiamy jednak na lodzie odpychającej nogi, lecz unosimy ją cokolwiek. Tym sposobem ruch w tył odbędzie się na jednej nodze. Przy końcu tego ruchu niezbędnem jest wykręcanie korpusu przez wysunięcie lewego ramienia naprzód, a prawego w tył. Takim

bowiem sposobem lewa noga znajdzie się w pozycji, niezbędnej do dalszego ruchu, a prawie prostopadłej do dotychczasowego kierunku. Po dojściu do tej pozycji, nogi zmieniają swe role, jak w poprzednim ćwiczeniu.

Przy tem ćwiczeniu, jak i przy ślizganiu się naprzód, końcowe zagięcie na zewnątrz każdego pojedynczego ruchu otrzymać można, przystawiając do nogi ślizgającej się nogę odpychającą, pochylając nieco korpus na stronę zagięcia linii ruchu, i odwracając cokolwiek głowę w kierunku przeciwnym. Dodać winniśmy, że przy ślizganiu się w tył korpus należy trzymać o ile możności prosto.

### Przekładanka przy ślizganiu się w tył (fig. 13 i 14).

Ćwiczenie to wykonać można dwu sposobami, mianowicie przekładając nogę odpychającą za lub przed ślizgającą się.

Pierwszy sposób zasadza się na tem, że odepchnąwszy się prawą nogą, jak przy zwykłym łyżwowaniu w tył, nie stawiamy jej obok lewej, lecz krzyżujemy ją z tyłu za lewą. Przy krzyżowaniu

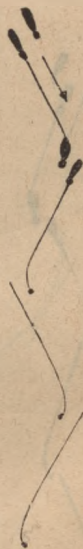
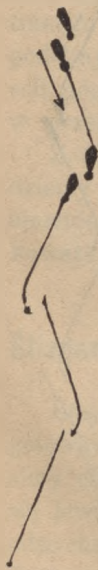


Fig. 12.



zgiąć należy kolana. by następne odepchnięcie można było wykonać z większą siłą. Po odepchnięciu się, kolana należy prostować nie doprowadzając jednak nogi do zupełnego wyprężania.

Przekładanka z przodu przy ślizganiu się w tył, jest ćwiczeniem bardzo trudnem do wykonania; wspominamy o niej jedynie dla zachowania porządku w wykładzie; powrócimy zaś do niej przy opisie holendrów.



Bieg jednak kołowy w tył, przy którym ciągle jedna i ta sama noga krzyżuje drugą, jest ćwiczeniem zalecenia godnem dla początkujących. Prawa noga biegnie w tył, lewa krzyżuje ją z przodu, przyczem ciężar ciała na nią (lewą) przenosi się; prawą zaś, po odepchnięciu, unosi się po nad lód i stawia obok lewej lub też natychmiast krzyżuje z tyłu za tą ostatnią. Pierwsza będzie przekładanką z przodu (przy ślizganiu się w tył), drugie zaś przekładanką z przodu i z tyłu. W tym ostatnim razie, lewa noga krzyżuje zawsze z przodu, prawa, zaś zawsze z tyłu, jak to widać na fig. 14. Ćwiczenie to, jak i wszystkie inne, wykonywać można i w kierunku odwrotnym.

Fig. 13.

Hamowanie przy ślizganiu się w tył

wykonywa się w ten sam sposób, jak naprzód. Ciało zwracamy na bok w stronę nogi hamującej, ciężar jego przenosimy na drugą nogę o zgiętem kolanie i hamujemy, inając palce nogi hamującej na zewnątrz.

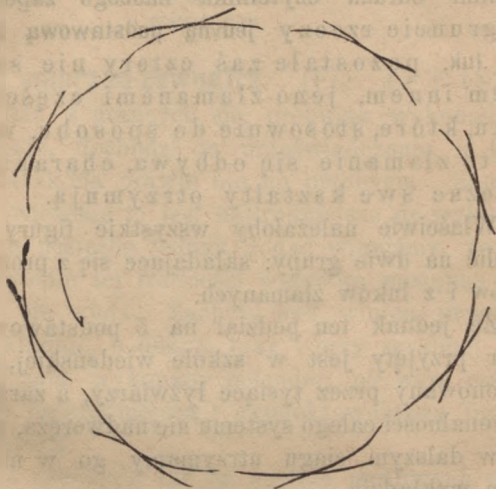


Fig. 14.

### Figury podstawowe.

Podzielić je można na pięć rodzajów:

1. Łuk czyli holender.
2. Linia wężykowata.

3. Trójka.

4. Trójka podwójna.

5. Pętlica.

Jeżeli oprócz łuku podajemy 4 inne figury, jako zasadnicze, czynimy to jeno dlatego, by z nimi odrazu czytelnika naszego zapoznać. W gruncie rzeczy jedyną podstawową figurą jest łuk, pozostałe zaś cztery nie są niczem innem, jeno złamanemi częściami łuku, które, stosownie do sposobu, w jaki to złamanie się odbywa, charakterystyczne swe kształty otrzymują.

Właściwie należałoby wszystkie figury podzielić na dwie grupy: składające się z prostych łuków i z łuków złamanych.

Ze jednak ten podział na 5 podstawowych figur przyjęty jest w szkole wiedeńskiej, sankcyonowany przez tysiące łyżwiarzy, a zarazem racjonalności całego systemu nie nadweryża, przeto w dalszym ciągu utrzymamy go w niniejszym wykładzie.

### **Łuk czyli Holender.**

Ta nadzwyczaj trudna dla początkujących figura, stanowi w swoich czterech odmianach podstawę całej sztuki łyżwiarskiej.

Te cztery odmiany są następujące: łuk zewnętrzny i łuk wewnętrzny, które znów dzielą się na łuki naprzód i łuki wtył.

Zważywszy, że łuki te muszą być wykonywane obiema nogami, otrzymamy dla uczącego się następujące zadania:

1. Łuk naprzód zewnątrz, prawą i lewą nogą.
2. „ „ „ wewnątrz „ „ „ „
3. „ w tył zewnątrz „ „ „ „
4. „ „ „ wewnątrz „ „ „ „

### Łuk naprzód-zewnątrz. (Fig. 15 i 16.)

Wielu z uczących się, próbując wykonać to ćwiczenie, dochodzi do przeświadczenia, iż jest to przeszkoda prawie nie do przebycia. Zaprawdę ćwiczenie to jest najtrudniejsze do wykonania; na pociechę jednak dodać winniśmy, że po zwyciężeniu tej trudności wszystko następne łatwem się wyda. Zachęta być winien pewnik, że dokładnie, o dużym łuku i przy zgrabnej pozycji ciała wykonane holender, po wsze czasy będzie najpiękniejszą i najefektowniejszą figurą łyżwiarską.

Dla usunięcia raz na zawsze możliwych nieporozumień, zaznaczymy nawiasem, iż wykonanie wszelkich następnych figur zaczynać się będzie od nogi prawej; z tego punktu patrzeć należy na wszystkie dołączone rysunki, gdyż mogliśmy gdzieś zapomnieć o zrobieniu tego dodatku.

Przystępujemy teraz do nauki o wykonaniu łuku. Stajemy na lodzie tak, aby stopy tworzyły ze sobą kąt ostry, nieco mniejszy od prostego. Po zgięciu prawego kolana i prze-

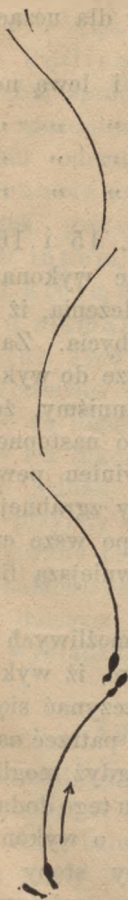


Fig. 15.

niesieniu na prawą nogę ciężaru ciała, odpychamy się wewnętrznym kaniem lewej łyżwy z początku całym ostrzem, a przy końcu odepchnięcia przednią jego częścią. Jednocześnie, mając głowę zwróconą na prawo, a wzrok skierowany na 5—6 metrów przed siebie na lód, odchylamy zlekka prawe ramię ku tyłowi. W tej pozycji pozostawiamy ciało nasze pod działaniem nabytego rozpędu prostując jedynie stopniowo kolano prawej nogi i utrzymując lewą w niewielkim odchyleniu ku tyłowi i z nadół opuszczonymi palcami. Ślizgająca się noga, nie powinna jednak nigdy dochodzić do stanu wyprężenia, gdyż w przeciwnym razie tracimy wszelką sprężystość i narażamy się na upadek przy najmniejszej przeszkodzie.

Na holendry o wyprężonej nodze może sobie pozwolić jedynie wytrawny już łyżwiarz, dobrze jeżdżący całą szkołą.

Zanim poczujemy, iż ruch na prawej nodze ma się ku końcowi, zlekka wyrzucamy lewą



nogę w powietrzu przed prawą, następnie natchmiast ją cofając ku bokowi prawej, stawiamy ją na lodzie pod kątem powyżej oznaczonym. Ten wyrzut i cofnięcie lewej nogi, jest absolutnie niezbędne, gdyż powoduje, że prawa noga oprócz dużego łuku na zewnątrz wykona mały, prawie niedostrzeżony łuk do wewnątrz i stanie w pozycji wygodnej do odepchnięcia. W chwili stawiania lewej nogi na lód, przenosimy na nią ciężar ciała, zwracamy głowę na lewo, lewe ramię odchylamy z lekka ku tyłowi, i odpychamy się w kierunku mającego się wykonać łuku wewnętrznym kantem prawej łyżwy, z początku całym ostrzem, a przy końcu przednią jego częścią. Przed tem odepchnięciem z powodu wspomnianego małego łuku prawej nogi do wewnątrz, przez nieuchwytną prawie chwilę obie dwie łyżwy będą biegły równoległe po lodzie, co jedynie zapobiega utracie rozpędu.

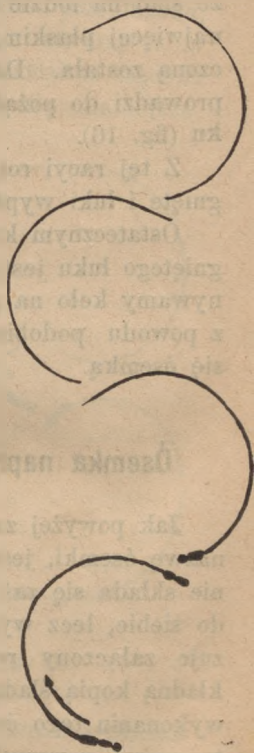


Fig 16

Szelestu, pochodzącego od skrobania bokiem ostrza po lodzie, nie powinniśmy ani w danym wypadku, ani też przy wykonywaniu jakiegokolwiek innej figury słyszeć.

Gdy skutek wprawiania się w wykonywanie powyższego ćwiczenia dojdziemy do tego, że ślad na lodzie będzie łukiem chociażby jaknajwięcej płaskim, główna przeszkoda już zwalczoną została. Dalsze ćwiczenie się łatwo doprowadzi do pożądanej większej wypukłości łuku (fig. 16).

Z tej racyi rozróżniamy łuki płaskie, wyciągnięte i łuki wypukłe, ściągnięte.

Ostatecznym kresem przy wykonywaniu ściągniętego łuku jest koło. Figura, w której wykonujemy koło na prawej i lewej nodze kolejno, z powodu podobieństwa do liczby 8, nazywa się ósemką.

### **Ósemka naprzód-zewnątrz (fig. 17).**

Jak powyżej zaznaczyliśmy, figura, nosząca nazwę ósemki, jest jedynie podobną do liczby 8, nie składa się zaś wcale z dwu kół stycznych do siebie, lecz wygląda zupełnie tak, jak wskazuje załączony rysunek. Rysunek ten jest dokładną kopią śladu, jaki pozostaje na lodzie po wykonaniu tego ćwiczenia. W ogóle powiedzieć to można o wszystkich naszych rysunkach, że

zostały przeniesione na papier wprost z lodu i odtwarzają dokładnie ślad, jaki pozostawiają za sobą już uzdolnieni łyżwiarze na lodzie przy wykonywaniu jakiegokolwiek figury.

Na rysunku naszym (fig. 17) widocznem jest, że linia, zakreślona nogą, nie zamyka się, t. j. nie tworzy koła, lecz nadto przedłużona, poprowadzona w dalszym ciągu, utworzy t. z. linię ślimakową, spiralną. Pochodzi to ztąd, że rozpęd i szybkość ruchu wciąż się zmniejsza, wówczas gdy początkowa pozycja ciała pozostaje niezmienną. Wreszcie na owym rysunku widoczne są małe łuki do wewnątrz, na które zwracaliśmy już uwagę naszych czytelników.

Przechodzimy teraz do wykonania samej figury. Początkowa pozycja ciała pozostaje ta sama, co przy wykonywaniu łuku; jedynie kąt, jaki tworzy linia ciała z powierzchnią lodu, powinien być trochę ostrzejszym, co znów zwiększa możliwość upadku. Niektórzy łyżwiarze, dla zape-

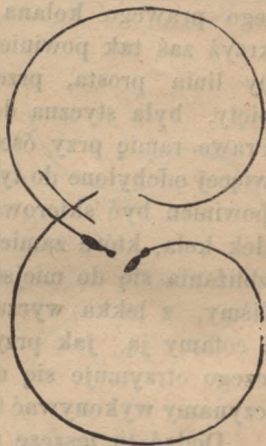


Fig. 17.

wnienia sobie większego bezpieczeństwa, zginają ciało w pasie; skutek jest ten, że podczas, gdy linia, łącząca łyżwę z biodrem, odchyła się ku środkowi zakreślonego koła, górna część ciała odchyła się w przeciwną stronę. Takie pochylenie się przedewszystkiem jest bardzo nieestetyczne, a dalej stanowi wielką przeszkodę do nauczenia się wszystkich dalszych ćwiczeń—przeszkodę, której niekiedy zwalczyć już niepodobna.

Po odepchnięciu się, ciało pozostaje w pozycji wyprostowanej, z wyjątkiem nieco zgiętego prawego kolana, niosącego ciężar ciała; krzyż zaś tak powinien być wklęsło wygięty, by linia prosta, przeprowadzona od głowy do pięty, była styczna do linii słupa pacierzowego. Prawe ramię przy ósemce powinno być nieco więcej odchylone do tyłu, niż przy łuku, a wzrok powinien być skierowany na przypuszczalny środek koła, które zamierzamy zakreślić. W chwili zbliżania się do miejsca, z którego łuk zaczęliśmy, z lekka wyrzucamy lewą nogę naprzód i cofamy ją, jak przy zwykłym łuku; wskutek czego otrzymuje się mały łuk do wewnątrz, i zaczynamy wykonywać to ćwiczenie na lewej nodze.

Dodać tu jeszcze musimy, że po pierwsze — po odepchnięciu się ciężar ciała powinien spoczywać nie na całej stopie, lecz więcej na pięcie nogi ślizgającej się; i po drugie—starać się trzeba wykonywać wszystkie figury w jak największych rozmiarach.

## Łuk naprzód-zewnątrz z przekładanką.

(Fig. 18.)

Wykonanie ćwiczenia tego nie wiele się różni od zwykłego łuku; cała różnica polega na tem, że nogą swobodną robimy mały wyrzut naprzód i krzyżujemy ją z przodu nogę ślizgającą się, a nie stawiamy obok, jak było dotychczas; przytem nie otrzymujemy już małego łuku do wewnątrz, lecz w skutek odepchnięcia małą haczykowatą linię, zaznaczoną na rysunku (fig. 18). Ten łuk do wewnątrz, tak potrzebny poprzednio do odpychania się, jest tu zupełnie zbytecznym, gdyż odpychamy się już nie wewnętrznym kantem ostrza łyżwy, lecz zewnętrznym.

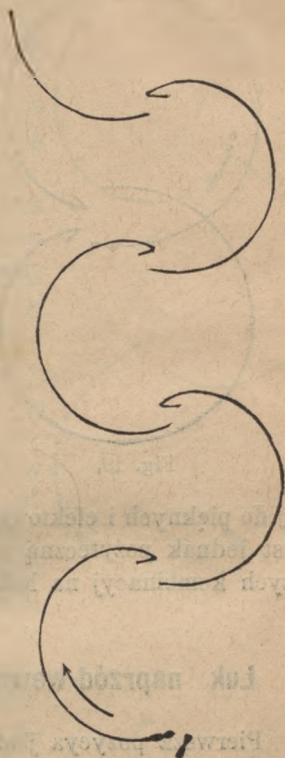


Fig. 18.



## Ósemka naprzód zewnątrz z przekładanką. (Fig. 19).

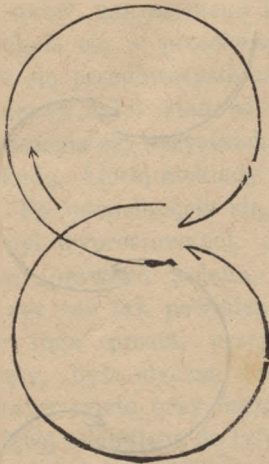


Fig. 19.

Ćwiczenie to wykonywa się w ten zupełnie sposób, co prosta ósemka i łuk naprzód z przekładanką. Należy tu jednak zwracać baczną uwagę, aby nogą swobodną przy krzyżowaniu nie sięgać zbyt daleko, gdyż wywołuje to za- nadto wielkie zgięcie w kolanie, co nietylko nie jest estetycznym, lecz nawet utrudnia zadanie. Figury

tej do pięknych i efektownych zaliczyć nie można, jest jednak pożyteczną przy wykonywaniu dalszych kombinacyj na lodzie.

## Łuk naprzód-wewnątrz (Fig. 20).

Pierwsza pozycja jest ta sama, co przy łuku na zewnątrz. Ciężar ciała przenosimy na nieco zgiętą w kolanie prawą nogę, a lewą w sposób wyżej opisany odpychamy się. Lewa noga napo-

czątku łuku pozostaje z tyłu, a mianowicie krzyżuje się nieco po za nogą ślizgającą się. Lewe ramię odchyła się do tyłu, głowę cokolwiek wykręca się na lewo, wzrok zaś kieruje się również na lewo. Gdy łuk, zakreślany na wewnątrznym kancie ostrza łyżwy, rozwinął się należyście, z wolna wyrzucamy swobodną lewą nogę i, zanim nabyty rozpęd ciała został wyczerpany, z mocno wykręconym na zewnątrz nosem łyżwy, stawiamy ją na lodzie przy nodze ślizgającej się. Już podczas stawiania lewej nogi na lodzie, powinniśmy tak zmienić pozycję ciała, ażebyśmy byli zupełnie przygotowani, w chwili odpechnięcia się prawą nogą, do odchylenia prawego ramienia do tyłu i wykręcenia głowy na prawo.

Teraz następuje odpechnięcie się prawą nogą,

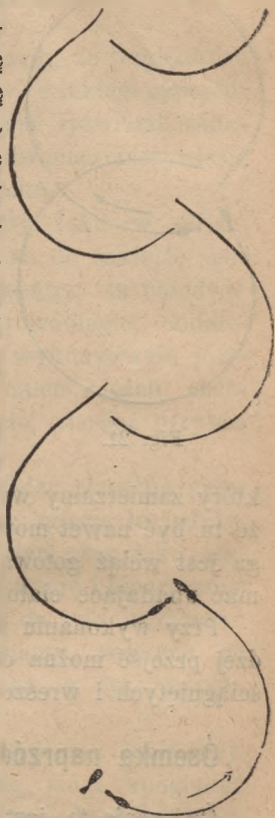


Fig. 20.

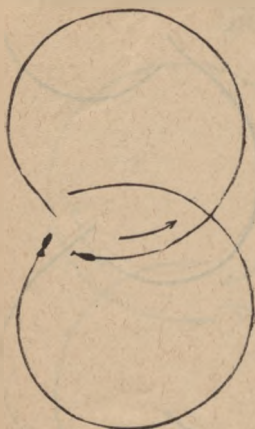


Fig. 21.

która przedtem, wskutek zmiany kierunku głowy i ramienia i wykręcenia ciała w pasie, zrobi mały łuk na zewnątrz; prawą nogę zlekka zgiętą krzyżuje się z tyłu nogi ślizgającej się (naturalnie nie dotyka ona lodu) i t. d.

Ćwiczenie to jest najłatwiejszem z pośród wspomnianych czterech rodzajów łuku, gdyż przy niem środek ciężkości ciała w naturalny sposób pada w kierunku środka łuku,

który zamierzamy wykonać. O upadku nie może tu być nawet mowy, albowiem swobodna noga jest wciąż gotową w razie wypadku podtrzymać upadające ciało.

Przy wykonaniu tego ćwiczenia daleko prędzej przejść można od łuków płaskich do łuków ściągniętych i wreszcie do ósemki.

### Ósemka naprzód-wewnątrz. (Fig. 21)

Ćwiczenie to jest prawie to samo, co poprzednie, tylko poszczególne ruchy ciała przy tym zupełnie ściągniętym łuku, czyli kole, muszą być mocniej wykonane.

## Łuk w tył-zewnątrz.

Łuk ten jest równoznacznym, ze względu na śmiałość i efekowność ruchów, z łukiem naprzód-zewnątrz i dla tego też dawniejsi łyżwiarze zadawali się zupełnie tylko temi dwoma, rzeczywiście najpiękniejszymi rodzajami łuku.

Pozycya początkowa przy łuku w tył-zewnątrz nie jest wcale podobna do takiejże pozycyi przy łuku naprzód-zewnątrz; tu obiedwie stopy powinny być prawie równoległe, oddalenie zaś pomiędzy niemi przy wykonywaniu pierwszego łuku nie może być małym, jeżeli chcemy sobie ułatwić odepchnięcie, chociaż przytem stracimy nieco na jego sile.

Następnie przenosimy ciężar ciała na nieco zgiętą w kolanie prawą nogę; zgięcie to jednak powinno być mniejszem, aniżeli przy łuku naprzód zewnątrz; głowę, lewe ramię i biodro przy odepchnięciu mocno na lewo do tyłu wykręcamy, krzyż zaś wklęśło wyginamy, wreszcie po odepchnięciu lewą nogę zlekka w tył wyrzucamy.

Wykręcenie korpusu powinno być takie, aby łyżwiarz po przez lewe ramię mógł spoglądać za siebie, ciało zaś odchylone do tyłu, t. j. wprost odwrotnie, jak przy ślizganiu się naprzód.

Jak tylko rozped się zmniejszy, lewą nogę,

dotychczas spokojnie trzymaną, po za prawą ślizgającą się nogą, nieco naprzód wyrzucamy i stawiamy ją obok ślizgającej się, która w skutek tego ruchu, zakresli mały łuk do wewnątrz, tak potrzebny dla następnego odepchnięcia się lewą nogą. Następnie ciało nadajemy pozycyę prostą, przenosimy ciężar jego na lewą nogę, zginamy kolano, odwracamy na prawo do tyłu głowę, prawe ramię i biodro, i odpychamy się prawą nogą i t. d.

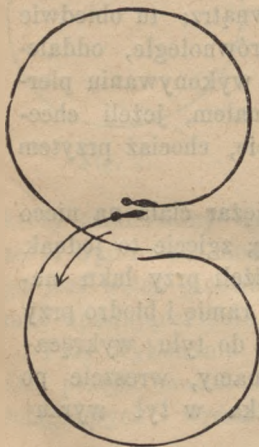


Fig. 22.

żyć do siebie, aby nie tracić znacznej części rozpędu.

Ćwiczenie to nietylko z racyi piękności, lecz i trudności wykonania, postawić trzeba w je-

Zwracamy uwagę, że jak przy wykonywaniu łuków naprzód, opierać się należało na tylnej połowie ostrza łyżwy, tak przy łukach w tył przeciwnie należy stać na przedniej części ostrza. Poprzednio zaznaczyliśmy, że przy wykonaniu pierwszego łuku oddalenie pomiędzy stopami nie powinno być małym, tutaj więc winniśmy dodać, że przy każdym następnem odpychaniu się stopy należy jaknajwięcej zbliżyć do siebie, aby



dnym rzędzie z łukiem naprzód-zewnątrz. Dopóki tych dwu rodzajów łuku łyżwiarz nie jest w stanie wykonać w formie ósemek, dopóty nie powinien przystępować do innych dalszych ćwiczeń.

### **Ósemka w tył zewnątrz.**

(Fig. 22—str. 40).

Ósemkę tę, ma się rozumieć, wykonać można w taki sam sposób, jak łuk powyższy, byle tylko wszystkie wskazane ruchy były wyraziściej wykonane, a zwłaszcza ten, który pozwala łyżwiarzowi po przez ramię spoglądać za siebie..

### **Łuk w tył - zewnątrz z przekładanką.**

(Fig. 23).

Ten rodzaj łuku wykonywa

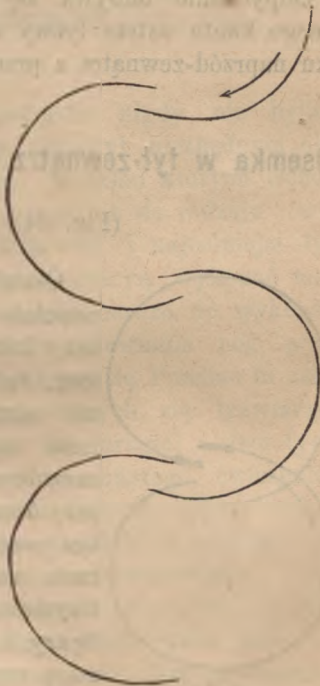


Fig. 23.

się, jak poprzedni, z tą różnicą, że nogi swobodnej nie stawia się obok nogi ślizgającej się, lecz skrzyżowaną stawia się poza nią; przytem końce palców nogi swobodnej powinny być skierowane ku pięcie nogi ślizgającej się. Ćwiczenie to wymaga większego nieco zgięcia nogi w kolanie.

Odpychanie odbywa się za pomocą zewnętrznego kantu ostrza łyżwy również jak i przy łuku naprzód-zewnątrz z przekładanką.

### Ósemka w tył-zewnątrz z przekładanką.

(Fig. 24.)

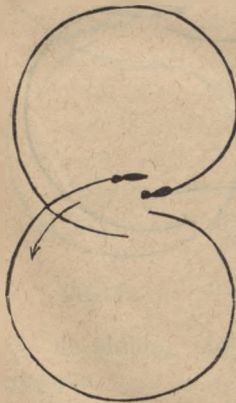


Fig. 24.

Ósemka ta wykonywa się zupełnie jak tylko co opisany łuk. Dodać tu winniśmy, że dobrze jest zaczynać odrazu ze skrzyżowaniem nogami gdyż, jeżeli zaczniemy z pozycji, jak przy ósemce w tył-zewnątrz bez przekładanki, w takim razie zawiele rozpędu otrzymamy, i druga połowa figury, kiedy z konieczności nogę swobodną krzyżujemy po za ślizgającą się, bę-

dzie znacznie mniejszą od pierwszej. W ogóle powiedzieć można, że żadna figura z przekładanką nie dorównywa pod względem wielkości figurze bez przekładanki.

### **Łuk w tył-wewnątrz (Fig. 25).**

Łuk ten prawdopodobnie nigdy nie byłby wykonywany, gdyby nie był niezbędnym dla wielkiej ilości ćwiczeń, w skład których wchodzi; raz dlatego, że należy on do rodzaju ćwiczeń, które jedynie doskonalili i najcelniejsi łyżwiarze, jeszcze z pewną gracyą wykonać mogą, a powtóre jest trudnym bardzo do wykonania z powodu osobliwego ustawiania nóg, przy którem następuje odpychanie się. Pomimo to usilnie zwracamy uwagę uczących się łyżwiarzy, którzy, z racji jednej lub drugiej z dwu tych nieprzyjemnych własności naszego ćwiczenia, mieliby ochotę bądź zaniedbywać się w wykonywaniu jego, bądź też zupełnie je ominąć,—na wielką szkodliwość takiego postępowania. Prędzej lub później, konieczność zmusi ich powrócić do nauczania się tego łuku, jeżeli, ma się rozumieć, nie zechcą zrzec się dalszego rozwoju w sztuce łyżwiarzkiej. Tu dorzucimy, że jak-

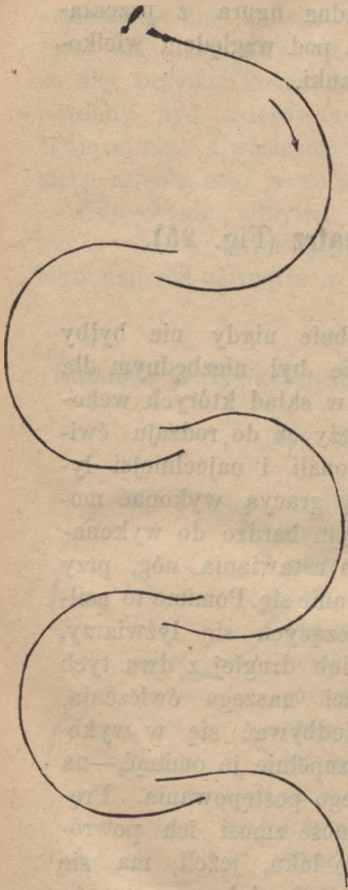


Fig. 25.

kolwiek sam łuk w tył wewnątrz nie jest zbyt pięknym, jednak części jego, wchodzącej do bardzo efektywnych kombinacji, wcale nie są brzydkie; a nadto swoim odrębnym charakterem podnoszą piękno całej figury.

Dla tych wszystkich przyczyn prosimy wszystkich naszych uczniów, by poświęcili całą swą pilność na wykonanie ćwiczenia, do którego opisu przystępujemy.

Stopy ustawiają się znowu pod kątem, i to tak, aby końce palców skierowane były nie na zewnątrz, lecz do wewnątrz. Odalenie pomiędzy stopami powinno się różnić mniej więcej długości łyżwy. Następnie zginamy prawe

kolano, środek ciężkości ciała przenosimy na przednią część ostrza prawej łyżwy i odpychamy się lewą nogą. Jednocześnie z odepchnięciem się prawe ramię odchyła się do tyłu; swobodna lewa noga, która na początku łuku krzyżuje się nieco przed prawą nogą, stopniowo odciąga się do tyłu, aby ku końcowi łuku mogła być skrzyżowana z tyłu nogi ślizgającej się. Głowa i wzrok powinny być zwrócone na lewo czyli, że tak powiem, na środek koła, którego odcinek czyli łuk zatacza prawa noga na wewnętrznym kancie łyżwy. Gdy rozpęd ma się ku końcowi i zanim to nastąpi, stawia się lewą nogę na lód w taki sposób, aby końce jej palców były skierowane pod wyżej opisanym kątem do stopy prawej, i odpycha się prawą nogą, wewnętrznym kaniem łyżwy, i t. d.

Odepchnięcie to jest głównym powodem, dla którego łuk ten jest nieestetycznym. Przy ciągłym ślizganiu się łukiem wewnątrz w tył, można usunąć do pewnego stopnia tę wadę, a skutecznia się to w następujący sposób: przy końcu łuku niestawia się swobodnej nogi lewej pod kątem do nogi ślizgającej, lecz pozwala jej się biec chwilę równolegle z prawą po lodzie, t. j. lewa noga wykonywa krótki bardzo łuk w tył zewnątrz. Daje to możność prawej nodze odepchnąć się mocno dla wykonania następnego łuku na lewej nodze.

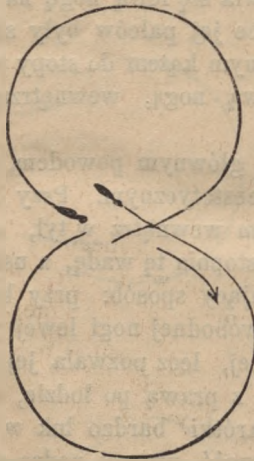
Jest to jednak rozcięcie, a nie rozwiązanie



węzła, gdyż otrzymamy już właściwie nie tę figurę, o jaką nam chodziło, lecz kombinacją łuku w tył-wewnątrz z krótkim w tył-zewnątrz. Radzimy więc wprawiać się we właściwe odpychanie się, tak niezbędne do wielu kombinacyj.

### Ósemka w tył-wewnątrz. (Fig. 26).

Figura ta jest kresem powyżej opisanej. Załączony rysunek wskazuje wykonanie.



O łukach: z przekładanką naprzód-wewnątrz, w tył-wewnątrz wspominamy jedynie dla porządku w wykładzie. Powrócimy zaś do nich tam, gdzie będą stanowiły części kombinacyj, w ogóle jednak ważnemi nie są.

### Linia wężykowata.

Fig. 26. Składa się ona z połączenia łuków zewnętrznych z wewnętrznymi; wykonywać ją można naprzód i w tył, powstaje ztąd:

Linia wężykowata naprzód-zewnątrz-wewnątrz,

„ „ „ „ „ wewnątrz-zewnątrz,

„ „ „ „ w tył zewnątrz-wewnątrz,

„ „ „ „ „ wewnątrz-zewnątrz,

Charakterystyczną cechą tych figur jest, że wykonywa się je naprzemian na prawym i lewym kancie ostrza łyżwy.

### Linia wężykowata naprzód-zewnątrz-wewnątrz. (Fig. 27).

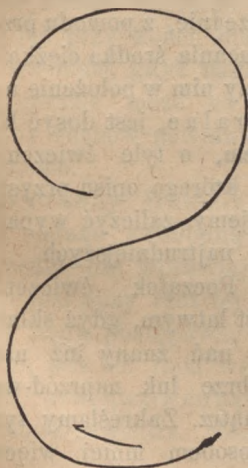


Fig. 27.

Wykonywamy łuk naprzód zewnątrz, jak zwykle; po zakresleniu mniej więcej półkola, wyrzucamy lewą swobodną nogę naprzód i, przeszedłszy z położenia ciała, potrzebnego przy łuku naprzód-zewnątrz, w położenie, niezbędne do wykonania łuku naprzód-wewnątrz (patrz odpowiednie opisy), rzucamy silnie do tyłu z powrotem nogę lewą aż do skrzyżowania jej poza prawą. Wspólne działanie ruchu nogi i ciała przetrzuci środek ciężkości na lewo i pozwoli wykonać łuk naprzód-wewnątrz na wewnętrznym kancie ostrza łyżwy.

Wykonywamy łuk naprzód zewnątrz, jak zwykle; po zakresleniu mniej więcej półkola, wyrzucamy lewą swobodną nogę naprzód i, przeszedłszy z położenia ciała, potrzebnego przy łuku naprzód-zewnątrz, w położenie, niezbędne do wykonania łuku naprzód-wewnątrz (patrz odpowiednie opisy), rzucamy silnie do tyłu z powrotem nogę lewą aż do skrzy-

Nieco wprawy wystarczy, by początkowo płaski łuk naprzód - wewnątrz uczynić należycie ściągniętym i dojść wreszcie do tego, by wykonać pełne koło. (fig. 27).

Lewą nogę ćwiczy się w ten sam sposób.

### Linia wężykowata naprzód wewnątrz-zewnątrz. (Fig. 28.)

O ile ćwiczenie poprzednie, z powodu przerzucania środka ciężkości przy nim w położenie naturalne, jest dosyć łatwym, o tyle ćwiczenie, do którego opisu przystępujemy, zaliczyć wypada do najtrudniejszych.

Początek ćwiczenia jest łatwym, gdyż składa się nań znany już nam dobrze łuk naprzód-wewnątrz. Zakreślamy tym sposobem mniej więcej półkoło. Przy końcu tego łuku następuje najtru-

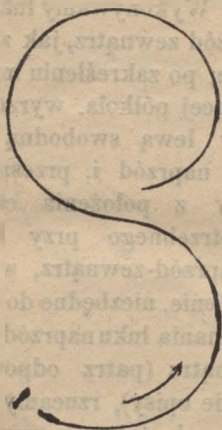


Fig. 28.

dniejsza część zadania, mianowicie nadanie ciała pozycyi, umożliwiającej wykonanie następnego łuku naprzód-zewnątrz: lewą swobodną nogę wyrzu-

camy naprzód i, zacząwszy już w tejże chwili odchyłać do tyłu prawe ramię i biodro, doprowadzamy ciało z pozycyi lekko odchylonej do pozycyi prostej, zaś głowę zwracamy na prawo, wreszcie z wielką siłą rzucamy z powrotem lewą nogę w tył, przenosząc jednocześnie ciężar ciała na prawo. Prawa noga zakreśli wówczas na zewnętrznym kancie ostrza łyżwy łuk naprzód-zewnątrz.

Zaznaczyć jeszcze raz winniśmy, że zmiana pozycyi ciała nie może być wykonaną raptownie, lecz już przy końcu łuku wewnątrz przygotowaną być musi, gdyż nagła zmiana ruchu z łatwością narazić może na upadek. Wyżej opisane zmiany ruchów powinny następować szybko, lecz stopniowo.

Wytrawny łyżwiarz z pozornym spokojem umie cofnąć swobodną nogę przy trudnem tem ćwiczeniu; dla wprawiającego się jednak niezbyt silny rzut tej nogi do tyłu.

Do biegu postępowego naprzód zalecić można fig. 29, str. 50: linia wężykowata z prawej naprzód zewnątrz-wewnątrz i z lewej naprzód wewnątrz-zewnątrz. Można zacząć odwrotnie.

### **Linia wężykowata w tył-zewnątrz-wewnątrz.**

Po odepchnięciu się swobodną lewą nogą dla wykonania łuku w tył-zewnątrz, doprowadzimy ją zaraz

do pozycyi nieco odgiętej ku tyłowi. Przy końcu zakreślonego półkola, zapomocą lekkiego wyrzucenia tejże nogi naprzód i nadania ciału pozycyi, odpowiedniej do łuku w tył-wewnątrz, przejdziemy węń z łatwością. Z lewej nogi też samo. Naturalnie, i tu końcowy łuk z czasem trzeba doprowadzić do pełnego koła.

### **Linia wężykowata w tył wewnątrz-zewnątrz.**

Ćwiczenie to jest jeszcze trudniejsze od linii wężykowej naprzód wewnątrz-zewnątrz.

Już sam łuk w tył-wewnątrz, z racyi niewygodnego sposobu odpychania się, nie jest lubiany. Odepcnięcie to daje mało rozpędu, który jednak musi tu być dosyć znacznym, aby można było całą figurę wykonać.

Oto wykonanie: Po zakreśleniu półkola w tył wewnątrz, prostujemy ciało,

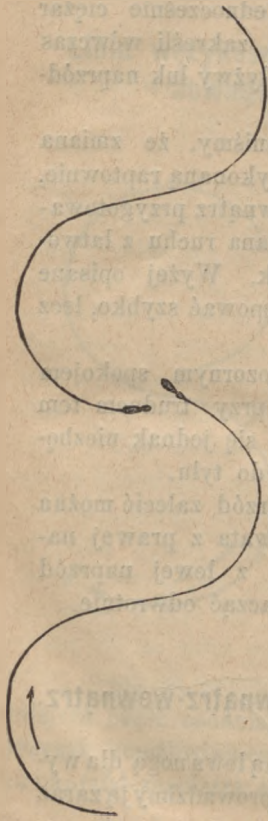


Fig. 29.



lewą swobodną nogę jednocześnie doprowadzamy przed ślizgającą się nogę, lewe ramię i biodro odchylamy do tyłu, głowę zwracamy na lewo w tył i, rzuciwszy lewą nogę w tył po za prawą, odchylamy korpus nawet nieco ku tyłowi.

I tu trzeba zalecić stopniowe, jakkolwiek dość szybkie przenoszenie ciężaru ciała. Przy spokojnem wykonywaniu wszystkich ruchów prędzej do celu dojść można. Gwałtem przy wszystkich skombinowanych figurach niczego nie dopniemy.

Kombinacja, podobna do oznaczonej na fig. 29—dwu tylko co opisanych ćwiczeń — jest bardzo pożyteczna dla nabrania wprawy.

### Ósemka na jednej nodze.

(Fig. 30 do 33.)

Naturalnym wynikiem wprawnego wykonywania linii wężykowatych będzie ósemka na jednej nodze. Wprawnem wykonaniem nazywamy takie, przy którym zmiana kantu łyżwy, t. j. przejście z jednego łuku w drugi, nie przedstawia najmniejszej trudności.

Ósemek tych jest cztery dla każdej nogi:

1. Ósemka na jednej nodze naprzód-zewnątrz-wewnątrz (fig. 30);
2. „ „ „ „ naprzód-wewnątrz-zewnątrz (fig. 31);

3. Ósemka na jednej nodze w tył-zewnątrz-wewnątrz (fig. 32);
4. „ „ „ „ w tył-wewnątrz-zewnątrz (fig. 33).

Naturalnie figury te są jeszcze trudniejsze, niż zwyczajne linie wężykowate. Pochodzi to stąd, że, wskutek zamknięcia pierwszego łuku, prawie zupełnie wyczerpuje się rozpęd, który przy zmianie kantu łyżwy, przez obrót ciała i wyrzut nogi, musi być znów wytworzony, aby drugi łuk można było również zamknąć. Ten drugi łuk nadto powinien być tejże wielkości co pierwszy.

Bardzo efektownie wygląda połączenie po dwie ósemki, które należy wykreślać kolejno to prawą, to lewą nogą. Zaczynamy, na przykład, od ósemki na prawej nodze naprzód-zewnątrz, po zmianie kantu łyżwy na wewnętrzny przechodzimy w łuk naprzód-wewnątrz. Kiedy go skończymy, znajdziemy się w pozycji bardzo wygodnej do zaczęcia na lewej nodze ósemki naprzód-wewnątrz, która po zmianie kantu łyżwy, zakończy się łukiem zewnątrz. I znów na prawej nodze rozpoczynamy ósemkę naprzód-zewnątrz i t. d.

Tak samo wykonać możemy i ósemki w tył.

Przy wszystkich tych ćwiczeniach pierwsza połowa figury, mianowicie pierwszy łuk, zanim dojdzie do zmiany kantu, powinien być zakreślany z pewną wstrzemięźliwością, gdyż za

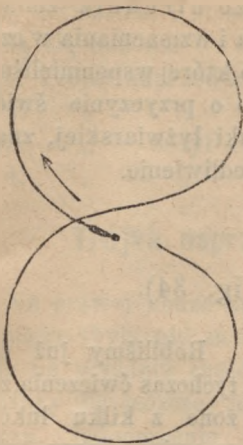


Fig. 30.

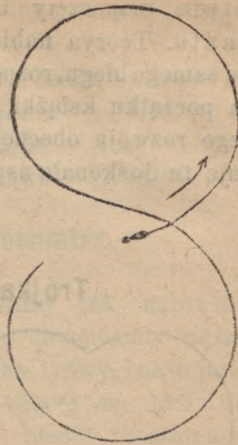


Fig. 31.

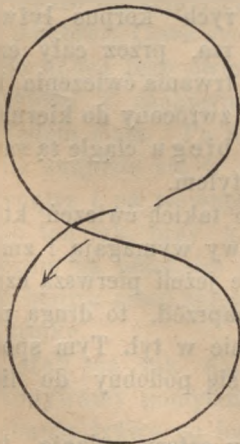


Fig. 32.

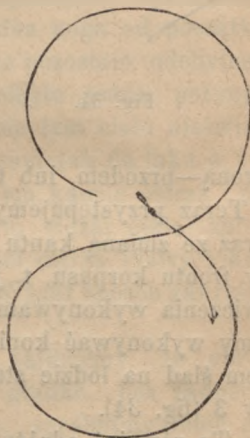


Fig: 33.

silnie rozpoczęty bardzo utrudnia zmianę kantu. Teorya nabierania i wzmacniania w czasie samego biegu, rozpędu, o której wspomnieliśmy na początku książki, jako o przyczynie świetnego rozwoju obecnej sztuki łyżwiarskiej, znajduje tu doskonale usprawiedliwienie.

### Trójka (Fig. 34).

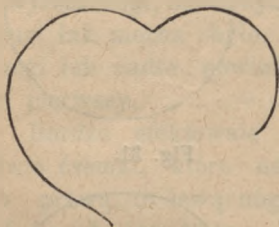


Fig. 34.

Robiliśmy już dotychczas ćwiczenia, złożone z kilku łuków, ze zmianą kantu, takie tylko jednak, przy których korpus łyżwiarza, przez cały czas trwania ćwiczenia, był zwrócony do kierunku biegu ciągle tą samą

stroną—przodem, lub też tyłem.

Teraz przystępujemy do takich ćwiczeń, które wraz ze zmianą kantu łyżwy wymagają i zmiany frontu korpusu, t. j. że jeżeli pierwszą część ćwiczenia wykonywamy naprzód, to drugą musimy wykonywać koniecznie w tył. Tym sposobem ślad na lodzie staje się podobny do liczby 3 (fig. 34).

Tu również odróżniamy cztery rodzaje „trójek“; stosownie do kantu, na którym rozpoczyna-

namy ćwiczenie, i stosownie do kierunku biegu dzielą się one na:

1. Trójki naprzód-zewnątrz zaczęte.
2. „ „ wewnątrz „
3. „ w tył - zewnątrz „
4. „ „ wewnątrz „

### Trójka naprzód zewnątrz.

Na prawej nodze zakreślamy łuk naprzód-zewnątrz (byle nie za silnie), przenosimy ciężar ciała na przednią część ostrza łyżwy, następnie unosimy się jeszcze nieco więcej na przodzie ostrza, jednocześnie ciało nieco prostujemy, wreszcie wykręcamy lewe ramię naprzód, a prawe biodro do tyłu i tym sposobem wykonywamy półobrót. Lewa swobodna noga od początku aż do końca tego ćwiczenia pozostaje odchyłoną ku tyłowi i zachowuje ciągle jedną pozycję względem ciała. Po obrocie tym ciało nieświadomie znajdzie się w pozycyi jak do łuku w tył wewnątrz i na wewnętrznym kancie ostrza zakreśli ten łuk, przy którym ciężar ciała znów spocznie na przedniej części ostrza łyżwy i kolano będzie nieco zgięte. W taki sposób zakreśla się trójkę.

Jeżeli już tak daleko zajdziemy, że obrót wykonywamy pomyślnie, gładko, bez żadnego skrobania łyżwy po lodzie, spróbujmy robić go nie przy końcu łuku, lecz w pierwszej, drugiej



lub trzeciej jego części, tym sposobem zgotujemy sobie nowe trudności, których zwyciężenie będzie miało wielką doniosłość w przyszłości.

Główną rzeczą jest tutaj zwracać uwagę, by, jak to już było mówione przy łuku w tył-wewnątrz, swobodnej lewej nogi nie wyrzucać na przód, chociaż noga okazywać będzie trudną do pokonania skłonność ku temu, lecz trzymać ją cały czas z tyłu. Takie trzymanie nogi pozwala na zakreslenie drugiego łuku w tył-zewnątrz, w rozmiarach odpowiednich do pierwszego, jakkolwiek łuk ten z powodu tarcia będzie zawsze mniejszy, a raczej będzie o mniejszym promieniu, niż pierwszy.

Zanim dalej pójdziemy, porozumiejmy się co do skrótów, które pozwolą na treściwe opisanie wykonania jakiegokolwiek figury, a zarazem jasno i wyraźnie wskażą, jak sposób wykonania, tak też i porządek łuków. Oto te skrótowania:

Prawa noga . . .	p.
Lewa „ . . .	l.
Naprzód . . . .	n.
W tył . . . .	t.
Zewnątrz . . . .	z.
Wewnątrz . . . .	w.
Obrót . . . .	O.
Pętlica . . . .	P.
Linia wężykowata	LW.

Formuła więc dla trójki, zaczętej naprzód-zewnątrz, będzie: p. n. z. O. t. w.

## Trójka naprzód-wewnątrz.

Pozycja jak do łuku naprzód-wewnątrz, prawa noga zakreśla półkole naprzód-wewnątrz, dalej ciężar ciała spocznie na przedniej części ostrza łyżwy, korpus uniesie się nieco więcej na przodzie ostrza i uczyni obrót, jednocześnie lewe ramię mocno ściąga się do tyłu, a głowa wykręca się na lewo tak, aby wzrokiem poprzez ramię można było sięgać za siebie. Lewa swobodna noga i tutaj pozostaje również z tyłu i przyczynia się tem bardzo do szybkiego obrotu.

Po obrocie wchodzimy w łuk w tył-zewnątrz na zewnętrznym kancie łyżwy; łuk ten powinien być możliwie duży.

Formuła: p. n. w. O. t. z.

## Trójka w tył-zewnątrz.

Figura ta jest trudniejszą, od poprzedniej, w skutek tego, że każdy bieg w tył wymaga większej pewności ruchów, i że obrót z łuku w tył zewnątrz do łuku naprzód-wewnątrz musi być wykonanym na części ostrza łyżwy pod obcasem. Przy tem ćwiczeniu bardzo często słyszeć się daje skrobanie łyżwy po lodzie, które zwołna znika i nareszcie ćwiczenie tak gładko idzie,

że otrzymujemy na lodzie ślad ostry, jak przy innych podobnych figurach.

Wykonanie takie, jak poprzedniego ćwiczenia, jeno zwracać winniśmy szczególną uwagę na ruchy nogi lewej. Po odepchnięciu, lewa noga robi w powietrzu łuk w tył-wewnątrz, aż znajdzie się po za ślizgającą się nogą, tu zakreśli trójkę w chwili, gdy ciało dokonywa obrotu do pozycyi naprzód-wewnątrz, i wyrzuca się (lewa noga) na lewo, a więc z palcami na zewnątrz skierowanemi czyni łuk naprzód-zewnątrz ciągle w powietrzu; w skutek tego rzutu pociąga naprzód nogę prawą ślizgającą się, która wreszcie pod wpływem wyżej wspomnianych równoległych ruchów zakreśli łuk naprzód-wewnątrz.

Ruch ten nogi lewej może być również zastosowany przy wykonywaniu poprzednio opisanych trójek, nie radzimy jednak tego łyżwiarzom, raz, że z powodu mniejszej trudności tych figur nie jest to koniecznem, a po drugie, że należy dążyć zawsze do „spokoju ciała” podczas ruchu.

Formuła: p. t. z. O. n. w.

### Trójka w tył-wewnątrz.

Figura ta nie jest przyjemna do nauki z powodu, że zaczyna się od łuku w tył-wewnątrz.

Wskazówki wyżej przytoczone stosują się i tutaj, Lewa noga ma tu również przed sobą zadanie; mianowicie, gdy ciało zrobi obrót dla przejścia w łuk naprzód-zewnątrz i znajdzie się w potrzebnej pozycji, lewa noga, zakreślając w powietrzu trójkę, pomaga ślizgającej się prawej do przejścia na nową drogę. Obrót dokonywa się również na tylnej części ostrza łyżwy.

Formuła: p. t. w. O. n. z.

### **Trójki w biegu postępowym naprzód i ósemki z trójek (Fig. 35 do 38).**

Osobliwie zalecamy dwa sposoby wykonania tego pięknego ćwiczenia.

Pierwszy: Zaczynamy prawą nogą trójkę naprzód-zewnątrz i po ukończeniu łuku w tył-wewnątrz, przechodzimy lewą nogą do trójki naprzód-zewnątrz i t. d. Powinniśmy zwracać szczególną uwagę na pozycje nóg w chwili stawiania na lód drugiej nogi, mianowicie powinny one być końcami palców bardzo silnie na zewnątrz zwrócone, aby rozpocząć się mający łuk zewnątrz, jak gdyby wypływał z łuku wewnątrz (jak w linii wężykowatej); rysunek nasz (fig. 35) czyni to widocznem. Korpus po obrocie powinien być bardzo mocno wykręcony w kierunku ruchu, aby ułatwić przejście w nowy łuk.

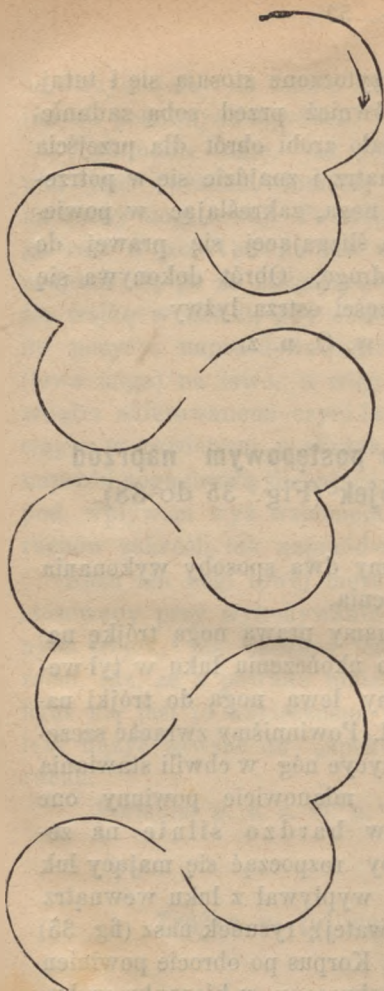


Fig. 35.

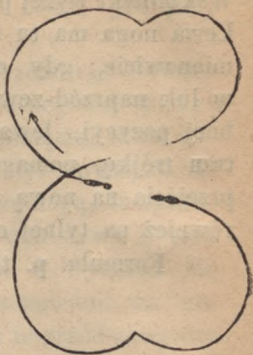


Fig. 36.

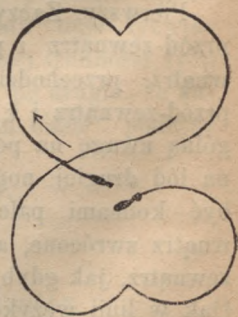


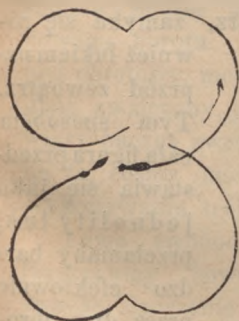
Fig. 37.



Podług drugiego sposobu zaczynać należy łukiem naprzód-wewnątrz; zalecamy przytem, aby zaczynając na drugiej nodze łuk w tył-zewnątrz, robić przekładankę.

Ósemek z trójek są trzy rodzaje, a mianowicie:

1. p. n. z. O. t. w.  
l. n. z. O. t. w. (fig. 36).
2. p. n. z. O. t. w.  
l. t. w. O. n. z. (fig. 37).
3. p. n. w. O. t. z.  
l. t. z. O. n. w. (fig. 38).



Eig: 38:

Pierwszy i trzeci składa się z trójek, o których mówiliśmy przy biegu postępowym; te dwa rodzaje są, wyłączając trudną pozycję nóg przy pierwszym, najłatwiejsze ze wszystkich takich ósemek. O czwartym rodzaju, gdzie z łuku w tył-zewnątrz należy przejść w łuk naprzód - wewnątrz, wspominamy jedynie dla

porządku; jest on niezmiernie trudnym do wykonania albowiem wymaga takiej pozycji nóg, przy której pięty znajdują się przy sobie, palce zaś odchylone są do tyłu.

## Podwójna trójka.

(Fig. 39).

Dochodzimy do czwartej podstawowej figury.

Jeżeli przyjrzymy się tej figurze (fig. 39), snadnie zauważymy, że oprócz pięknych kształtów posiada i drugą zaletę; zasada się ona na tem, że łuk po drugim obrocie wykonywa się w tenże sposób, co łuk pierwszy.

Inaczej mówiąc, podwójna trójka, zaczęta np. łukiem naprzód zewnątrz, zamyka się rów-

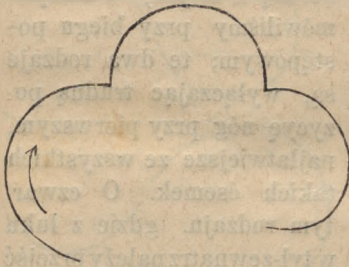


Fig. 39.

nież łukiem naprzód zewnątrz. Tym sposobem cała figura przedstawia się jako jednolity łuk, przełamany bardzo efektownie przez dwa obroty.

Zależnie od łuku początkowego, podwójne trójki dzielą się na:

1. Podwójna trójka naprzód-zewnątrz.
2. „ „ „ wewnątrz.
3. „ „ w tył - zewnątrz.
4. „ „ „ wewnątrz.

## Ósemka z podwójnych trójek naprzód-zewnątrz (Fig. 40).

Wykonanie tego ćwiczenia tem tylko od pojedynczej o jednym obrocie trójki się różni, że dla łyżwiarzy z początku niezwykle trudnem jest przejście w duży łuk po drugim obrocie. Pochodzi to ztąd, że ciało, po dokonaniu tych dwu obrotów, nabiera, że tak powiemy, obrotowego rozpędu, który jak gdyby zmusza je do uczynienia nowego obrotu. Ten rozpęd obrotowy, może być jednak zwalczony, jeżeli łyżwiarz baczną zwróci uwagę na to, cośmy mówili przy wykonywaniu trójki.

Lewa swobodna noga (zaczynamy bowiem jak zawsze ćwiczenie od prawej nogi) powinna być, aż do *zupelnego ukończenia* drugiego obrotu, z tyłu trzymana, tak samo, jak i lewe ramię. Po *chwilowem* wyprostowaniu ciała, niezbędnem do uczynienia obrotu, następuje małe zgięcie kolana prawej nogi i ciężar ciała przechodzi trochę więcej na przód łyżwy; tym sposobem po kilku ćwiczeniach zwalczony zo-



Fig 40.

stanie rozpęd poprzedni, nowy zaś, wytworzony przez rzut lewej nogi naprzód, nie będzie już działał w kierunku obrotowym, lecz przeciwnie popchnie prawą nogę do przejścia w *łuk*.

Formuła: p. n. z. O. t. w. O. n. z.

l. n. z. O. t. w. O. n. z.

albo krócej p. i l. n. z. O. t. w. O. n. z.

### Ósemka z podwójnych trójek naprzód-wewnątrz (Fig. 41).

Przy wykonaniu tej figury przejście w łuk po drugim obrocie mniej przedstawia trudności i dlatego figura ta jest łatwiejsza od poprzednich. Pochodzi to stąd, że już samo wykonywanie łuków naprzód-wewnątrz jest łatwym i przyjemnym, a nadto ciało bez obawy upadku może się silnie na bok pochylić i przeto nabrać większego rozpędu.



Fig. 41.

Formuła: p. i l. n. w. O. t. z. O. n. w.

### Ósemka z podwójnych trójek w tył-zewnątrz (Fig. 42).

Figura ta wymaga środków powyżej wskazanych; nadto może być wykonana, jak zwykajne łuki w tył-zewnątrz z przekładanką, co

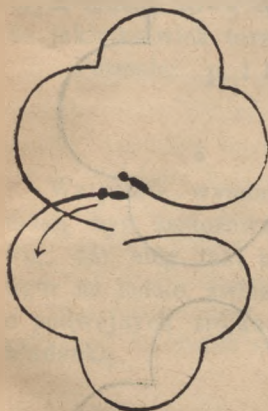


Fig. 42.

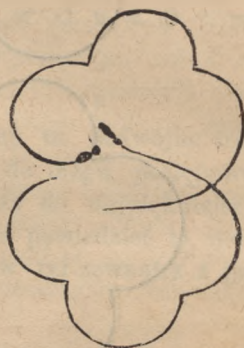


Fig. 43.

dodaje jej wiele piękności, lecz jak i zwykła ósemka, w tych samych warunkach, traci wskutek tego na wielkości.

Formuła: p. i l. t. z. O. n. w. O. t. z.

### Ósemka z podwójnych trójek w tył-wewnątrz (Fig. 43).

Ćwiczenie to jest najtrudniejszym ze wszystkich podwójnych trójek, gdyż odepchnięcie do



luku w tył-wewnątrz za mało daje rozpędu, potrzebego do wykonania całej figury. Dla tego

Figura ta wymaga środków powyżej wagi  
kamyki nadto może być wykonana jak zwy-  
czajne luki wewnątrz z przelobami, co

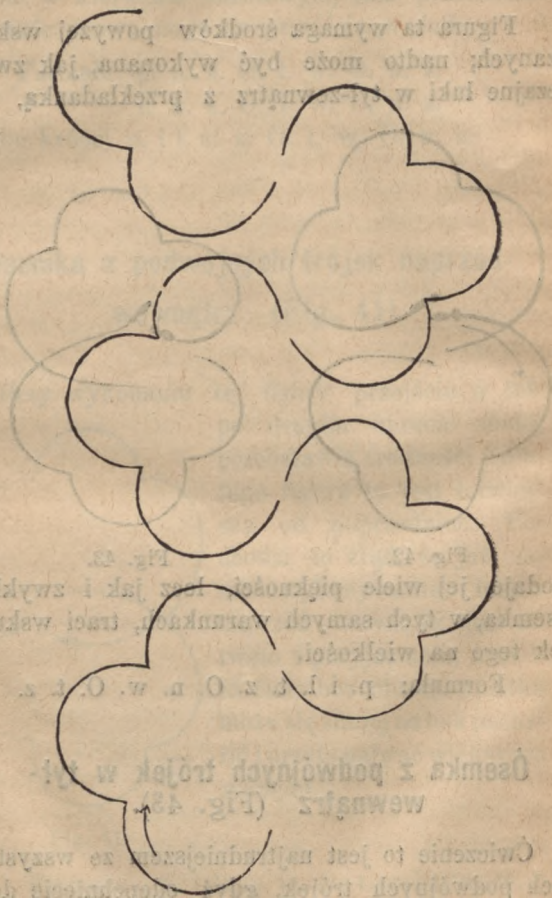


Fig. 44.

też niezbędnem jest tu użycie znanych nam środków dla spotęgowania rozpędu. W każdym razie wiele jest pomocnym przy uczeniu się tej figury dobry, gładki lód, gdy tymczasem zły lód wywołuje za wielkie tarcie przy małym rozpędzie. Po nabraniu pewnej wprawy na dobrym lodzie, łatwo można wykonać to ćwiczenie na jakimkolwiek torze.

Formuła: p. i l. t. w. O. n. z. O. t. w.

\*

\*

\*

Wszystkie wymienione tu podwójne trójki, mogą być zastosowane do biegu postępowego (fig. 44); bieg taki należy do najpiękniejszych figur na lodzie, zwłaszcza powiedzieć to można o podwójnych trójkach w tył-zewnątrz z przekładanką.

### Pętlica (Fig. 45).

Dochodzimy obecnie do ostatniej, zarazem najtrudniejszej figury podstawowej.

Jak z figury (fig. 45) widać, pętlica jest również złamaniem łuku, i to takim, przy którym rodzaj łuku, jakim zaczęliśmy ćwiczenie, czy to będzie łuk zewnątrz, czy wewnątrz, naprzód, czy

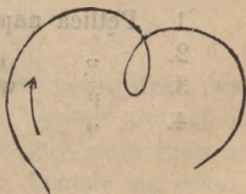


Fig. 45.

w tył, utrzymuje się aż do końca ćwiczenia. Ciało tutaj, np. przy pętlicy naprzód - zewnątrz, z *naprzód zwróconym korpusem i wzrokiem* podczas ślizgania się naprzód, na miejscu obraca się dookoła siebie i następnie w dalszym ciągu wykonywa łuk zewnątrz, wskutek czego ślad na lodzie zrobiony łyżwą, ma formę *owalnej pętlicy*.

Obok powyższej, istnieje innego rodzaju pętlica, która najczęściej powstaje mimo wiedzy i woli łyżwiarza, próbującego wykonać pętlicę owalną, o jakiej mówi niniejszy rozdział. Z tej racji, będąc przekonani, iż dla łyżwiarstwa jedynie wartość i znaczenie posiada ta właśnie pętlica, której rysunek załączamy, i nie chcąc pozostawiać co do tego w niepewności naszych czytelników, zaznaczamy, że mówić tu będziemy tylko o niej.

Powrócimy zaś później do tej drugiej pętlicy, jako do *specyalnej* figury, która jednak z figurami podstawowymi nie wspólnego niema.

Odróżniamy cztery rodzaje pętlic:

1. Pętlica naprzód - zewnątrz;
2. „ „ wewnątrz;
3. „ w tył - zewnątrz;
4. „ „ wewnątrz.

## Osemka z pętlic naprzód - zewnątrz.

(Fig. 46).

Zaczynamy łuk zewnątrz z *małym* rozpędem; po zakreśleniu półkola na prawej nieco zgiętej nodze, ciało prostuje się *zupelnie*, prawe ramię ściąga do tyłu, głowę *mocno* wykreca na prawo i tym sposobem dokonywa się obrotu na miejscu, na *tylnej* części ostrza łyżwy, dopóki nie dojdziemy do kierunku, w jakim postępowaliśmy przed pętlicą i wte-

dy w dalszym ciągu wykonywamy łuk. Przy tem ćwiczeniu lewa noga również pozostaje z tyłu i powinna po wyprostowaniu ciała zmienić tę pozycję, lecz nie wcześniej, aż poczuje się, że rozpęd został wyczerpany, czyli, że ciało nie jest pociągane więcej naprzód; w tym to momencie, który powinien wypaść już

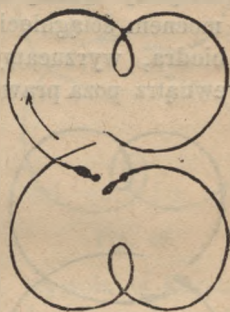


Fig. 46.

w czasie wykonywania ruchu pętlicowego, wyrzuca się lewa noga w łuku naokoło prawej od tyłu do przodu czem, podczas gdy ciało znów na prawem teraz nie co zgiętem kolanie się opiera, wprowadza się ciało w ruch naprzód; wskutek

tego łyżwa po zrobieniu pętlicy zakreśli łuk. Wszystkie te ruchy po kilku ćwiczeniach tak się zaokrągła, że w oczach widza będą naturalne i jednostajne.

Formuła: p. i l. n. z. P. n. z.

### Ósemka z pętlic naprzód-wewnątrz.

(Fig. 47).

Pozycya jak do łuku naprzód-wewnątrz. Zakreślamy prawą nogą półkole wewnątrz, nieco prostujemy górną część ciała i, jednocześnie z mocnem ściągnięciem do tyłu lewego ramienia i biodra, wyrzucamy lewą nogę w łuku w tył-wewnątrz poza prawą nogę; tu robimy tąż lewą

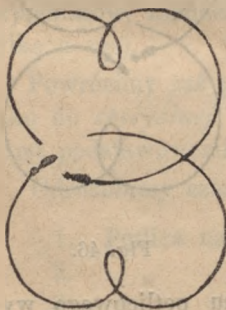


Fig. 47. nogą (wciąż w powietrzu) pętlicę i wraz z ukończeniem obrotu ciała czynimy nią łuk naprzód-zewnątrz z palcami, skierowanemi teraz na zewnątrz. Również teraz, wskutek ruchu lewej swobodnej nogi przy wyrzucie z pętlicy naprzód na zewnątrz, wywołany będzie równoległy ruch prawej nogi, który wyprowadzi ją z pętlicy w łuk naprzód-wewnątrz.

Formuła: p. i l. n. w. P. n. w.



## Ósemka z pętlic w tył-zewnątrz.

(Fig. 48).

Ta jedna z najtrudniejszych figura zaczyna się jak zwyczajny łuk w tył-zewnątrz; aby ją wykonać, trzeba dołożyć wiele pracy i znoju, gdyż w takim położeniu niezwykle trudno zwyciężyć rozpęd i nadać ciału pozycyę, niezbędną do zakreslenia pętlicy. Tutaj najczęściej przy ćwiczeniu występuje ten drugi rodzaj pętlicy, o którym wspominaliśmy na początku rozdziału, jako o rzeczy wcale niepożądaney.

Aby pętlicy w tył-zewnątrz można było nauczyć się prędko i bez szczególnych trudności, należy ją rozpoczynać łukiem w tył-zewnątrz z przekładanką.

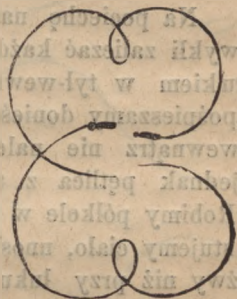


Fig. 48.

Właśnie ta przekładanka wywoła w korpusie taki ruch, jaki jest niezbędny do wykonania pętlicy. Jak zaznaczyliśmy już, pętlice naprzód wykonywają się na tylnej części ostrza łyżwy, tu zaś przeciwnie, na przedniej. Lewa noga ma tu również do spełnienia zadanie, mianowicie przez wykonanie pętlicy w powietrzu, ułatwia prawej ślizgającej się nodze przejście z pętlicy w łuk.

Ósemki z pętlic w tył z przekładanką są świetnymi figurami, nie tylko bowiem wykonywanie ich jest przyjemne dla łyżwiarza, lecz nadto przedstawiają się efektownie widzom.

Formuła: p. i l. t. z. P. t. z.

### Ósemka z pętlic w tył-wewnątrz.

(Fig. 49).

Na pociechę naszych uczniów, którzy przywykli zaliczać każdą figurę, rozpoczynającą się łukiem w tył-wewnątrz, do szeregu męczarni, pośpieszamy donieść, że jakkolwiek łuk w tył-wewnątrz nie należy do najprzyjemniejszych, jednak pętlica z tego łuku jest dosyć łatwa. Robimy półkole w tył-wewnątrz, następnie prostujemy ciało, unosimy się więcej na końcu łyżwy niż przy łuku w tył-zewnątrz (byłe tylko nie na samym szpicie), prawe ramię i biodro ściągamy bardzo silnie do tyłu i lewą nogę wyrzucamy w ruchu pętlicowym do koła prawej.

Formuła: p. i l. t. w. P. t. w.

\*

\*

\*

Po nauczeniu się tych czterech rodzajów ósemek, przechodzimy do zastosowania pętlic, do biegu postępowego (fig. 50). Ćwiczenie to nazywa się *biegiem pętlicowym* i może być wyko-

nane przez zastosowanie którejkolwiek pętlicy,

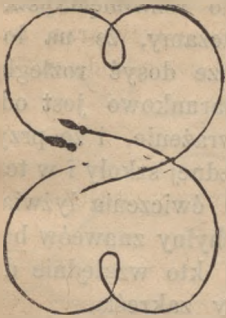


Fig. 49.

byle tylko łuku *poza pętlicą* nie zamykać, lecz wykonywać go w połowie; tym bowiem sposobem umożliwimy ruch postępowy naprzód.

\* \* \*

Na zakończenie działu o *figurach podstawowych* uważamy za potrzebne jeszcze raz wykazać konieczność wykonywania wszystkich figur w rozmiarach możliwie największych. Ponieważ jest to trudniej-

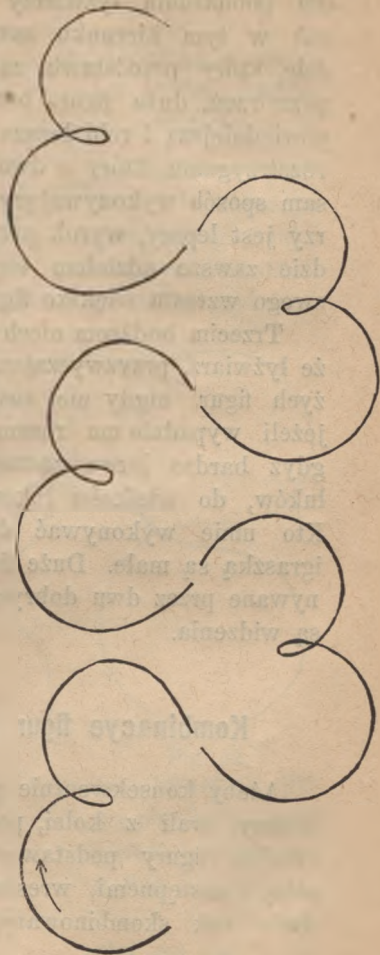


Fig. 50.

sze niż wykonywanie *drobnych* figur, przeto dla pobudzenia łyżwiarzy do rozwinięcia starań w tym kierunku zaznaczamy, że na lodzie, który przedstawia zawsze dosyć rozległą przestrzeń, duża figura bezwarunkowo jest odpowiedniejszą i robi lepsze wrażenie, i że przy rozstrzyganiu, który z dwu jednej szkoły i w ten sam sposób wykonywających ćwiczenia łyżwiarzy jest lepszy, wyrok przychylny znawców będzie zawsze udziałem tego, kto względnie do swego wzrostu większe figury zakreśla.

Trzecim bodźcem niech będzie ta okoliczność, że łyżwiarz, przyzwyczajony do zakreślania dużych figur, nigdy nie znajdzie się w kłopotcie, jeżeli wypadnie mu razem z innym się ślizgać, gdyż bardzo łatwo zastosuje wielkość swoich łuków, do wielkości łuków swego towarzysza. Kto umie wykonywać duże figury, dla tego igraszką są małe. Duże figury, wspólnie wykonywane przez dwu dobrych łyżwiarzy — warte są widzenia.

### Kombinacje figur podstawowych.

Ażeby konsekwentnie postępować dalej, będziemy brali z kolei, podług powyższego porządku, figury podstawowe i powiązemy je ze sobą i następnymi, wreszcie przez połączenie po dwie tak skombinowanych figur w ich naj-



prostszej, najwięcej zrozumiałej formie — dojdziemy do ósemek.

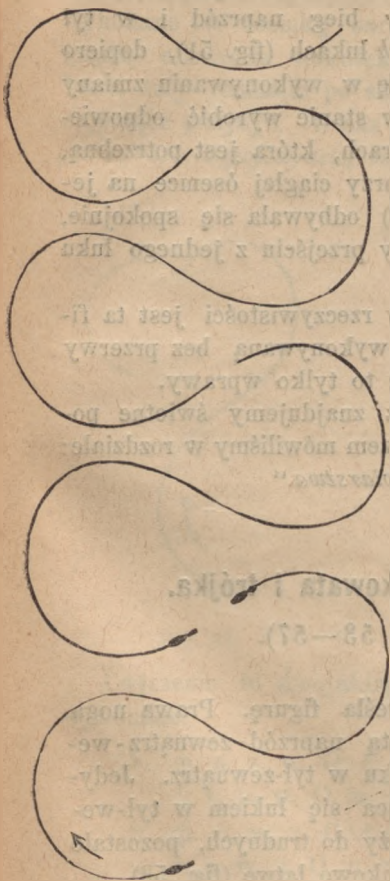


Fig. 51.

### Ósemka ciągła na jednej nodze. (Fig. 52).

Ponieważ pierwsza kombinacja zwyczajnego łuku (z nim samym) stanowi linię wężykowa-

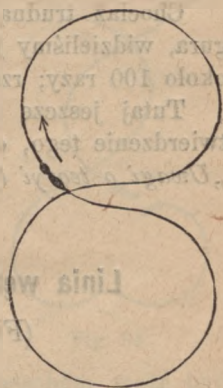


Fig. 52.

ta, o której mówiliśmy poprzednio, więc pozostaje nam tylko zrobić wzmiankę o t. z. *ósemce ciągłej na jednej no-*



dze. Tu jednak zalecamy łyżwiarzom, aby zanim odważą się na rozwiązanie tego zadania, przede wszystkim dobrze i pilnie wystudowali wężykowaty bieg naprzód i w tył o bardzo *ściągniętych* łukach (fig. 51), dopiero takie wyćwiczenie się w wykonywaniu zmiany kantów łyżwy, jest w stanie wyrobić odpowiednią giętkość w biodrach, która jest potrzebną, aby zmiana kantu przy ciągłej ósemce na jednej nodze (fig. 52) odbywała się spokojnie, t. j. bez szarpań przy przejściu z jednego łuku w drugi.

Chociaż trudną w rzeczywistości jest ta figura, widzieliśmy ją wykonywaną bez przerwy około 100 razy; rzecz to tylko wprawę.

Tutaj jeszcze raz znajdujemy świetne potwierdzenie tego, o czym mówiliśmy w rozdziale: „*Uwagi o teorii łyżwiarstwa.*“

## Linia wężykowata i trójka.

(Fig. 53—57).

Sam tytuł już określa figurę. Prawa noga robi linię wężykowatą naprzód-zewnątrz-wewnątrz i obrót do łuku w tył-zewnątrz. Jedyne figura zaczynająca się łukiem w tył-wewnątrz-zewnątrz należy do trudnych, pozostałe trzy rodzaje są stosunkowo łatwe (fig. 53).

Ponieważ wykonywanie trójki po linii wężykowej żadnego więcej wyjaśnienia nie potrzebuje, więc zauważymy jedynie, że ćwiczenie to wykonane w ósemkę bardzo efektownie wygląda, albowiem wskutek obrotów ciało przybiera trzy rozmaite po sobie bezpośrednio następujące pozycje. U nas figura ta nosi nazwę *paragrafu z pojedynczą trójką*.

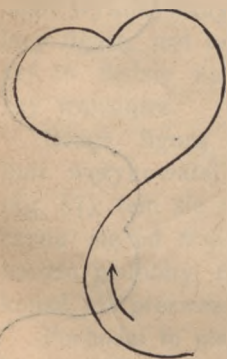


Fig. 53.



Fig. 54.

Ćwiczenie to dwojakim sposobem może być wykonane:

1. p. n. z. w. O. t. z.  
l. t. z. w. O. n. z. (fig. 54)
2. p. n. w. z. O. t. w.  
l. t. w. z. O. n. w. (fig. 55)

Podczas wykonywania trójki po linii węży-  
kowanej (takiego więcej) wyśnięcia nie potrze-  
ba. Wiele uważamy jedynie, że ówczesne to  
wykonane w dźwięk bardzo elokwencie wy-  
stąpi. albowiem wkrętek (trójką) trójki przy-  
stąpi. albowiem wyśnięcia po sobie bezporządku na-  
stępujące powstaje. U nas figura ta nosi nazwę  
trójki (trójki) trójki.



Fig. 55.

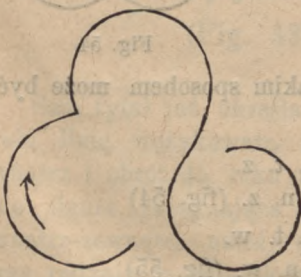


Fig. 57.

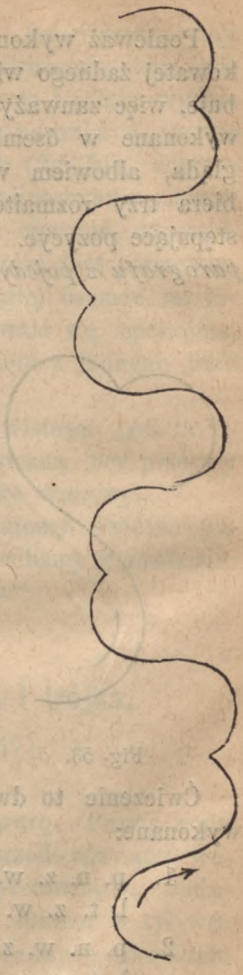


Fig. 56.

Jeżeli powtórzymy to ćwiczenie w taki sposób, że po linii wężykowatej i obrocie, zamiast zwykłego łuku, zakreślimy znów linię wężykowatą i obrót, i wykonamy w dalszym ciągu to samo ćwiczenie na lewej nodze i t. d., to otrzymamy bardzo piękny bieg postępowy (fig. 56), który dobrze wykonany jest nawet efektywniejszy od ósemeł, o których poprzednio mówiliśmy.

Ten bieg naprzód może być czterema sposobami wykonywany, z powodu, że łuk zamykający figurę, jest tegoż rodzaju co zaczynający, czy to będzie naprzód, czy w tył, zewnątrz, czy wewnątrz.

Drugą figurą, będącą również połączeniem linii wężykowatej z trójką, jest t. z. *trójlistek* (fig. 57); tem się różni ona od pierwszej, że zaczyna się od *trójki*. Jakkolwiek rysunek jest bardzo podobny, figurę tę, trudniej daleko wykonać niż pierwszą.

Pochodzi to stąd, że rozpęd po obrocie z taką gwałtownością wprowadza ciało w ruch po następującym łuku, iż zmiana kantu, np. przy przejściu z łuku w tył-wewnątrz w łuk zewnątrz, wydaje się po pierwszych próbach prawie niemożliwą do skutecznienia. Doznaje się uczucia, jak gdybyśmy zamało mieli czasu, aby w ciągu krótkiego, lecz dokonywanego pod wpływem silnego rozpędu łuku w tył-wewnątrz, można było przygotować ciało do łuku zewnątrz.

Jest to jednak tylko złudzenie. Trzeba jeno, aby obrót w trójce był dokonywany z możliwą wstrzemięźliwością, co ułatwi następną zmianę kantu łyżwy.

Z przykładu tego widać, że nie jest wszystko jedno, czy zmiana kantu następuje po prostym łuku, czy po łuku, wychodzącym z obrotu. Potrzeba więc dobrze wyćwiczyć się w tej właśnie figurze, wtedy bowiem łyżwiarz zdobędzie wielostronność, która umożliwi mu po ukończeniu szkoły, wykonanie jakiegokolwiek kombinacyi figur, byleby tylko ją rozumiał, t. j. umiał rozłożyć na części składowe.

Trójlistek powinien być pilnie wystudyowany w czterech poniższych odmianach:

1. n. z. O. t. w. z.
2. n. w. O. t. z. w.
3. t. z. O. n. w. z.
4. t. w. O. n. z. w.

### **Bieg postępowy z linii wężykowatych i trójek (Fig. 58).**

Figura ta, jak wskazuje załączony rysunek, jest bardzo skomplikowana, jeżeli jednak łyżwiarz już raz uchwycił zmianę kantu po obrocie



(w trójlistku), będzie mógł przebiec dosyć dużą przestrzeń.

\*

\*

\*

Główny zysk łyżwiarza, po nieustannem ćwiczeniu się w wykonywaniu powyższej grupy figur, zasadza się na rozwoju już wspomnianej gibkości w ruchach bioder, a nadto na wytrwałości, która ujawnia się zwłaszcza w stawach nóg.

### Ósemka z trójek na jednej nodze. (Fig. 59—60).

Przechodzimy teraz do wykonania powyższej figury w ósemce na jednej nodze — na miejscu. Niezbędnem tu jest zacząć od trójki i linię wężykowatą nieco dłużej wytrzymać, aby drugi jej łuk znalazł się tuż przy pierwszym łuku trójki, od której zaczęta została figura, zaś drugi obrót wypadł ściśle na osi figury.

Ćwiczenie to wykonać można dwoma sposobami:

1. p. n. z. O. t. w. z. O. n. w.  
l. n. w. O. t. z. w. O. n. z.
2. p. t. z. O. n. w. z. O. t. w.  
l. t. w. O. n. z. w. O. t. z.

*Łyżwiarstwo*



Fig. 58.

Przy drugim sposobie, przy zmianie nóg, odczuwa się bardzo trudność nabrania rozpędu przez odpychanie się do łuku w tył-wewnątrz, po którym ma nastąpić obrót i dla tego też przedewszystkiem wykonywać należy z początku to ćwiczenie na gładkim, dobrym lodzie.

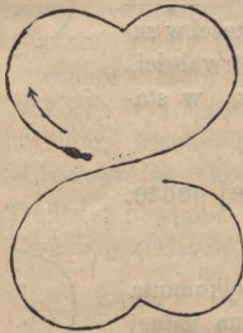


Fig. 59.



Fig. 60.

Porównywając powierzchnie te ósemki z ósemką zwyczajną, wykonaną na jednej nodze, możemy dojść do przekonania, iż ta ostatnia jako mniej złożona jest o wiele łatwiejszą w wykonaniu od pierwszych. Tymczasem wprost przeciwnie się dzieje, albowiem dodanie do linii wężykowatej dwu obrotów, ułatwia właśnie zadanie. Przy wykonywaniu zwyczajnej ósemki rozpęd, nabrany przy zmianie kantu łyżwy, musi wystarczyć na zatoczenie całego koła; przy ósemce zaś z trójek rozpęd ten wystarczyć jeno

powinien do zakreslenia półkola, gdzie następuje obrót, który znów nowy rozpęd daje ciału.

Tę większą łatwość odczuwamy jeszcze silniej przy wykonywaniu *ciągłej ósemki z trójek na jednej nodze* (fig. 60).

### Linia wężykowata z podwójną trójką.

(Fig. 61—63).

Przedstawia ona jak widać z fig. 61, bardzo piękny rysunek na lodzie. Biegana zaś

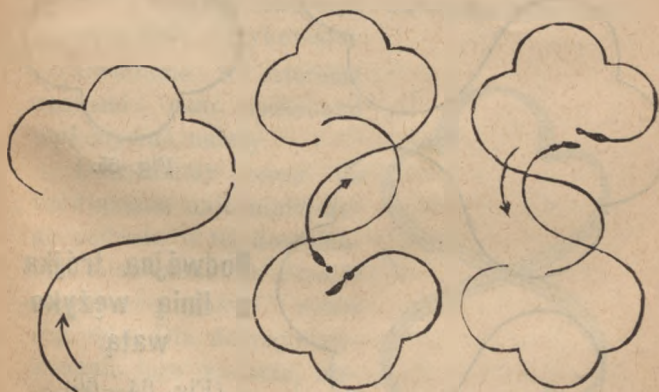


Fig. 61.

Fig. 62.

Fig. 63.

na obu nogach w formie ósemki jeszcze efektywniej wygląda. Tak wykonywana figura ta (fig. 62 i 63) nosi u nas nazwę *paragrafu z podwójnych trójek* może zaś być wykreślaną jak następuje:

1. p. n. z. w. O. t. z. O. n. w.  
l. n. w. z. O. t. w. O. n. z. (fig. 62.)
2. p. t. z. w. O. n. z. O. t. w.  
l. t. w. z. O. n. w. O. t. z. (fig. 63.)

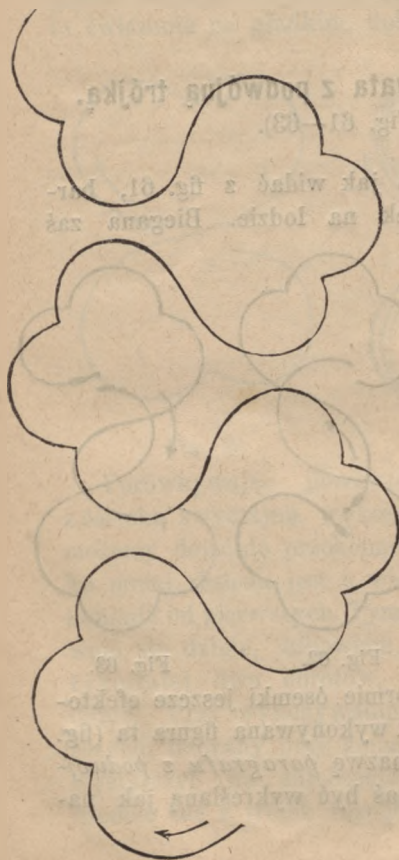


Fig. 64.

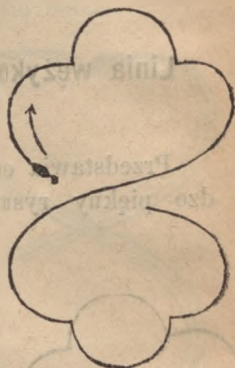


Fig. 65.

**Podwójna trójka  
z linią wężyko-  
wą.**

(Fig. 64—66).

Figura, w na-  
główku wymienio-  
na, wykonywana  
w biegu postępo-  
wym (fig. 64) jest  
nadszczególnie ważną

i zarazem efektowną. Może być na dwa sposoby zaczęta:

1. Naprzód-zewnątrz.

2. W tył-zewnątrz.

W biegu tym dobrze wyćwiczyć należy obie dwie nogi, aby można było przejść do trudnej figury: *podwójna trójka—linia wężykowata—podwójna trójka* (fig. 65), wykonywanej w ósemkę na obu nogach.

Osobliwie interesującym piętnem, jakie posiada ta figura, jest to, iż po dwu bardzo szybko po sobie idących obrotach następuje spokojnie płynąca linia wężykowata.

Ćwiczenie to czterema znanymi nam sposobami wykonywać należy.

Dochodzimy teraz do rozwiązania najtrudniejszego zadania w tej kombinacji, mianowicie do *ósemki ciągłej na jednej nodze* (fig. 66.). Dla dobrego wykonania tego zadania, niezbędne jest doskonałe wyćwiczenie się w wykonywaniu fig. 64 na oba sposoby.

Te same dwa sposoby i tu mają zastosowanie.

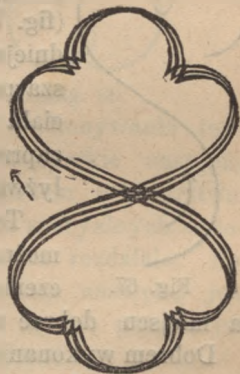


Fig. 66.



## Linia wężykowata z petlicą.

(Fig. 67—73.)

Wykonanie tej prostej kombinacji jest widoczne z fig. 67. Biegana na obu nogach na zmianę na miejscu, nazywa się *paragrafem z petlicą*, i może być wykonywana dwoma sposobami:

1. p. n. z. w. P. n. w.  
l. n. w. z. P. n. z. (fig. 68).
2. p. t. z. w. P. t. w.  
l. t. w. z. P. t. z. (fig. 69).

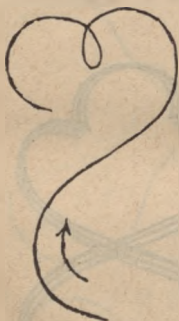


Fig. 67.

Następnie przechodzimy do postępowego *biegu petlicowego* (fig. 70); jest to jedno z najtrudniejszych ćwiczeń, i kto je bez szarpań nogi i szpetnych ruchów ciała wykonywać może, tego niezaprzeczenie do bardzo dobrych łyżwiarzy zaliczyć trzeba.

Tem słuszniej wypowiedzieć to można o łyżwiarzu, który to ćwiczenie w formie *ciągłej ósemki* na miejscu dobrze wykonywa.

Dobrem wykonaniem zaś nazywamy tylko takie, przy którym pętlice wypadają na osi figury (fig. 72). Z ćwiczeń tych najtrudniejszym jest to, które zaczyna się w tył-wewnątrz. Już sam łuk w tył-wewnątrz nie-

łatwym jest; jeżeli więc dorzucimy do niego trudną pętlę i zechcemy wykonywać to w ciągłej ósemce, to nie zadziwimy się, gdy się dowiemy, że w Wiedniu, gdzie nie brak dobrych łyżwiarzy, trudność tę zwyciężyło zaledwie 8—10 matadorów łyżwiarstwa.

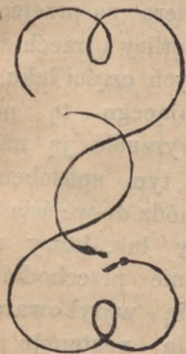


Fig. 68.

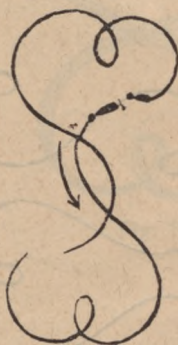


Fig. 69.

Po zdobyciu wprawy w wykonywaniu tego iście trudnego ćwiczenia, wszystkie następne przyjdą łatwo już teraz mistrzom łyżwiarstwa, z wyjątkiem chyba niektórych specjalnych zwrotów, o których mowa w trzecim rozdziale. Powiedziałbym nawet, że wszystko następne jest tylko kwestyą zrozumienia figury, poczem już z łatwością można ją wykonywać.

Przypuściwszy, że po zwalczeniu dotychczasowych trudności, łyżwiarzowi wyda się wszystko następne zbyt łatwym i że pożąda on nowych trudności do zwyciężania, podajemy mu do roz-

wiązania zadanie, którem jest *supłel* (fig. 73). Ze figurę tę można wykonać, znajdujemy dowód w tem, iż wszyscy wiedeńscy mistrzowie łyżwiarstwa wykonywają ją naprzód, kilku zaś w tył.

Przy wykonywaniu supła należy możliwie długo utrzymywać swobodną lewą nogę z tyłu i do-

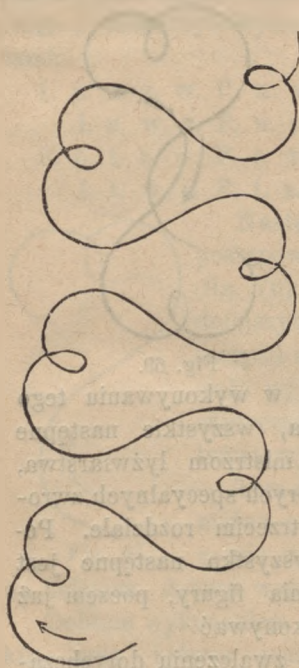


Fig. 70.

piero po przejechaniu pętlicy i trzech czwartych części łuku, okalającego tę pętlicę, wyrzucić ją naprzód i tym sposobem pomódz do wejścia w duży łuk, który następnie przechodzi w linię wężykowatą; za nią następuje znów pętlica, łuk okalający ją i t. d.

Prędzej dojdziemy do celu, gdy zaczniemy studyowanie od supła bez połączenia go z linią wężykowatą i drugim supłem. Naturalnie uczyć się trzeba na obie nogi — zewnątrz, wewnątrz, naprzód i

w tył. Wtedy dopiero należy przejść do fi-  
gury 73.

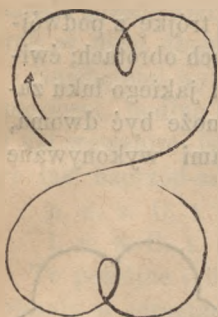


Fig. 71.

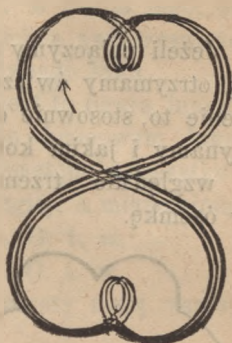


Fig. 72.

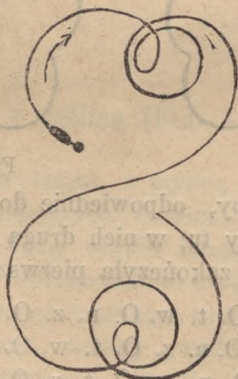


Fig. 73.

### Potrójna trójka (Fig. 74 i 75).

Jeżeli połączymy zwyczajną trójkę z podwójną, otrzymamy ćwiczenie o trzech obrotach; ćwiczenie to, stosownie do tego, od jakiego łuku zaczynamy i jakim kończymy, może być dwoma, a względnie trzema sposobami wykonywane w ósemkę.



Fig. 74.

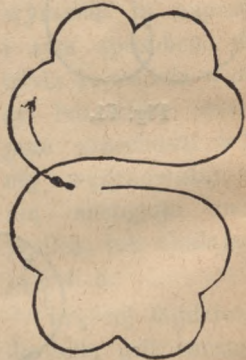


Fig. 75.

Dwa sposoby, odpowiednie do naszego systemu, podajemy tu; w nich druga noga zaczyna od łuku, jakim zakończyła pierwsza.

1. p. n. z. O. t. w. O. n. z. O. t. w.  
l. t. w. O. n. z. O. t. w. O. n. z.
2. p. t. z. O. n. w. O. t. z. O. n. w.  
l. n. w. O. t. z. O. n. w. O. t. z.



Z racyi stosunkowo dużej liczby następujących po sobie obrotów, ćwiczenie to, jakkolwiek nietrudne, nie jest lubianem, a to dla tego, że zamało przedstawia różnaitości, a zwłaszcza, że brak w niem dłużej wytrzymanego łuku.

Najchętniej wykonywaną jest ta figura innym sposobem, podług którego po końcowym łuku w tył-wewnątrz jednej nogi następuje początkowy łuk naprzód-zewnątrz drugiej, a mianowicie:

p. n. z. O. t. w. O. n. z. O. t. w.

l. n. z. O. t. w. O. n. z. O. t. w.

Te potrójne i liczniejsze obroty mają zastosowanie w piruetach.

W połączeniu z linią wężykową ćwiczenie to ładniej wygląda, jakkolwiek i tu uczuwać się daje brak dłuższego łuku; ćwiczenie to wykonywane *w ósemkę na jednej nodze*, przedstawia figura 75.

### Trójka z pętlicą (Fig. 76—79).

Kombinacje trójki z pętlicą dają znaczną liczbę najpiękniejszych ósemek, których trudność dosyć dużą, ocenić mogą jedynie łyżwiarze, profani bowiem rzadko kiedy zauważą nawet różnicę pomiędzy jedną a drugą z tych figur.

Robimy tutaj uwagę ważną nawet dla wprawnych łyżwiarzy, że dla wykonania nie wszystko jedno, czy się najprzód zaczyna od

trójki, czy też od pętlicy. Również jedna i ta sama figura, zaczęta pewnym rodzajem łuku, jest łatwa, gdy tymczasem zaczęta którymkol-

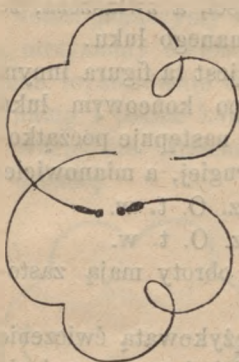


Fig. 76.

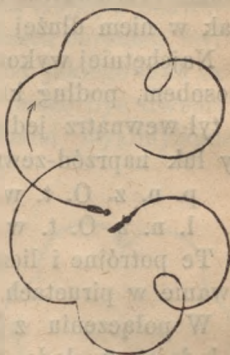


Fig. 77.

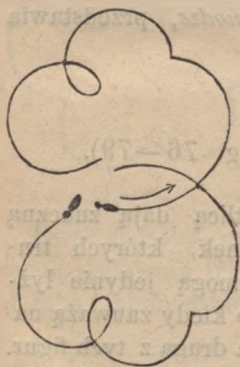


Fig. 78.

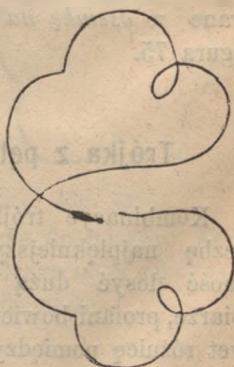


Fig. 79.

wiek z pozostałych łuków, jest o wiele trudniejsza; widzowie jednak oczywiście tego nie odró-

zniają. Wszystkie te kombinacye, jak „trójka z pętlicą“ i „pętlica z trójką,“ a dalej „trójka z pętlicą i trójką“ i „pętlica z trójką i pętlicą“ są bezwyjątku nadzwyczaj pięknego układu figurami, których wykonanie z tej racyi sprawia wiele przyjemności, nietylko samym łyżwiarzom, lecz i widzom.

Trójka z pętlicą, wykonywana w ósemkę, daje następujące trzy odmiany:

1. p. n. z. O. t. w. P. t. w.  
l. n. z. O. t. w. P. t. w. (fig. 76).
2. p. n. z. O. t. w. P. t. w.  
l. t. w. O. n. z. P. n. z. (fig. 77).
3. p. n. w. O. t. z. P. t. z.  
l. t. z. O. n. w. P. n. w. (fig. 78).

Jak powyższe, tak też i wszystkie następne odmiany ósemek, połączone z linią wężykową, mogą być wykonywane na jednej nodze. Taką ósemkę przedstawia fig. 79; może ona być trzema dobrze znanymi naszym czytelnikom sposobami, zakreślaną na lodzie.

Figura ta zmieniona w ciągły bieg postępowy, wygląda bardzo efektownie; przytem rozpęd powinien być tak rozdzielony, aby łuki posiadały możliwie jednakowe średnice. Przypomniemy tu również, że ćwiczenie to, może być na dwa znane sposoby, jednakowo dobrze wystudyowane.

## Pętlica z trójką.

(Fig. 80—84).

Ćwiczenie to, jest stosunkowo łatwiejsze od poprzedniego. Przy poprzednim połączeniu tych dwu podstawowych figur, gdzie pętlica idzie za trójką, bezporównania trudniej jest z tej pętlicy wyjść w łuk, gdyż silny obrotowy rozpęd przeszedł już z trójki do niej; tymczasem w obecnej kombinacji trójka znajduje się na końcu i przejście w łuk z pętlicy jest dla tego łatwiejsze.

Trzy odmiany ósemek są następujące:

1. p. n. z. P. n. z. O. t. w.  
l. n. z. P. n. z. O. t. w. (fig. 80).
2. p. n. z. P. n. z. O. t. w.  
l. t. w. P. t. w. O. n. z. (fig. 81).
3. p. n. w. P. n. w. O. t. z.  
l. t. z. P. t. z. O n. w. (fig. 82).

Ósemkę na jednej nodze przedstawia fig. 83, może ona temiż trzema sposobami być wykonaną; a mianowicie: 1. Zaczyna się pętlicą naprzód - zewnątrz, a kończy łukiem w tył-wewnątrz; druga noga zaczyna również łukiem naprzód-zewnątrz. 2. Zaczyna się jak poprzednia, druga noga zaczyna łukiem w tył-wewnątrz, t. j. tym, jakim skończyła pierwsza. 3. Początek naprzód - wewnątrz, koniec w tył-zewnątrz.

Bieg postępowy na jednej nodze wykonywa się znanym sposobem (fig. 84).

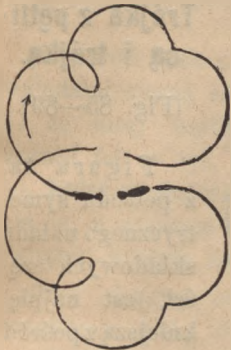


Fig. 80.

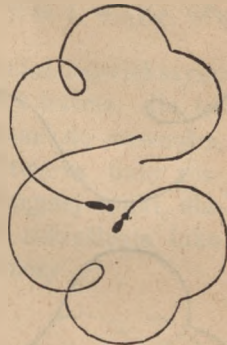


Fig. 81.



Fig. 82.

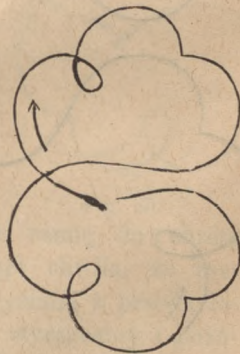


Fig. 83.



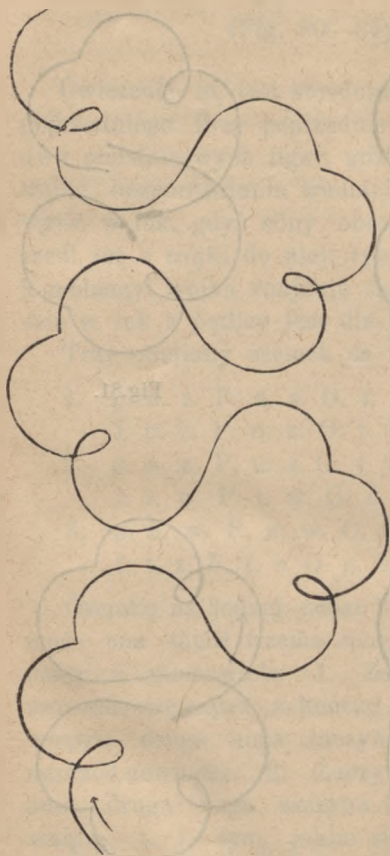


Fig. 84.

### Trójka z pętli- cą i trójką.

(Fig. 85—89).

Figura ta, z powodu symetrycznego układu składowych części, jest najpiękniejszą z pośród wszystkich kombinacyj trójek i pętlic. Doskonale służyć ona może łyżwiarzom do wykazania elegancji w trzymaniu się i ruchach.

Cztery odmiany ósemek są następujące:

1. p. i l. n. z.  
O. t. w. P. t. w.  
O. n. z. (fig. 85).

2. p i l. n. w. O. t. z. P. t. z. O. n. w. (fig. 86).
3. p. i l. t. z. O. n. w. P. n. w. O. t. z. (fig. 87).
4. p. i l. t. w. O. n. z. P. n. z. O. t. w. (fig. 88).

Z pośród tych czterech odmian największymi względami cieszą się pierwsza i trzecia, dla tego, że tutaj pętlica, wykonana do wewnątrz, naprzód lub w tył, zawsze wytwarza duży rozpęd, który przeniesiony do następnej trójki, ułatwia ją, a zarazem pomaga do zakreslenia łuku zewnątrz, którym się figura kończy.

Przy drugiej odmianie spotykamy *dużą trudność* z powodu, że po obrocie z łuku naprzód - wewnątrz do w tył - zewnątrz, następuje pętlica zewnątrz. Ułatwić sobie możemy wykonanie, jeżeli lewą swobodną nogę, która po obrocie do łuku w tył-zewnątrz, zwykle także do tyłu wyrzucaną była, *dłużej utrzymamy z przodu*; nastę-

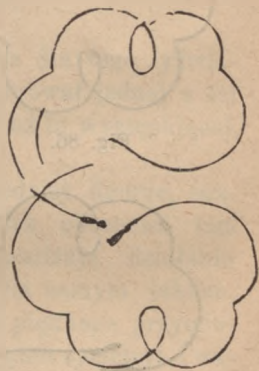


Fig. 85.

pnie ściągamy do tyłu lewe ramię do obrotu pętlicowego i kiedy nastąpi chwila, że rozpęd jest już wyczerpany, trzymaną z przodu lewą nogę silnie poza prawą wyrzucamy i pozostawiamy tam, dopóki pętlica nie będzie gotowa.

Ćwiczenia te, powinny być dobrze wystudyo-  
wane, zanim przejdziemy do ostatniej figury,  
którą jest ósemka na *jednej* nodze (fig. 89).

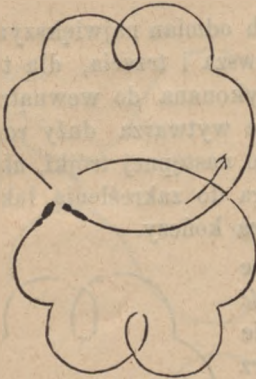


Fig. 86.



Fig. 87.

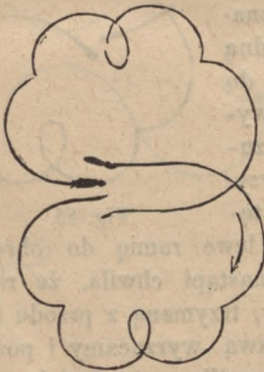


Fig. 88.

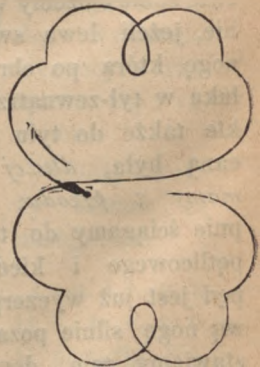


Fig. 89.

Osemka ta powinna być zakreślana czterema sposobami, które są: dwa naprzód (zewnątrz i wewnątrz) kolejno na prawą i lewą nogę i dwa do tyłu również zewnątrz i wewnątrz.

Ćwiczenie to nadaje się doskonale do biegu postępowego i może być tak prawą, jak lewą nogą, dwoma sposobami wykonane (podobnie jak fig. 64).

### **Pętlica z trójką i pętlą.**

(Fig. 90—93).

Kombinacya ta jest trudna dla tego łyżwiarza, który dobrze nie wystudował jednej z jej części składowych, dwa razy aż tu występującej, mianowicie pętlicy.

Po przyjrzeniu się poprzedniej figurze, snadnie zauważymy, że w skutek obecności tam drugiego obrotu, który paraliżuje działanie pierwszego, kończy się ona tym samym łukiem, jakim rozpoczęta była. Tego pięknego przymiotu, który nadaje ćwiczeniu piętno symetrii i naturalności, w obecnie zajmującym nas zadaniu nie znajdujemy, jakkolwiek rysunek wcale tego nie okazuje.

Przy pętlicy nie następuje zmiana łuku, lecz tylko przy obrocie; więc jeżeli nasze ćwiczenie, składające się z pętlicy, obrotu i pętlicy, zaczniemy np. naprzód, to łuk ten utrzymanym

zostanie aż do obrotu, po którym przejdzie w łuk  
w tył i pętlica go nie zmieni; z tej racyi ówi-

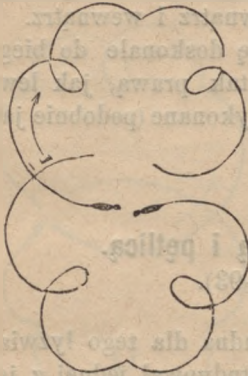


Fig. 90.

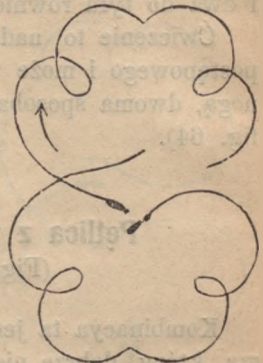


Fig. 91.



Fig. 92.

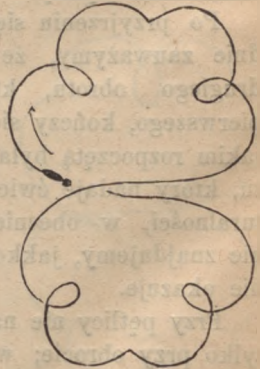


Fig. 93.



czenia, zaczęte łukiem naprzód, kończą się łukiem w tył.

Odróżniamy trzy rodzaje ósemek, wykonywanych kolejno na prawej i lewej nodze:

1. p. n. z. P. n. z. O. t. w. P. t. w.  
l. n. z. P. n. z. O. t. w. P. t. w. (fig. 90).
2. p. n. z. P. n. z. O. t. w. P. t. w.  
l. t. w. P. t. w. O. n. z. P. n. z. (fig. 91).
3. p. n. w. P. n. w. O. t. z. P. t. z.  
l. t. z. P. t. z. O. n. w. P. n. w. (fig. 92).

Figura ta w połączeniu z linią wężykowatą daje *ósemkę* (fig. 93), która może być biegana dwoma sposobami:

1. Prawa noga zaczyna naprzód - zewnątrz, lewa zaś naprzód-wewnątrz.
2. Prawa zaczyna w tył-zewnątrz, lewa zaś w tył-wewnątrz.

Ćwiczenie to do biegu postępowego niema zbyt wielkiego zastosowania w skutek licznych po sobie idących pętlic i obrotów, które wtedy tylko dobrze wyglądają, gdy są wykonane w dużych rozmiarach; a jest to bardzo trudne.

\*

\*

\*

Chociaż niejednokrotnie już poprzednio mówiliśmy, że *system* nasz wymaga tego, aby porządek ćwiczeń był w nim dokładnie przestrzegany, nie

należy jednak w tem dochodzić do przesady. Zdarza się bowiem często, że łyżwiarze, z racyi budowy swego ciała, łatwiej nabierają wprawy w wykonywaniu pewnego rodzaju łuków, niż innych i z większą chęcią takie właśnie ćwiczenia studyują; niektórzy z nich np. prędzej się nauczą łuków w tył-zewnątrz niż naprzód - zewnątrz i t. p. Otóż, jeżelibyśmy takiemu właśnie łyżwiarzowi, u którego ta właściwość silnie się ujawnia, stanowczo zabraniali zakreślać łuki w tył-zewnątrz, dopóki doskonale nie wystudyuje łuków *naprzód*, wówczas poniewialibyśmy osobistemi jego zdolnościami, a nadto możnaby nas posądzić, że jesteśmy zwolennikami systemu szablonowego, któremu osobiście jesteśmy stanowczo przeciwni. Ponieważ taki łyżwiarz łatwo sobie przyswaja łuki w tył, więc też po nauce się ich, z racyi analogii ruchów, szybko nauczy się i łuków *naprzód*. Dobry rezultat daleko prędzej nastąpi, aniżeli wówczas, gdyby nie próbując wcale łuków w tył, męczył się nad łukami *naprzód*.

Naturalnie, łyżwiarz poważnie i energicznie powinien brać się do nauki i nigdy bez planu nie przeskakiwać od jednej grupy figur do drugiej, nie umiając nawet może wykonywać jej składowych części. Jeżeli zaś posiada specjalną zdolność do jednego z czterech rodzajów łuku, powinien *obok* niego *wystudyować i pozostałe ro-*

*dzaje*, zanim pójdzie dalej; to samo stosuje się i do poszczególnych grup.

Tutaj zauważymy, że nawet wytrawnym łyżwiarzom, którzy tak przyswoili sobie wszystkie zawarte w tej książce ćwiczenia, że nie może być mowy o trudności w ich wykonaniu, wypadło nieraz jakiś obrót tysiące razy powtórzyć, zanim go dobrze wykonali na wszelkie sposoby i we wszelkich kierunkach. Ztąd wypływa, że często znacznej potrzeba energii, aby nie pozostać w połowie drogi. Powierzchność jest najsroźszym wrogiem wszelkiego postępu. Niejeden łyżwiarz, jeżeli chce dojść do znaczenia, musi później nagrodzić swoje zaniedbanie.

\*

\*

\*

Jeżeli rozpatrzymy się w dokonanej pracy, zauważymy snadnie, że może być ona podzielo-  
na na trzy oddziały.

W pierwszym znajomimy ucznia z czterema rodzajami *łuku* czyli *holendra*, na którym jak na podwalinie spoczywa cały gmach sztuki łyżwiarzkiej.

W drugim spotykamy się z ożywiającemi elementami, *obrotem* i *pełlicą*, które oddzielnie łączymy z czterema rodzajami *łuku*.

W trzecim wreszcie łączymy na rozmaity sposób obroty z *pełlicami*, zawsze przy pomocy

luków. Tym sposobem dochodzimy do końca tej głównej części.

To, *czego i jak* dotychczas nauczyliśmy się, mamy niezaprzeczone prawo nazwać „systemem“ do nauki sztuki łyżwiarskiej. Zdanie to wygłaszamy tem śmieiej, że system ten nie jest *wynalazkiem jednego łyżwiarza*, lecz jest rezultatem 24-o letnich energicznych usiłowań i doświadczeń wielu gorliwych zwolenników tego sportu

## CZĘŚĆ TRZECIA.

### Dzioby.

Dochodzimy do cyklu specjalnych figur. Składają się one z obrotów, które widocznie różnią się od dotychczas nam znanych, jakkolwiek są one również kombinacją figur podstawowych.

Dotychczas figury skombinowane rozkładaliśmy na składowe ich części, aby każdą część rozpatrzyć jako oddzielną samoistną figurę.

Przy zajmujących nas obecnie obrotach, nie ma to znaczenia, gdyż łuki tutaj często nie są celem, tylko środkiem do celu, i służą jeno do tego, aby można było owe obroty wykonać.

Odróżniamy 5 rodzajów dziobów, a mianowicie:

1. *Dziób zwyczajny czyli odwrócona trójka.*
2. *Dziób zwany Q.*
3. *Dziób zwany odwrócone Q.*
4. *Dziób bez zmiany kantu tyżwy.*
5. *Odwrócony dziób bez zmiany kantu tyżwy.*



## Dziób zwyczajny.

(Fig. 94—101).

O ile prostym wydaje się rysunek tego, jak i dwu następnych obrotów, o tyle trudniej objaśnić sam obrót; dlatego też prosimy czytelników, aby pilnie zwracali uwagę na to, co powiemy. Obroty te przede wszystkim powinny być zrozumiane, pojęte, zanim ma nastąpić ich wykonanie.

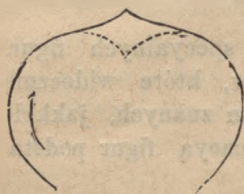


Fig. 94.

Po rozpatrzeniu rysunku dzioba i porównaniu go z rysunkiem zwykłej trójki, którą oznaczamy punktami (fig. 94) znajdziemy, że w ogóle przebieg jest ten sam; mianowicie półkole naprzód - zewnątrz po którym następuje pół-

kole w tył-wewnątrz.

Przejdźcie jednak do łuku w tył-wewnątrz wymagało, według naszych doświadczeń, półobrotu ciała, czyli zmiany frontu, czego tutaj wcale nie ma. Jakim więc sposobem przejdźcie to dokończa się?

Bacznie przyjrawszy się rysunkowi, znajdziemy na nim po pierwszym łuku zewnątrz nadzwyczaj mały łuk wewnątrz i przed ostatnim łukiem wewnątrz również mały łuk zewnątrz. Obadwa te małe łuki są właśnie środkiem do celu. Właściwie wykonane, są tak małe, że

stają się prawie niewidocznymi dla oka widza.

Figura więc ta sprawia wrażenie efektownego przejścia wprost z łuku naprzód-zewnątrz w łuk w tył-wewnątrz *bez zmiany frontu*. Przytem dziób jest zwrócony w tym samym kierunku, co i wypukłości łuków.

Wykonanie jest następujące:

Zakreślamy z małym rozpędem półkole naprzód-zewnątrz, przekładamy ciężar ciała więcej ku pięcie i doprowadzony lewą swobodną nogę łagodnym rzutem przed nogę ślizgającą się i to tak, żeby się z nią z przodu skrzyżowała. Teraz wyrzucamy szybkim ruchem po łuku lewą nogę z powrotem do tyłu; jednocześnie stajemy na przodzie łyżwy i wykonywamy na nim obrót, jak przy zwykłej trójce. W ten sposób powstaje mały łuk w tył-zewnątrz. Łuk ten jednak nie rozwija się, gdyż ciało przez cały ten czas pozostawiamy w pozycji, odpowiedniej do wykonania łuku w tył-wewnątrz. Ciało w takiej pozycji, nieco więcej pochylone do wewnątrz, t. j. w kierunku przeciwnym, niż potrzeba do łuku w tył-zewnątrz, zmusza łyżwę do przejścia na wewnętrzny jej kant i zakreślenie łuku w tył-wewnątrz.

Baczną uwagę trzeba zwracać na to, by ciało już na początku małego łuku naprzód-wewnątrz przybrało położenie nieco odchylone ku tyłowi dla hamowania ruchu naprzód.

Jeżelibyśmy ciału nadali pozycję jak do zwykłej trójki—wówczas silny rozpęd pociągnąłby koniecznie łyżwę w kierunku w tył-zewnątrz i nie pozwolił na przejście dość szybkie w łuk w tył-wewnątrz.

Dziób zwykły można wykonać *w ósemkę* następującymi sposobami:

1. p. i l. n. z. w. O. t. z. w. (fig. 95).
2. p. n. z. w. O. t. z. w.  
l. t. w. z. O. n. w. z. (fig. 96).
3. p. n. w. z. O. t. w. z.  
l. t. z. w. O. n. z. w. (fig. 97).

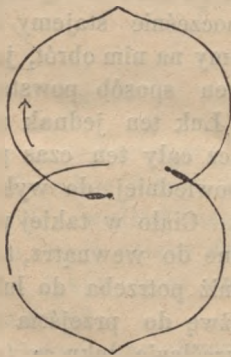


Fig. 95.

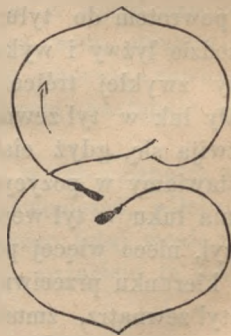


Fig. 96.

Łatwo narażającymi na upadek i najtrudniejszymi do wykonania są figury 96 i 97.

Przy wykonywaniu dzioba w tył, posilkuj-

my się temiż środkami co naprzód z tą różnicą,  
że obrót wykonywa się nie na przodzie łyżwy,  
lecz na części ostrza pod piętą.



Fig. 97.



Fig. 98.

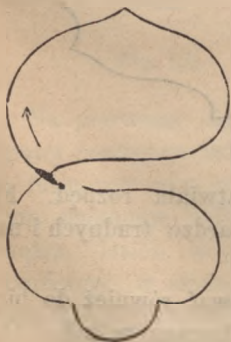


Fig. 99.



Fig. 100.

Fig. 98 przedstawia ósemkę na jednej nodze, fig. zaś 99 kombinację dzioba z podwójną trójką również w ósemce.

Dzioby można także wykonywać na jednej nodze bez przerwy, nawet bez użycia linii węży-

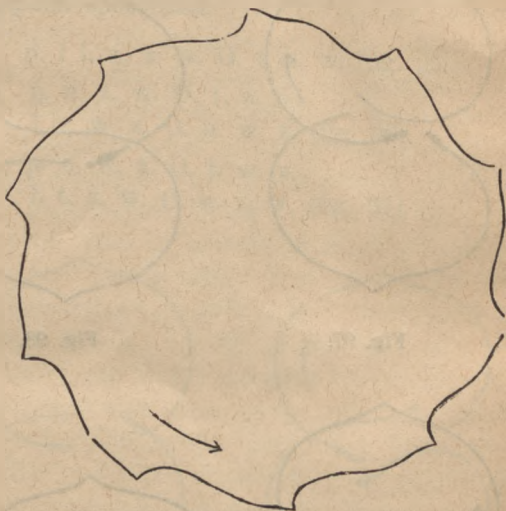


Fig. 101.

kowatej (fig. 100), która ułatwiała rozpęd. Figury te jednak należą do bardzo trudnych i narażają na upadek.

Dzioby te można zastosować również do biegu postępowego naprzód. Biegane w koło (fig 101) tworzą t. z. *piłę okrągłą* (krajzegę).



## Dzioby zwane Q i odwrócone Q.

(Fig. 102—107).

Ażeby unaocznić różnicę, zachodzącą pomiędzy temi dwoma figurami, zestawiamy obok siebie ich rysunki. Dziób Q przedstawia fig. 102, zaś odwrócone Q fig. 103.

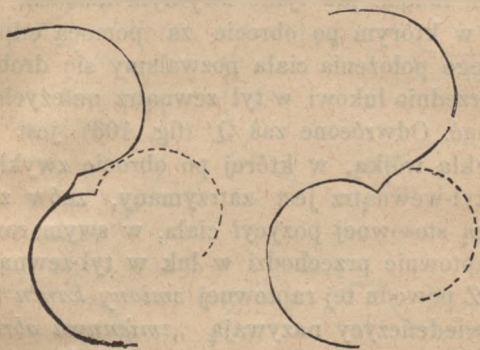


Fig. 102.

Fig 103.

Na pierwszej figurze po łuku zewnątrz wewnątrz następuje trójką zwykła, na drugiej zaś po łuku zewnątrz ze zwykłym obrotem trójkowym następuje linia wężykowata zewnątrz-wewnątrz. Dziób w pierwszym wypadku będzie odwrócony w stronę wypukłości początkowego łuku, zaś w drugim w stronę końcowego.

Cała trudność wykonania tej figury polega na tem, by łuki, tworzące sam dziób, t. j. łuk

naprzód wewnątrz, a w drugim wypadku łuk w tył-wewnątrz, były zakreślone w nazwyczaj małych rozmiarach, a więc zredukowane prawie do nacisku łyżwy o lód, po którym to nacisku łyżwa natychmiast zmienia kant i przechodzi w łuk końcowy.

Z figury 102 widać, że dziób  $\mathcal{Q}$  nie jest niczem innym, jak tylko zwykłym dziobem figury 94, w którym po obrocie za pomocą odpowiedniego położenia ciała pozwalamy się drobnemu poprzednio łukowi w tył zewnątrz należycie rozwinać. Odwrócone zaś  $\mathcal{Q}$  (fig. 103) jest znów zwykłą trójką, w której po obrocie zwykły łuk w tył-wewnątrz jest zatrzymany, znów za pomocą stosownej pozycji ciała, w swym rozwoju i raptownie przechodzi w łuk w tył-zewnątrz.

Z powodu tej raptownej zmiany kantu figury te wiedeńczycy nazywają „zmiennym obrotem“ i „odwróconym zmiennym obrotem“. My utrzymaliśmy terminologię angielską.

Ciągłą ósemkę na jednej nodze z  $\mathcal{Q}$  przedstawia fig. 104, a z odwróconem  $\mathcal{Q}$  fig. 105. Przy tych ósemkach po obrocie i biegu w tył następuje obrót naprzód, który wykonywać należy z zastosowaniem tychże co poprzednio środków.

Cwiczenie to trzeba zaczynać i do wewnątrz; z tej racyi otrzymujemy dwie grupy ósemek: 1) Łuk naprzód zewnątrz, dziób w stronę wypukłości pierwszego łuku ( $\mathcal{Q}$ ) lub następnego

(odwrócone Q) i łuk w tył zewnątrz; 2) Łuk na-  
przód - wewnątrz, dziób w stronę wypukłości

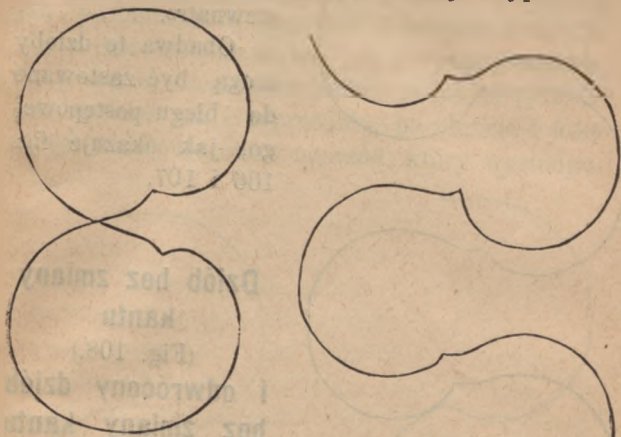


Fig. 104.



Fig. 105.

*Łyżwiarstwo.*

Fig. 106.

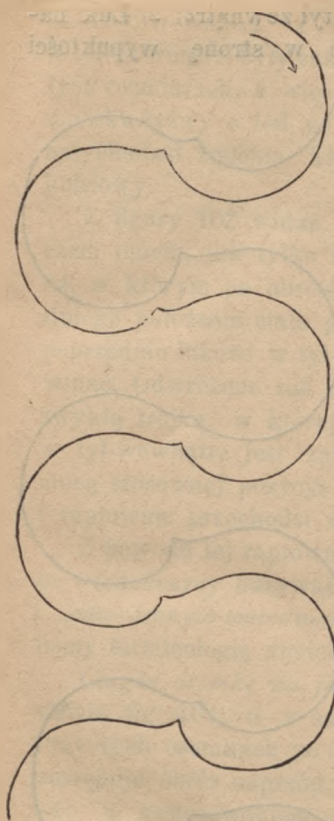


Fig. 107.

wamy już nowe figury, mianowicie *dziób bez zmiany kantu* (fig. 108) i *odwrócony dziób bez zmiany kantu* (fig. 109).

pierwszego łuku lub następnego i łuk wtyłwewnątrz.

Obadwa te dzioby mogą być zastowane do biegu postępowego, jak okazuje fig. 106 i 107.

### **Dziób bez zmiany kantu**

(Fig. 108.)

### **i odwrócony dziób bez zmiany kantu**

(Fig. 109.)

Jeżeli przy wykonywaniu poprzednich figur dochodziemy do takiej wprawy, że drobny pośredni łuk przed (Q) lub po obrocie (odwrócone Q), wciąż się zmniejsza, wreszcie zupełnie istnieć przestaje, wówczas wykony-

Jakkolwiek załączone rysunki tych figur są nadzwyczaj do siebie podobne, jednak różnią się jak pochodzeniem (fig. 108 powstaje z Q, fig. 109 z odwróconego Q), tak też i wykonywaniem. Przy ciągłej ósemce na jednej nodze z tych figur, również jak i poprzednio, po obrocie i łuku w tył następuje obrót naprzód, który wystudyo-

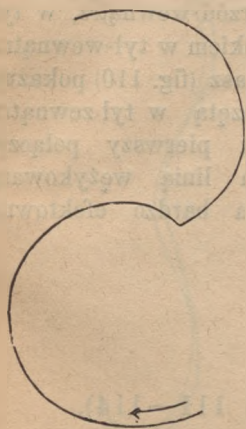


Fig. 108.

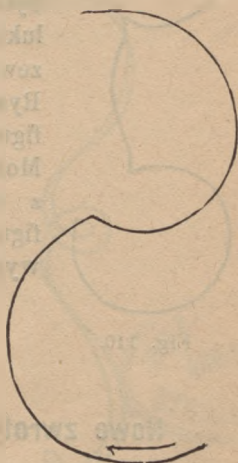


Fig. 109.

wanym oddzielnie być winien. Istnieją dwie grupy takich ósemek.

n. z. O. t. z. O. n. z. i t. d.

n. w. O. t. w. O. n. w. i t. d.

Tylko najcelniejsi z pośród najcelniejszych łyżwiarze są w stanie zadawalająco wykonać to ćwiczenie.



\* \* \*  
Jednem z ćwiczeń, które istnienie swoje zawdzięcza Q i odwróconemu Q, są „okulary“, które w ósemkę mogą być wykonywane na cztery sposoby, przytem figura kończy się zawsze tym łukiem, jakim zaczęta była; a więc: naprzód-zewnątrz łukiem naprzód-wewnątrz, w tył-zewnątrz łukiem w tył-wewnątrz. Rysunek nasz (fig. 110) pokazuje figurę, zaczęta w tył-zewnątrz. Można łuk pierwszy połączyć z ostatnim linią wężykowatą; figura taka bardzo efektownie wygląda.

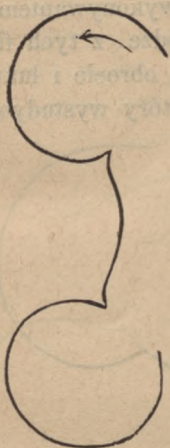


Fig. 110.

### Nowe zwroty (Fig. 111—114).

Wspomnimy jeszcze o zwrotach, które dla ogólnego rozwoju sztuki łyżwiarskiej nie są zbyt ważne, lecz wchodzą do bardzo ładnych kombinacyj figur i z tej racyi są dosyć lubiane. Błędem jednak wielkim byłoby uprawiać tylko te figury, a zwłaszcza przed zupełnem wystudyowaniem figur o dużych łukach. Wprawiając się jedynie w wykonywanie tych drobnych o ma-

łym rozpędzie figur, zatracilibyśmy zupełnie zdolność do zakresłania dużych łuków, które zawsze pozostaną najpiękniejszym elementem sztuki łyżwiarskiej. Zwroty te, które są raczej hamowaniem i następującem po tem odepchnięciem do łuku w przeciwnym kierunku, należą do kate-

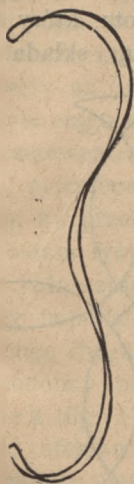


Fig. 111.



Fig. 112.

goryi „bez zmiany kantu“; łuk bowiem w tył wykonywa się na tym samym kancie, co łuk poprzedni naprzód. Trudność wykonywania jest tutaj daleko mniejsza, niż przy dziobach „bez zmiany kantu“.



Figury te można wykonywać czterema sposobami, zaczynając ją od czterech zasadniczych łuków naprzód i w tył, które przechodzą następnie w równoimienne łuki w przeciwnym kierunku.

Jako przykłady tych zwrotów podajemy fig. 111 i 112. Figura 111 przedstawia najprostszą kombinację tego nowego zwrotu, który nazwiemy *pętelką z linią wężykowatą*; składa się ona

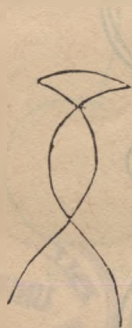


Fig. 113.

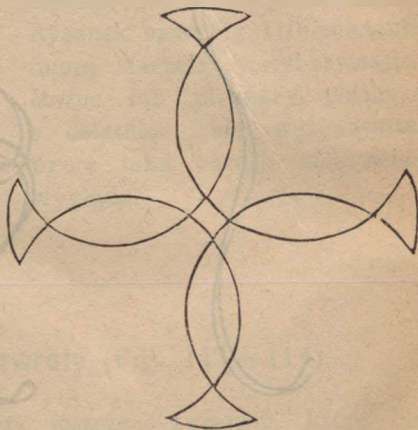


Fig. 114.

z łuku naprzód wewnątrz-zewnątrz-wewnątrz, zaczętego z bardzo małym rozpędem, po którym następuje pętelka, takiż łuk w tył, znów pętelka i t. d. Dla wykonania pętelki po łuku naprzód, gdy się ma łuk ku końcowi, odchyłamy

ciało ku tyłowi dla zmniejszenia rozpędu i przy-  
ciskamy przednią część ostrza łyżwy do lodu.  
Następnie odpychamy się silnie ku tyłowi tą  
samą nogą, przyczem swobodną nogę, która  
przedtem w lekkim rzucie znalazła się przed no-  
gą ślizgającą się, mocno w tył wyrzucamy.

Tak otrzymany rozpęd zdziała to, że ślizga-  
jąca się noga w przeciwnym kierunku na tym  
samym kancie zakreśli łuk w tył-wewnątrz, po-  
zostawiwszy na lodzie ślad w kształcie pętelki.  
W dalszym ciągu zakreślamy łuk w tył zewnątrz-  
wewnątrz-zewnątrz, po którym następuje druga  
pętelka, potrzebna do przejścia w łuk naprzód.  
Pochyleni ku przodowi hamujemy rozpęd tylną  
częścią ostrza łyżwy, a następnie nią się odpy-  
chamy, jednocześnie wyrzucając mocno swobo-  
dną nogę naprzód i prostując więcej przedtem  
zgiętą nogę ślizgającą się.

W podobny zupełnie sposób powstaje t. z.  
dzwo nek (fig. 113) który wchodzi w niezliczo-  
ną ilość efektownych kombinacyj; z nich, dla  
braku miejsca, podajemy jeno jedną (fig. 114).

### Ślizganie się z piętą przeciw pięcie.

(Fig. 115—118.)

Wspominamy o tym sposobie ślizgania, nie  
ze względu na jego estetyczność, bo pięknym  
nie jest, lecz z powodu pożytku, jaki przynosi

wczesne nauczenie się tego sposobu przy wykonywaniu wielu figur. Wzmianki o niem wcześniej nie robiliśmy, gdyż z powodu wykonywania ćwiczenia na obu nogach jednocześnie, do naszego systemu nie należy.



Fig. 115.

Fig. 116.

Fig. 117.

Fig. 118.

Rozpędziwszy się kilkoma silnemi posunięciami, stawiamy nogi w taki sposób, by pięta znalazła się przy pięcie, zaś kąt pomiędzy stopami liczył około  $180^\circ$  i pozostawiamy ciało pod wpły-



wem nabytego rozpędu; palce jednej nogi zwrócone będą w kierunku ruchu, drugiej—w przeciwnym. Wprawa w stawianiu nóg w tak niezwykłej pozycyi pożyteczną jest przy wykonywaniu licznych figur; wspomnimy tu tylko dla przykładu o ósemce z trójek, zaczętej łukiem naprzód-zewnątrz, w której dla przejścia z następnego łuku w tył-wewnątrz do łuku naprzód-zewnątrz na drugiej nodze, trzeba właśnie nogi ustawić w powyższej pozycyi.

Ślizganie to może być wykonywane czterema sposobami:

1. *Łuk wewnątrz*, przy którym kierujemy wzrok na środek zakreślanego łuku (fig. 115), stopy zaś tworzą kąt mniejszy od  $180^{\circ}$ .

2. *Linia prosta* (fig. 116), stopy tworzą kąt  $180^{\circ}$ .

3. *Łuk zewnątrz*, gdzie plecami zwróceni jesteśmy ku środkowi zakreślanego łuku (fig. 117), stopy tworzą kąt większy od  $180^{\circ}$ .

4. *Linia wężykowata* (fig. 118); kąt pomiędzy stopami zmienia się, raz jest mniejszy niż  $180^{\circ}$ , następnie większy i t. d.

Pierwsza z tych figur jest dosyć łatwą do wykonania dla łyżwiarzy do pewnego wieku; w figurę drugą, a tem bardziej trzecią, wprawiać się trzeba w latach dzieciennych.

Względnie efektownemi mogą być te figury jedynie wykonywane z wielkim rozpędem i z wy-

prostowanemi nogami, co znów wytwarza nową trudność. Figura 118 jest nieco łatwiejsza od fig. 117, gdyż nogi w niewygodnej pozycji przy łuku zewnątrz pozostają bardzo niedługo. Ostatecznym celem figury 115 i 117 są koła.

## CZĘŚĆ CZWARTA.

### Wspólne ślizganie się i wykonywanie figur. (Fig. 119—120.)

Wspólne wykonywanie figur na lodzie z drugim łyżwiarzem jest wielce pożyteczne z tej samej przyczyny, dla której fortepianistom gra na cztery ręce przynosi pożytek. Tym sposobem tylko przyzwyczaić się można, z racyi konieczności utrzymania jednego wspólnego tępa, do zwalczania lub omijania przypadkowych, spotykanych na drodze, przeszkód. Rozwija się w skutek tego przytomność umysłu, chroniąca od wielu nieprzyjemności, a nawet wypadków.

Z powodu musowego zastosowywania się do szybkości biegu i wielkości figur partnera, uczymy się więcej panować nad swymi ruchami. Nadto wspólnie wykonywane figury są bardzo przyjemną rozrywką dla łyżwiarzy.

Jednem z najprostszych i najpiękniejszych ćwiczeń są t. z. *holendry contra*. Łyżwiarze stają w jednej linii jeden za drugim. Zajmujący

miejsca parzyste wykonywają ćwierć obrotu w jedną stronę, zajmujący zaś miejsca nieparzyste — ćwierć obrotu w drugą stronę (pod tym obrotem nie należy rozumieć jakiegoś ćwiczenia, lecz jedynie przybranie odpowiedniej pozycji). Na komendę „marsz“ zwróceni na prawo wykonywają łuk naprzód-zewnątrz na lewej nodze, zwróceni zaś na lewo takiż łuk na prawej nodze i zakreślają go w jednakowym tempie. Każdy parzysty łyżwiarz powinien się w biegu stosować do poprzedzającego go parzystego, nieparzysty zaś do nieparzystego; tak, że wszyscy parzyści przy bależytem wykonywaniu tej figury znajdują się ciągle na jednej linii, nieparzyści zaś na drugiej. Dwie te linie przy wykonywaniu każdego łuku raz zlać się powinny w jedną, mniej więcej w jego środku. Ćwiczenie to, wykonywane zamiast przez rząd pojedynczych łyżwiarzy przez ich pary, jest jeszcze efektywniejsze. To samo ćwiczenie można wykonywać w tył; w tym wypadku stosowanie się jednego łyżwiarza do drugiego jest daleko trudniejsze, gdyż ten, do którego stosować się trzeba, znajduje się po za plecami naszymi. Pozycja ciała, potrzebna do łuku w tył-zewnątrz, przy której wzrok kieruje się po przez ramię po za siebie, ułatwia do pewnego stopnia to zadanie. Łuki zewnątrz w tem ćwiczeniu cieszą się większym uznaniem łyżwiarzy; dla wprawy jednak należy stosować tu i łuki wewnątrz. Odmianą powyż-

szego jest ćwiczenie, w którym po pewnej oznaczonej z góry ilości łuków w jednym kierunku, zakreślamy pełne koło, i po zmianie w skutek tego frontu ciała wykonywamy tę samą ilość łuków w przeciwnym kierunku.

Do ćwiczeń tych zastosować można trójki i inne więcej skomplikowane figury.

Do wspólnej jazdy we dwie osoby najlepiej nadają się wszelkiego rodzaju ósemki, które powyżej opisywaliśmy.

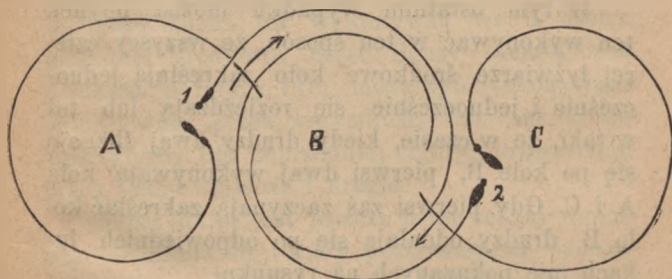


Fig. 119.

Ósemki te wykonywane wspólnie noszą miano „moulinets“ czyli po polsku *młynków*. Najprostszym z nich naturalnie ~~jest~~ młynek, powstały z prostej ósemki

Partnerzy ~~stają~~ w miejscach 1 i 2 (fig. 119), mając ustawione nogi tak, jak to wskazuje rysunek. Teraz jednocześnie, podając sobie prawą rękę, zaczynają wykonywać łuk naprzód-zewnątrz na prawej nodze, i zakreślają jedno i to samo



koło B. Przy końcu łuku tego puszczają się i łukiem naprzód-zewnątrz na lewej nodze zakreślają jednocześnie—jeden koło A, a drugi koło C; potem znów wracają do koła B i t. d. Ćwiczenie to można także wykonywać we czterech, przy czym rysunek będzie się tem różnił od fig. 119, że do koła B, oprócz dwu kół z boków, A i C, przybędą symetrycznie jeszcze dwa koła: jedno u góry, drugie u dołu, zakreślone przez nowych dwu partnerów.

W tym ostatnim wypadku można młynek ten wykonywać w ten sposób, że wszyscy czterej łyżwiarze środkowe koło zakreślają jednocześnie i jednocześnie się rozjeżdżają lub też w taki, że w czasie, kiedy drudzy dwaj ślizgają się po kole B, pierwsi dwaj wykonywają koła A i C. Gdy pierwsi zaś zaczynają zakreślać koło B, drudzy oddalają się po odpowiednich łukach (nie pokazanych na rysunku).

Zupełnie analogicznie można zakreślić środkowy łuk lewą nogą w przeciwnym kierunku, niż na rysunku, podając sobie lewe ręce i t. d. To jest rodzajów zwykłej ósemki, tyle też będzie rodzajów tego młynka. Przy wszystkich młynkach, gdzie środkowe koło B wykonać trzeba łukiem w tył, rażąymy dla większego rozpędu nie zaczynać go odepchnięciem się w punktach 1 i 2, lecz z nieco więcej oddalonego miejsca wykonać łuk naprzód i po obrocie przejść dopiero w odpowiedni łuk w tył. W figurze 119

przy wykonywaniu kół A i C, zamiast zwykłych łuków, można wykonywać odpowiednie trójki, pętlice i t. p. Koło B, z powodu trzymania się łyżwiarzy za ręce w czasie jego wykonania, musi być zawsze zakreślane zwykłym łukiem.

Wprawiwszy się w powyższy młynek, można zacząć wykonywać figurę tę bez trzymania się za ręce przy zakreślaniu środkowego wspólnego koła. Da nam to możność przejść do figury, w której środkowy łuk B figury 119 też zastąpimy przez trójki, pętlice i t. p. Ostatnią tę figurę można też wykonywać we 4 osoby, przyczem środkowa część figury (analogiczna z łukiem B figury 119) może być wykonywaną jednocześnie przez wszystkich, lub, jak to zaznaczyliśmy dla poprzedniej figury, naprzemian przez jedno vis-a-vis i drugie.

Niebrzydkim jest jeszcze jeden rodzaj wspólnego ślizgania się, który postaramy się unaocznić na tej samej figurze 119. Łyżwiarze tak samo stają na punktach 1 i 2 i zaczynają zakreślać koło B jak poprzednio, lecz nie trzymają się za ręce. Koła tego nie zamykają, jak to miało miejsce przedtem, lecz zakreślają mniej więcej jego połowę: pierwszy łyżwiarz, zaczynający z punktu 1 górną, a drugi z punktu 2 dolną, i zmieniawszy kant łyżwy, przechodzą, pozostając ciągle na tej samej nodze: pierwszy w łuk C, drugi zaś w łuk A i zakreślają przy tem całe koła C i A. Teraz zaczyna się to samo na drugiej nodze. Pierwszy łyżwiarz z pun-

ktu 2 zakreśla dolną połowę koła B, zmienia kant i przechodzi w łuk A; drugi zaś z punktu 1 wykonywa jednocześnie analogiczne ruchy. To samo ćwiczenie można powtórzyć we 4-ch; przyczem znów wszyscy czterej jednocześnie zakreślać będą koło B lub też parami na przemian, jak to miało miejsce przy poprzednich figurach.

Wszystkie, wymienione w tym rozdziale figury, biegane we czterech, miały kształt, ze względu na ustawienie łyżwiarzy i ślady, pozostawione na lodzie—krzyża albo gwiazdy.

Teraz podajemy figurę, dla wykonania której wszyscy łyżwiarze stają w jednej linii. Przypuśćmy, że będzie ich czterech; dwaj obróceni są do siebie twarzami, pozostali dwaj tak samo. Dla jasności figurę tę też będziemy rozpatrywali w porównaniu z fig. 119. Ślad na lodzie tem się będzie różnił od niej, że po bokach kół A i C dostaniemy nowe dwa koła. Pierwszy okres ślizgania będzie następujący: łyżwiarz pierwszy z drugim zakreślą w ten sam sposób koło C, jak w fig. 119 zakreślone było koło B. Trzeci zaś w czwartym na tej samej nodze tym samym holendrem zakreślą koło A; przy końcu zakreślania kół tych, łyżwiarze puszczają się, poczem drugi z trzecim zakreśla koło B, pierwszy zaś i czwarty nowe koła (nienarysowane) po bokach kół A i C; teraz znowu łyżwiarze powracają do pierwszej fazy ślizgania się i t. d.

Bardzo efektownie wygląda ślizganie w dwie osoby, trzymające się za ręce, zwane w Warszawie *Amerykańskim walcem*. Każdy z dwu łyżwiarzy zakresła tę samą figurę, opiszemy ją więc tylko dla jednego łyżwiarza. Zakreślamy długi (fig. 120) płaski łuk 1 naprzód-zewnątrz na lewej nodze; przy końcu łuku tego krzyżujemy prawą nogę po za lewą i odepchnąwszy się zewnętrznym kantem lewej łyżwy, wykonujemy łuk 2 w tył-zewnątrz na lewej nodze, po którym następuje łuk 3 w tył-wewnątrz na

lewej nodze i nareszcie naprzód - wewnątrz na prawej i t. d.

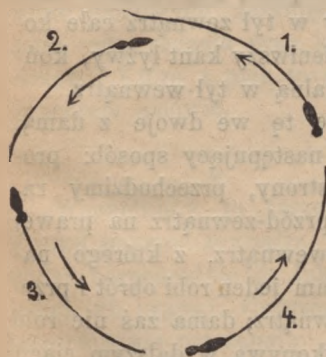


Fig. 120.

### Zwrot w tył z rozpędu.

Figura ta, wykonana śmiało, przy pięknej postawie ciała bardzo efektownie wygląda. Rozpędziwszy się należycie, wykonujemy na prawej nodze krótki łuk naprzód-wewnątrz, tak krótki, że można go raczej nazwać tylko przyjęciem przez prawą łyżwę pozycji ku wewnątrz. Natychmiast po tem wyko-

nywamy obrót, jak w trójce i zaraz odpychamy się mocno lewą nogą; w skutek tego zakreślimy prawą nogą łuk w tył-zewnątrz o wielkim bardzo promieniu. Wczynie wykonywania łuku tego nie powinniśmy odchyłać ciała zanadto na bok, gdyż łuk wyszedłby o zamałym promieniu; głowa też nie powinna być odchyloną ku tyłowi, tylko zwrócona na lewo. W pozycji tej pozostaje ciało, dopóki rozpęd będzie dostateczny, poczem odchylając się więcej ku tyłowi, zakreśliła zaakcentowaną linię spiralną.

Odmianą tej figury będzie, gdy zamiast linii spiralnej, wykonywamy w tył zewnątrz całe koło, poczem dopiero, zmieniawszy kant łyżwy, kończymy figurę linią spiralną w tył-wewnątrz.

Wykonywając figurę tę we dwoje z damą, trzeba postępować w następujący sposób: prowadząc damę z lewej strony, przechodzimy razem z nią z łuku naprzód-zewnątrz na prawej nodze w łuk naprzód-wewnątrz, z którego natychmiast mężczyzna sam jeden robi obrót i przechodzi w łuk w tył-zewnątrz; dama zaś nie robi obrotu wcale, lecz wykonywa w dalszym ciągu łuk naprzód-wewnątrz. Przy ćwiczeniu tem trzymać się trzeba za rękę **lekko**.

Ćwiczenie to, jeżdżone *contra* przez dwie pary, lub dwu pojedynczych łyżwiarzy, wygląda bardzo ładnie, jeżeli przez obie strony wykonaniem jest z jednakowym rozpędem. Postępuje się w ten sposób: pary, czy też pojedynczy





## ZAKOŃCZENIE.

---

Doprowadziliśmy żadnego nauki i wytrwałego łyżwiarza, który zechciał postępować podług naszych wskazówek, do takiego stopnia doskonałości, że wszystkie nowe, nie podane tu figury, nawet przy ich wielkiej pozornej trudności, z łatwością wykonać może. Wszystko bowiem, coby nastąpić mogło, musi powstać z wyżej opisanego. Do tej kategorii należeć będą ćwiczenia, wykonywane *obiema nogami jednocześnie*, jako to: *nożyce*, *piruety* i t. p.

Nie wielką oddalibyśmy usługę czytelnikowi, wybrawszy kilka z wielkiej ilości tych figur, gdyż nie dałoby to najmniejszego pojęcia o masie już nagromadzonego materiału; materiał ten zresztą wystarczy pilnemu nawet łyżwiarzowi na niejedną *silną zimę*, nie mówiąc już o najtrudniejszych z figur, przytoczonych w tej książce.

Pięknem jest to w sztuce łyżwiarskiej, że każda przewyciężona trudność sprawia łyżwia-

rzowi wielką przyjemność, i że przyjemności tej doznajemy nawet w czasie samego wprawiania się. Radzimy dla prędszego postępu w sztuce tej uczyć się figur wspólnie; przy większej bowiem ilości uczących się prędzej którykolwiek wpadnie na właściwy sposób wykonania figury, której potem inni łatwiej się nauczą przez naśladowanie.

Na tem kończymy książkę naszą z życzeniem, by odpowiedziała swemu zadaniu, którem jest: Wytworzyć pokolenie ludzi *zdrowych, silnych i zadowolonych z życia.*

K O N I E C.

# Program Konkursu na Łyżwach

NA TORZE  
WARSZAWSKICH ŁYŻWIAREK I ŁYŻWIARZY.

---

## FIGURY OBOWIĄZUJĄCE.

(Powołujemy się na figury, umieszczone w książce.)

- I. Łuk czyli Holender w ósemkę fig. 17, 21, 22, 26.
- II. Trójki pojedyncze: fig. 36, 37, 38.
- III. Trójki podwójne: fig. 40, 41, 42, 43.
- IV. Pętlice: fig. 46, 47, 48, 49.
- V. Paragraf z trójką: fig. 54, 55.
- VI. Paragraf z podwójną trójką: fig. 62, 63.
- VII. Paragraf z pętlicą: fig. 68, 69.
- VIII. Trójka z pętlicą: fig. 76, 77, 78.
- IX. Trójka z pętlicą i trójką: fig. 85, 86, 87, 88.
- X. Pętlica z trójką i pętlicą: fig. 90, 91, 92.
- XI. Ósemka na jednej nodze: fig. 30, 31, 32, 33, 52.
- XII. Ósemka z trójek na jednej nodze: fig. 59, 60.
- XIII. Ósemka z podwójnych trójek na jednej nodze: fig. 65, 66.

## SPIS RZECZY.

	<i>str.</i>
Przedmowa. . . . .	III.
<b>Część I.</b>	
Cel. . . . .	1
Tor. . . . .	2
Ubranie. . . . .	6
Obuwie (fig. 1). . . . .	7
Łyżwy (fig. 2—6). . . . .	8
Uwagi ogólne o teorii łyżwowania . . . . .	13
<b>Część II.</b>	
Cwiczenia przygotowawcze do ślizgania się na- przód (fig. 7). . . . .	15
Ślizganie się naprzód z odpychaniem (fig. 8) . . . . .	17
Przekładanka naprzód w koło (jedną nogą na prawo lub lewo), (fig. 9). . . . .	18
Przekładanka naprzód obiema nogami (fig. 10). . . . .	20
Powstrzymywanie czyli hamowanie ruchu. . . . .	22
Cwiczenia przygotowawcze do ślizgania się w tył (fig. 11). . . . .	23
Ślizganie się w tył z odpychaniem (fig. 12). . . . .	24
Przekładanka przy ślizganiu się w tył (fig. 13 i 14). . . . .	25
Hamowanie przy ślizganiu się w tył . . . . .	26
<b>Figury podstawowe . . . . .</b>	<b>27</b>
<i>Łuk czyli Hdlender . . . . .</i>	<i>28</i>
Łuk naprzód-zewnątrz (fig. 15 i 16) . . . . .	29
Osemka naprzód-zewnątrz z przekładanką (fig. 17). . . . .	32
Łuk naprzód-zewnątrz z przekładanką (fig. 18). . . . .	35
Osemka naprzód zewnątrz z przekładanką (fig. 19). . . . .	36
Łuk naprzód-wewnątrz (fig. 20). . . . .	36
Osemka naprzód-wewnątrz (fig. 21) . . . . .	38
Łuk w tył-zewnątrz . . . . .	39
Osemka w tył-zewnątrz (fig. 22). . . . .	41
Łuk w tył-zewnątrz z przekładanką (fig. 23) . . . . .	41
Osemka w tył-zewnątrz z przekładanką (fig. 24). . . . .	42
Łuk w tył-wewnątrz (fig. 25) . . . . .	43
Osemka w tył-wewnątrz (fig. 26). . . . .	46



<i>Linia wężykowata.</i>	46
Linia wężykowata naprzód zewnątrz-wewnątrz (fig. 27).	47
Linia wężykowata naprzód wewnątrz-zewnątrz (fig. 28):	48
Linia wężykowata w tył-zewnątrz-wewnątrz	49
Linia wężykowata w tył-wewnątrz-zewnątrz	50
Bieg postępowy z linii wężykowatych (fig. 29)	51
Osemka na jednej nodze (fig. 30 do 33)	51
<i>Trójka</i> (fig. 34)	54
Trójka naprzód-zewnątrz	55
Trójka naprzód-wewnątrz	57
Trójka w tył-zewnątrz	57
Trójka w tył-wewnątrz	58
Trójki w biegu postępowym naprzód i ósemki z trójek (fig. 35 do 38)	59
<i>Podwójna trójka</i> (fig. 39)	62
Osemka z podwójnych trójek naprzód-zewnątrz (fig. 40)	63
Osemka z podwójnych trójek naprzód-wewnątrz (fig. 41)	64
Osemka z podwójnych trójek w tył-zewnątrz (fig. 42)	65
Osemka z podwójnych trójek w tył-wewnątrz (fig. 43)	65
Bieg postępowy z podwójnych trójek (fig. 44).	67
<i>Pętlica</i> (fig. 45).	67
Osemka z pętlic naprzód-zewnątrz (fig. 46).	69
Osemka z pętlic naprzód wewnątrz (fig. 47)	70
Osemka z pętlic w tył zewnątrz (fig. 48).	71
Osemka z pętlic w tył-wewnątrz (fig. 49).	72
Bieg pętlicowy (fig. 50)	72
<b>Kombinacje figur podstawowych</b>	74
Osemka ciągła na jednej nodze (fig. 52)	76
Linia wężykowata i trójka (paragraf, trójlistek) (fig. 53—57)	75
Bieg postępowy z linii wężykowatych i trójek (fig. 58)	80
Osemka z trójek na jednej nodze (fig. 59).	81
Osemka ciągła z trójek na jednej nodze (fig. 60)	83
Linia wężykowata z podwójną trójką (paragraf z podwójnych trójek) (fig. 61—63)	83
Podwójna trójka z linią wężykowatą w biegu postępowym (fig. 64).	84
Osemka z podwójnych trójek na jednej nodze (fig. 65)	85
Osemka ciągła z podwójnych trójek na jednej nodze (fig. 66)	85
Linia wężykowata z pętlicą (Paragraf z pętlicą, ciągły bieg pętlicowy, ciągła ósemka z pętlic i supeł) (fig. 67—73).	86

### III.

Potrójna trójka. (Osemka, ósemka na jednej nodze) (fig. 74 i 75)	90
Trójka z pętlicą. (Osemka, ósemka na jednej nodze, bieg postępowy). (fig. 76—79).	91
Pętlica z trójką. (Osemka, ósemka na jednej nodze, bieg postępowy) (fig. 80—84).	94
Trójka z pętlicą i trójką. (Ósemka, ósemka na je- dnej nodze, bieg postępowy) (fig. 85—89).	96
Pętlica z trójką i pętlicą. (Ósemka, ósemka na jednej nodze, bieg postępowy) (fig. 90—93)	99

### Część III.

<i>Dzioby</i>	105
Dziób zwyczajny. Osemka, ósemka na jednej nodze, bieg postępowy, piła okrągła) (fig. 94—101)	106
Dzioby zwane Q i odwrócone Q. (Osemki ciągłe, bieg postępowy (fig. 102—107)	111
Dziób bez zmiany kantu i odwrócony dziób bez zmiany kantu (fig. 108—109)	114
Okulary (fig. 110)	116
Nowe zwroty (pętelka, dzwonek) (fig. 111—114)	116
Ślizganie się z piętą przeciw pięcie (fig. 115—118)	119

### Część IV.

Wspólne ślizganie się i wykonywanie figur (holen- dry contra, młynki, amerykański wale) (fig. 119—120)	123
Zwrot w tył z rozpędu.	129
Skakana trójka	131
Zakończenie.	132
Program konkursu na łyżwach.	134

**Trzewiki sznurowane**

**DO ŁYŻEW**

wszelkich systemów, a specjalnie

do

**„COLUMBUS”**

i

**PETERSBURSKI JACHT-KLUB**

**(Jackson Haynes)**

w cenie **Rs. 8 (ośm)** za parę

wraz z dopasowaniem i przyszyrowa-  
niem łyzew,

**WYRABIA JEDYNIĘ W WARSZAWIE**

**Pracownia obuwia**

**L. HIPSZ**

**Nowy-Świat 28.**

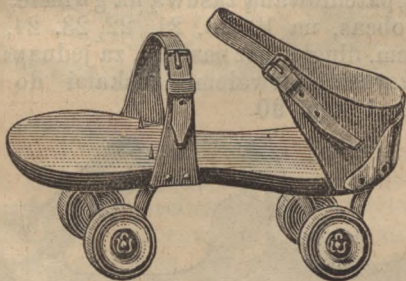
**CENNIK ŁYZEW**  
**SKŁADU TOWARÓW ŻELAZNYCH**  
**I GALANTERYJNYCH**

ORAZ

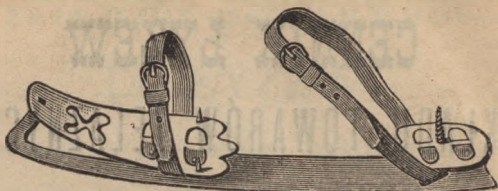
Naczyń Kuchennych i Gospodarskich

**Krzysztofa Bruna i Syna**

*Plac Teatralny № 2, w Warszawie.*



Nr. 0. Łyżwy pokojowe, patentowane, drewniane, na kółkach z drzewa bukszpanowego, długości na 20, 22, 24, 26 i 28 cm. z czarnymi paskami do przodu i tyłu, za jedną parę rs. 8.



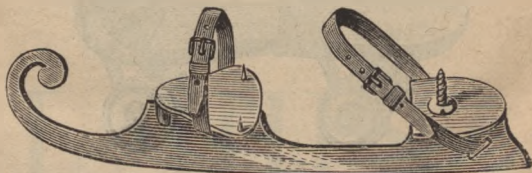
Nr. 1. Łyżwy patentowane, całe żelazne, ze szrubą do wkręcania w obcas, na 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 i 28 cm. długie, bez pasków, za jedną parę kop. 75.

Z czarnemi, trwałemi paskami do przodu i tyłu rs. 1 kop. 65.



Nr. 2. Łyżwy patentowane, całe żelazne, z żelazną, patentowaną zasuwą na gwincie, chwytającą za obcas, na 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 i 28 cm. długie, bez pasków, za jedną parę rs. 1.

Z czarnemi, trwałemi paskami do przodu i tyłu rs. 1 kop. 90.



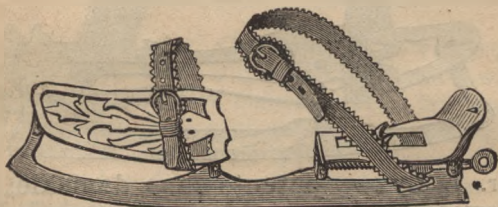
Nr. 3. Łyżwy z ostrzami stalowemi, mosiężną przednią i tylną płatką i szrubą do wkręcania w obcas, na 15, 18, 20, 23 i 25 cm. długie, z czarnemi mocnemi paskami do przodu i tyłu, za jedną parę rs. 2 kop. 50.





Nr. 4. Łyżwy patentowane damskie, jak również dla dzieci, z zasuwą na gwincie, chwytającą za obcas, na 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 i 28 cm. długie, bez pasków, za jedną parę rs. 1 kop. 50.

Z jasnymi lub czarnymi paskami do przodu i tyłu rs. 2 kop. 40.

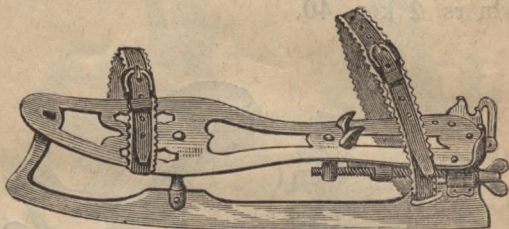


Nr. 6. A. Łyżwy patentowane damskie, z ostrzami stalowymi, polerowanymi, z ozdobną brązowaną na kolor srebra przednią i tylną płatką, oraz mosiężną polerowaną zasuwą na gwincie, chwytającą za obcas, na 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 i 24 cm. długie, z jasnymi kolorowymi paskami do przodu i tyłu, podbitymi białą flanelką i wyszywanymi jedwabiem, ze sprzączkami obszytymi w skórę, za jedną parę rs. 6.

Nr. 6. B. Takież, lecz z mosiężną przednią płatką i stalową tylną rs. 6.



N. 5. Łyżwy patentowane damskie, z ostrzami stalowymi, polerowanymi na sposób angielski, z brązowaną przednią płatką oraz stalową zasuwą na gwincie, chwytającą za obcas, na 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 i 26 cm. długości, z kolorowymi paskami do przodu i tyłu, ze sprzączkami obszytymi w skórę, za jedną parę rs. 3 kop. 75.

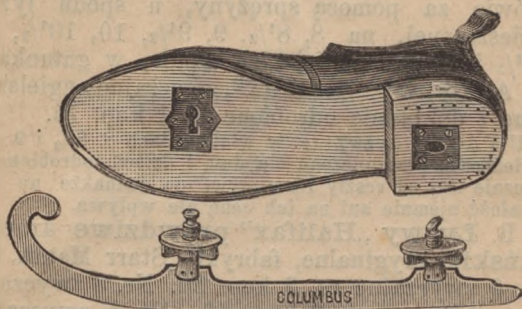


Nr. 7. Łyżwy patentowane damskie, całe niklowane i polerowane na sposób amerykański, zasuwy i ostrze niklowane, na 19, 20, 21, 22, 23, 24 i 25 cm. długości, z jasnymi kolorowanymi paskami do przodu i tyłu, podbitymi fanelką i wyszywanymi jedwabiem, ze sprzączkami obszytymi w skórę, za jedną parę rs. 8.



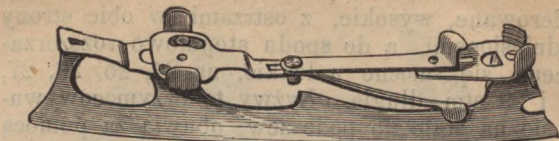
Nr. 8. Łyżwy patentowane męzkie „Petersburski Jagd Club“, całe stalowe, niklowane,

polerowane, wysokie, z ostrzami w obie strony podniesionymi, a do spodu stopniowo rozszerzającymi się, mocne a lekkie, na 24, 25, 26, 27, 28 i 29 ctm. długie. Łyżwy te przymocowywują się na stałe do podeszew obuwia za pomocą odpowiednich szrubek rs. 8.



Nr. 9. A. Łyżwy „Columbus” nowe patentowane, dające się z łatwością przymocować do podeszew i obcasów obuwia, przez przykręcenie odpowiednich 2-ech ruchomych na szrubach mäter, pomieszczonych na łyżwie. Przymocowanie to jest nader silne, czyni użycie pasków zupełnie zbytecznym, odjęcie zaś łyżew nie przedstawia najmniejszej trudności. Błazki z otworkami, pomieszczone na stałe w obówiu, zakładają się do chodzenia odpowiedniami filcowymi lub gumowemi kawałeczkami. Łyżwy te stalowe całe niklowane, na 25, 26, 27 i 28 ctm. długie, opatrzone są kluczykiem, ułatwiającym przykręcenie łyżwy, małym szrubcyjerem i garniturem potrzebnych mosiężnych szrubek rs. 10.

**Nr. 9. A. TAKIEŻ ŁECZ Z OSTRZAMI JAK U ŁYŻEW AMERYKAŃSKICH „HALIFAX’ rs. 10.**



N. 10. Łyżwy „Halifax”, przymocowujące się do obóvia za pomocą sprężyny, u spodu łyżwy umieszczonej, na 8, 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 9, 9<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 10, 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 11, 11<sup>1</sup>/<sub>2</sub> i 12 cali angielskich długie, w gatunkach:

A. Łyżwy „Halifax”, zwyczajne angielskie, silne i dokładnie odrobione rs. 1 kop. 75.

UWAGA. Łyżwy te w wielkościach 8, 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> i 9 cali angielskich, przeznaczone dla dam i dzieci, odrobione są znacznie lżej od reszty rozmiarów, co jednakże na ich trwałość ujemnie ani na ich cenę nie wpływa.

B. Łyżwy „Halifax” prawdziwe amerykańskie, oryginalne, fabryki „Starr Manfk. Co” Nr. 0 zwyczajne rs. 2 kop. 50; Nr. 3 zwyczajne lecz niklowane rs. 3 kop. 50; Nr. 5 zwyczajne, lecz w lepszym gatunku z ostrzami stal. rs. 4; Nr. 10. w najlepszym gatunku, z ostrzami stalowymi, całe niklowane i polerowane rs. 9.

UWAGA. Łyżew „Halifax” tańszych jak na rs. 1 kop. 75 nie posiadamy na składzie, z powodu nietrwałości takowych w użyciu.

### Części zapasowe do łyżew.

1 pasek zwyczajny długi kop. 25; 1 pasek zwyczajny krótki kop. 20. 1 klucz do przykręcania zasuwu u łyżew Nr. 2, 4, 5 i 6 kop. 5. 1 klucz do „Halifax” kop. 10. 1 kłamra do przodu „Halifax”. chwytająca za podeszwę kop. 10. 1 szruba do kłamry przedniej, lub szruba środkowa do „Halifax” kop. 10. 1 klucz niklowany do „Halifax” kop. 20. 1 kłamra niklow. do przodu chwytająca za podeszwę kop. 30. 1 szruba niklowana do kłamry przedniej lub środkowa do „Halifax” kop. 20.

Przy zamówieniach z prowincyi uprasza się o dokładny adres.









**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A.

58

**WERSJA  
CYFROWA**

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800051790