

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ“

WYDAWANY PRZEZ
ZWIĄZKOWY WYDZIAŁ TECHNICZNY

POD REDAKCJĄ JANA FAZANOWICZA
NACZELNIKA ZW. SOKOLSTWA POLSKIEGO.

ROCZNIK IV. 1928.

Biblioteka Jagiellońska



1002357207

W A R S Z A W A

NAKŁADEM ZW. TOW. GIMNAST. „SOKÓŁ” W POLSCE.

Akc. Nr. 1772

A₂

29

ZAKŁADY DUKARSKIE
F. WYSZYŃSKI I S-KA
w Warszawie
WARECKA 15



2283
II a
CZASOP.
4(1928)

SPIS RZECZY.

1. ARTYKUŁY.

Na progu nowego roku — Jan Fazanowicz	1
O skokach narciarskich — Rudolf Bujak	14
Znaczenie ćwiczeń wolnych na zlocie związkowym — Antoni Woiski	25
Nauka jazdy na nartach — Rudolf Bujak	32
O strzelaniu — S. M.	42
Koło odwrotne z półobrotem — (J. F.)	50
O zlocie w Poznaniu — G. H.	59
Uroczystość w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i Sportów w Poznaniu — F.	63
Tok lekcyjny, obowiązujący w Tow. Gimn. „Sokół” — Michał Ku- śmidrowicz	66
O walory naczelnika — M. W.	105
Przyrządy pomocnicze do nauki strzelania — S. M.	124
Koło odwrotne z półobrotem	168
Dwaj „lebrzy” — J. F.	155

2. WZORCE LEKCYJNE.

Wzorzec lekcji gimnastycznej (dla druhow) — J. F.	21
Wzorzec lekcji gimnastycznej (dla druhen) — J. F.	27
Wzorzec lekcji gimnastycznej (dla druhow) — J. F.	44
Lekcja gimnastyczna, wykonana w Centralnej Szkole Gimnastycz- nej i Sportów w Poznaniu	65
Wzorzec lekcji gimnastycznej (dla druhow) — J. F.	138

3. ĆWICZENIA.

Ćwiczenia na przyrządach dla zastępu początkującego — J. F. . . .	34
Przygotowanie do złotych zawodów gimnastycznych (stopień niższy) — J. F.	17
Przygotowanie do złotych zawodów gimnastycznych (stopień wyższy) — J. F.	37
Ćwiczenia na przyrządach dla zastępu początkującego — J. F. . .	48
Ćwiczenia przyborami. — Ćwiczenia łaskami — F.	51
Ćwiczenia igrzyskowe i naśladownicze	150 i 165
Ćwiczenia na przyrządach (stopień wyższy)	156

4. ĆWICZENIA ZLOTOWE.

Ćwiczenia wolne dla druhen na VII zlot Sokolstwa Polskiego w 1929 r.	2
Przygotowanie do zlotowych zawodów gimnastycznych (stopień niższy) — J. F.	17
Przygotowanie do zlotowych zawodów gimnastycznych (stopień wyższy) — J. F.	37
Uwagi, dotyczące ćwiczeń wolnych druhen na VII zlot Sokolstwa Polskiego — H. Chełmicki	61
Ćwiczenia karabinem (opr. J. Madej).	106
Ćwiczenia wolne dla młodzieży żeńskiej na rok 1929	159

5. SYSTEMATYKA.

Zasób materiału ćwiczebnego — J. F.	77
Postawa zasadnicza	78
Postawy pierwotne	78
Położenie rąk i ramion w postawie pierwotnej	78
Ćwiczenia ramion	82
Ćwiczenia nóg	87
Ćwiczenia szyi	87
Ćwiczenia tułowia	91
Ćwiczenia ramion i tułowia w zwieszeniu i podporze	98
Ćwiczenia równoważne	99
Chód i bieg	100
Ćwiczenia tułowia, uwypuklające klatkę piersiową i prostujące kręgosłup	102
Skoki	

6. ZABAWY I GRY RUCHOWE.

Łapanka, wrywka, kręt przeciągania się zastępami, lawina	55
Koszykówka — J. F.	129
Dłoniówka — J. F.	144

7. SPRAWOZDANIA.

Eliminacyjne zawody do drużyny olimpijskiej	57
Miedzyzlotowe zawody Sokolstwa Czechosłowackiego—Fazanowicz	110
Zawody i pokazy w Amsterdamie — Fazanowicz	118
Z Naczelnictwa Związku. Posiedzenie Zw. Wydz. Techn.	137 i 154

8. ZAWIADOMIENIA.

I Związkowe zawody narciarskie w Zakopanem	153
--	-----