

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”

Rok VI.

GRUDZIEŃ

Nr. 11—12.

Ćwiczenia zawodnicze dla druhow

na 1931 rok.

Stopień niższy.

Poręcze.

1. Zpodporu na ramionach zamachem: w tylnym zamachu wspieranie — spad w tył do podporu przewrotnego na ramionach — wsiad rozkroczny — przemach odwrotny prawą do wewnątrz z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem — przodem — przodem okroczny prawą w tył — zeskok odboczny w lewo.

2. Z podporu na ramionach zamachem: wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą do poziomki obunóż — zamachem stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu podpór leżąc rozkrocznie (nogi w rozkroku oparte stopami o żerdzie) — powoli wyprostowanie ramion do podporu leżąc przodem rozkrocznie — złączenie nóg w przednim zamachu przemach odwrotny prawą na lewą żerdź — przemach zawrotny lewą do zeskoku.

3. Z boku poręczy dochwyt na dalszą żerdź: wymyk przodem do podporu leżąc przodem pobok — przemach okroczny lewą do środka — przemach odwrotny lewą na lewą żerdź z ćwierćobrotem w prawo do siadu rozkrocznego — przemach do środka stanie na barkach — przewrót w przód — powrotny zamach i wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią — odwrotka w prawo z półobrotem w lewo.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem: ugięciem ramion zwieszenie przewrotne przodem, wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — opust do zwieszenia przodem w poziomce — opuszczenie nóg rzutem i wymyk przodem — podmyk.

2. Ze zwieszenia przodem lewą podchwytem zamachem. wspieranie okrakiem lewą — przemach okroczny prawą z pół-

obrotem w lewo do podporu przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek, zwieszenie przerzutne — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zeskok.

3. Ze zwieszenia przodem nachwytem: ugięcie ramion zwieszenie przewrotne przodem — przewlek, zwieszenie przerzutne — wydźwignięcie tyłem do podporu tyłem — przechwyt prawą w podchwyt i półobrotu w prawo do podporu przodem — podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrotu w prawo — w przednim zamachu półobrotu w lewo — wspieranie wychwytem z przechwytem lewą do nachwytu — przemyk przodem do zeskoku.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zamach — w przednim zamachu o krzyżu wyprostowanym zwieszenie przerzutne — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie wychwytem — poziomka — opust w przód o krzyżu wyprostowanym do zwieszenia przerzucanego — zamach — zeskok wykretem w tył.

3. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamachem wykret w przód do zwieszenia przewrotnego — opust w przód do wagi w zwieszeniu przodem, lewa noga skurczona — wyprostowaniem lewej nogi w przód zamach — wspieranie wychwytem — rozpięciem zeskok.

Koń wszere z łękami.

1. Z postawy pobok dochwyt na łęki: z naskoku przemach kuczny do podporu tyłem — przemach okrocny lewą w tył, przemach okrocny prawą w tył — koło odwrotne prawą — wsiad odwrotny rozkrocny w siodło dochwyt oburącz na przedni łęk — zeskok zawrotny w prawo.

2. Z postawy pobok dochwyt na łęki: z naskoku przemach okrocny prawą w przód — przemach okrocny lewą w przód — koło zawrotne lewą — przemach okrocny prawą w tył — przemach okrocny lewą w tył — koło odwrotne lewą — odwrotka w lewo do zeskoku, prawym bokiem do konia.

3. Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk lewą na kark: z naskoku koło okrocne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okrocny lewą w tył — przemach okrocny prawą w tył — przemach odboczny w lewo — przemach okrocny prawą w tył — przemach okrocny lewą w tył — przemach odboczny w prawo — koło odwrotne lewą z trzy czwartem obrotu w lewo na lewej ręce do postawy prawym bokiem do konia.

Stopień średni.

Poręcze.

1. W środku poręczy chwyt wewnątrz: z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — koło zawrotne prawą z półobrotom w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią — poziomka — powoli stanie na barkach — zeskok przewrotem w prawo w bok.

2. W środku poręczy z podporu na ramionach zamachem: przewrót w tył do stania na barkach — powoli opust wagą do poziomki — półobrotu w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — odmach do podporu na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok — wspieranie wychwytem — zawrotka w prawo przez obie żerdzie.

3. Na początku poręczy dochwyt na żerdzie z naskoku: wspieranie wychwytem — poskok w przód o ramionach ugiętych do stania na barkach — przewrót w przód do podporu na rękach — waga oparciem o prawy łokieć — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu leżąc przodem pobok — koło odwrotne prawą — przemach odboczny w lewo do wewnątrz (podpór przodem na przedniej żerdzi) — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył do podporu leżąc przodem — zeskok kuczny przez obie żerdzie.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem: w tylnym zamachu wspieranie — spad w tył do zwieszenia przewrotnego, przodem wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk przodem — opust w tył do wagi w zwieszeniu przodem o jednej nodze skurczonej — skurczem nóg przewlek do wagi w zwieszeniu tyłem — zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem lewa podchwytem: zamachem wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — podmykiem zamach — w tylnym zamachu wspieranie — odmyk do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek do zwieszenia przerzutnego — wspieranie chorągiewką z półobrotem w lewo do podporu przodem — wspieranie obrakiem lewa — przemach okroczny prawą w przód z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.

3. Ze zwieszenia przodem prawa podchwytem zamachem: w tylnym zamachu półobrotu w lewo na prawej ręce do zwieszenia przodem nachwytem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — odmyk do zwieszenia przodem z poziomką — opust nóg rzutem — wymyk przodem — podmykiem półobrotu w lewo do zwieszenia przodem, lewa pochwycem — wspieranie obrakiem lewą — półobrotu w prawo równorącz — spad do zwieszenia przewrotnego — przewlek prawą i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zeskoku.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — poziomka — zamachem spad w przód o krzyżu wyprostowanym — zamach — wspieranie wychwytem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wykrętem zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego i wyprostowanie rzutem do zwieszenia przerzutowego — powoli opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.

3. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie wychwytem — poziomka — stanie na rękach o ramionach ugiętych — opust w przód do zwieszenia przewrotnego — opust w przód do wagi w zwieszeniu przodem, lewa noga skurczona — wyprostuj prawą nogę w przód — zamach — wspieranie wychwytem — zeskok rozpięciem.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku przemach okroczny lewą nazewnątrz — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w przód, przemach okroczny lewą w przód, z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu, przodem na łękach — koło odwrotne lewą — przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu lewą na tylnym łęku, prawą na grzbiecie — przemach okroczny prawą nazewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — koło odwrotne prawą — przemach odboczny w lewo do podporu tyłem — koło zawrotne lewą z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku prawym bokiem do konia.

2. Z postawy pobok dochwyt na łęki: z naskoku koło odwrotne prawą — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne lewą — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą i odwrotka w lewo na lewej ręce ponad kark prawym bokiem do konia.

3. Z postawy pobok dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet: z naskoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — koło okroczne prawą z półobrotem w lewo naprzemianątrz do podporu tyłem — przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód

i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do zeskoku lewym bokiem do konia.

Stopień wyższy.

Poręcze.

1. W środku poręczy chwyt wewnątrz: z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie rzutem do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie wychwytem koło zawrotne w prawo z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią — poziomka — powoli wydzwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — ćwierćobrotu w lewo na lewej ręce do stania na rękach na lewej żerdzi i zeskok rozkroczny.

2. W środku poręczy z podporu na ramionach zamachem: przewrót w tył do stania na rękach o ramionach prostych — ćwierćobrotu w prawo na prawej ręce do stania na rękach na prawej żerdzi — opust do wagi bez oporu — opust do podporu leżąc przodem i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo do podporu poprzek — koło rozkroczne w przód — zeskok zawrotny powyż w prawo z półobrotem w lewo.

3. Na początku poręczy dochwyt na żerdzie: z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie wychwytem do poziomki — wagą stanie na rękach o ramionach prostych — poskok w przód o ramionach ugiętych do stania na barkach — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach — półobrotu w lewo naprzemianrącz i powoli opust w tył do wagi bez oporu (zaznaczyć) — kołowrót w tył do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne obunóż w lewo i zeskok odboczny w prawo (t zw. odboczka przez obie żerdzie).

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem: w tylnym zamachu wspieranie i przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — kołowrót w tył — spad w tył przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — kołowrót olbrzymi w tył — przechwyt prawą przez lewą w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo do stania na rękach podchwytem — kołowrót olbrzymi w przód z przechwytem do nachwytu — wymyk przodem olbrzymi — opust w tył do wagi w zwieszeniu przodem — skurczem nóg przewlek do wagi w zwieszeniu tyłem — zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem podchwytem: zamachem wymyk tyłem — podmykiem zwieszenie tyłem — w tylnym zamachu zwieszenie przewrotno tyłem — przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód — półobrotu w prawo na

prawej ręce do nachwytu kołowrót olbrzymi w tył — wymyk olbrzymi — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — odmyk w przód do zwieszenia przodem z poziomką z równoczesnym przechwytem równorącz w podchwyty — półobrotu w prawo na lewej ręce z poziomką do nachwytu — wydzwig tyłem z przechwytem w podchwyty — kołowrót w przód z zeskoczeniem w przód.

3. Ze zwieszenia przodem podchwytem: zamachem przemyk tyłem do zwieszenia — w tylnym zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przewrotnego przodem nachwytem — wspieranie wychwytem odmyk w przód do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem — zwieszenie przerzutne wspieranie chorągiewką z półobrotom w lewo do podporu przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem do stania na rękach — zeskok kuczny.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem do wagi bez oporu — poziomka — wydzwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — opust w przód do zwieszenia przerzutowego — zamach — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.

2. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — powoli o krzyżu wyprostowanym zwieszenie przerzutne — zamachem wspierania — poziomka — wydzwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego tyłem — przemach rozkroczny w przód do zeskoku.

3. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przerzutne — wspieranie chorągiewką — poziomka — wydzwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — opust do wagi w podporze przodem bez oporu (zaznaczyć) spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zamach — wspieranie wychwytem — powoli kołowrót w przód — opust w przód do wagi w zwieszeniu przodem — zamach — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.

Koń wszere z łękami.

1. Z postawy pobok dochwyty prawą na przedni łęk lewą na kark: z naskoku przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotom w prawo na prawej ręce do podporu tyłem — przemach odboczny w prawo — koło odboczne w lewo — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — przemach odboczny w lewo do podporu przodem koło odboczne w prawo — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód i koło od-

wrotne w lewo z trzyczwartem obrotu w lewo na lewej ręce z dochwytem prawą na grzbiet do zeskoku (prawem bokiem do konia).

2. Z postawy pobok dochwyt za łęki: z naskoku koło odboczne w prawo — koło odboczne w prawo z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło zawrotne prawą — przemach odboczny w lewo do podporu przodem — koło okroczone prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczy lewą w tył — przemach okroczy prawą w tył — koło odboczne w lewo z półobrotem w prawo na lewej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku — koło zawrotne lewą — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło okroczone lewą z trzyczwartem obrotu w prawo na lewej ręce do zeskoku.

3. Z postawy pobok dochwyt za łęki: z naskoku przemach okroczy lewą w przód — przemach okroczy lewą w tył — koło odboczne w prawo z przechwytem lewej na tylny łęk — koło odwrotne lewą z przechwytem prawą na grzbiet — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczy prawą w przód — przemach okroczy prawą w tył — koło odboczne w lewo z przechwytem prawą na tylny łęk — koło odwrotne prawą z przechwytem lewej na grzbiet — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — odwrotka w prawo ponad siodłem do zeskoku lewym bokiem do konia.

Ćwiczenia zawodnicze o pierwszeństwo Związku.

Poręcze.

1. Z postawy pobok na zewnątrz, dochwyt na tylną żerdź lewą podchwytem, prawa nachwytem: z naskoku do podporu ciągiem stanie na rękach o ramionach prostych w rozkroku — nogi łącz — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach w poprzek — powoli opust do wagi bez oporu — powoli poziomka — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — kołowrót w tył do podporu na ramionach — w przednim zamachu podpór przewrotny — zamachem wspieranie z półobrotem w lewo — stanie na rękach o ramionach prostych — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach pobok, zeskok rozkroczny.

2. Z podporu na ramionach w środku poręczy zamachem: w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem równorącz w lewo — stanie na rękach o ramionach prostych — w przednim zamachu o ramionach ugiętych przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do wagi w zwieszeniu przodem

pobok — powoli poziomka — wspieranie ciągiem równorącz — przemach odwrotny w prawo do siadu rozkrocznego — przemach do środka i odmach do podporu na ramionach — przewrót w tył do stania na rękach — odmach w tył do podporu na ramionach — w przdnim zamachu podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie łącznie przemach zawrotny w prawo z ćwierć obrotem wlewo na lewej ręce i zeskok rozkroczny jednorącz.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem lewa podchwytem zamachem: w tylnym zamachu wspieranie i przemach odboczny w prawo, łącznie półobrotu w lewo na lewej ręce i przemach odwrotny w lewo do podporu tyłem — kołowrót w tył — poziomka i spad w tył, przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przechwyt w podchwyty i dwa kołowroty olbrzymie w przód — kołowrót nastopowy w przód o nogach spojonych — dwa kołowroty olbrzymie w przód — zeskok zawrotny w prawo.

2. Ze zwieszenia przodem podchwytem: w tylnym zamachu wspieranie i kołowrót olbrzymi w przód — przechwyt do nachwyty — podmykiem półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przodem prawa podchwytem w przednim zamachu półobrotu w lewo na prawej ręce do zwieszenia przodem nachwytem — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt skrzyżny prawą przez lewą rękę — w przednim zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce do podchwytu oburącz — dwa kołowroty olbrzymie w przód — zeskok rozkroczny w przód.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: o krzyżu wyprostowanym zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu wspieranie do podporu rozpiętego — podpór — powoli kołowrót w tył do stania na rękach o ramionach prostych — opust do wagi w podporze — opust w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — wykret w tył do zwieszenia — wymyk do stania o ramionach ugiętych — powoli wagą poziomka — rozpięciem zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem zamachem: wymyk do wagi w podporze — powoli poziomka — wydźwigiem stanie na rękach — opust do stania na rękach o ramionach ugiętych — przewrót w przód do zwieszenia — wymyk przodem i stanie na rękach o ramionach ugiętych — powoli o krzyżu wyprostowanym opust rozpięciem — opust do wagi w zwieszeniu przodem — zamachem wykret w przód i przemach rozkroczny do zeskoku.

Koń wszere z łekami.

1. Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łekach — koło odboczne w prawo — koło odboczne w prawo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na przednim łeku i karku — trzy koła odboczne w prawo — koło zawrotne lewą i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łekach — koło zawrotne lewą — przemach okroczy prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczy prawą w tył — przemach okroczy lewą w przód — przemach okroczy prawą w przód i koło odwrotne w lewo z trzydzielnym obrotem w lewo na lewej ręce nad grzbieciem do zeskoku prawym bokiem do konia.

2. Z postawy pobok dochwyt za łeki: z naskoku przemach okroczy lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczy prawą w przód — koło zawrotne prawą — cztery koła odboczne w lewo — przemach okroczy lewą w tył — przemach okroczy prawą w tył — trzy koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na przednim łeku i grzbiecie — przemach odboczny w prawo z przechwytem prawą na kark — koło odboczne w lewo na prawej ręce nad siodłem i przednim łękiem do postawy na ziemi.

Ćwiczenia zawodnicze dla druchen

na 1931 rok.

Stopień niższy.

Poręcze.

Z postawy pobok, dochwyt na bliższą żerdź prawa podchwyttem: odbiciem obu nóg przemach nóg na dalszą żerdź na lewo z równoczesnym przemachem prawej nogi przez lewą na żerdź bliższą, wspieranie z półobrotem w lewo do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych w rozkroku — powoli wyprostowanie ramion — złączenie nóg i w przednim zamachu siad odwrotny na prawą żerdź (prawa noga prosta) — przemach odwrotny do środka, pośredni zamach i siad odwrotny na lewą żerdź (lewa noga prosta) — przemach odwrotny do środka i zeskok zawrotny w prawo.

Kółka

Dosiężnie w huśtaniu.

Z postawy przodem dochwyt za kółka, ćwicząca odstąpi 3—4 kroków w tył poczem rozbiegiem w przód weźmie zamach: zamach w tył odbiciem naprzemiannóz — zamach w przód i zamach w tył odbiciem naprzemiannóz — zamach w przód odbiciem naprzemiannóz z półobrotem w lewo (sznury się krzyżują) — zamach w przód odbiciem naprzemiannóz z półobrotem w prawo (sznury się rozkrzyżują) — zamach w przód odbiciem naprzemiannóz z półobrotem w prawo (sznury się skrzyżują) — zamach w przód odbiciem naprzemiannóz z półobrotem w lewo (sznury się rozkrzyżują) — zamach w przód odbiciem naprzemiannóz i w przednim zamachu rozkrok — zamach w tył, nogi w rozkroku wytrzymaj — w tylnym zamachu nogi złącz i zeskok do półprzysiadu ramiona w bok i postawa.

Równowaga.

Równoważnia na wysokości 100 *cm*.

Z naskoku siad na lewem udzie — zaczepieniem prawej stopy za sobą, wejście do postawy wykroczonej lewą, ramiona w bok.

1—2—3. Trzy kroki w przód (pr., lewa, pr.).

1—3. Wykrok lewą do zakroku prawą na palcach, ramiona w dół i łukiem przednim przenieś w górę. (Przy podnoszeniu ramion ręce opuszczone w dół, przy wyprostowaniu ramion w górę, ręce wyprostuj).

1—3. Półprzysiad na prawej nodze (kolano zewnątrz), lewa wyprostowana, oparta palcami o równoważnię, — skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce rąk oparte o lewą stopę.

1—3. Tułów prostuj, ramiona w bok półobrotu w prawo na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok.

1—2—3. Trzy kroki w przód (postawa wykroczonej lewą, prawa w zakroku na palcach).

1—3. Klęczka na prawem kolanie.

1—3. Powstań, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach.

1—2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach.

3. Wytrzymaj.

1—3. Półprzysiad na lewej, skłon w przód, prawa wyprostowana oparta palcami o równoważnię, ramiona w przód w dół, palce dotykają prawej stopy.

1—3. Tułów prostuj, ramiona w bok, półobrotu w prawo ramiona łukiem dolnym w bok.

1—2—3. Trzy kroki w przód (postawa wykroczonej prawą, lewa w zakroku na palcach).

1—2—3. Klęczka na lewem kolanie.

1—3. Powstań — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach.

1—2. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach.

3. Zwrot w lewo, z dostawieniem prawej nogi, ramiona w dół.

1—3. Zamachem ramion, zeskok do półprzysiadu — ramiona w dół.

1—3. Postawa.

Stopień wyższy.

Porecze.

Wśrodku poręczy, dochwyt zewnątrz: na palcach stań — przysiad zwieszony — odbiciem obunóż wyskok do zwieszenia leżąc przodem, nogi w rozkroku oparte stopami o żerdzie — wytrzymaj — zeskok do półprzysiadu, ramiona w tył i lekkie pochYLENIE w przód — odbiciem obunóż wyskok do podporu na ramionach — pośredni zamach — siad odwrotny na prawej żerdzi (prawa noga prosta) — przemach odwrotny do środka i pośredni zamach — podpór leżąc, leżąc przodem nogi w rozkroku — nogi złącz i pośredni zamach — siad odwrotny na lewej żerdzi (lewa noga prosta) — przechwyt lewą ręką do wewnątrz — półobrotu w lewo do podporu przodem pobok, a nie zatrzymując podporu, zeskok w tył do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa.

Drążek.

Dosiężnie na wysokość głowy.

Z postawy pobok dochwyt nachwytem: odbiciem obunóż — wymyk przodem do podporu przodem — odmyk w przód do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek i zwieszenie przerzutne tyłem — wytrzymaj — zeskok w tył do półprzysiadu ramiona w bok i postawa.

Równowaga.

Równoważnia na wysokość 150 cm.

Z odbiciem obunóż wymyk przodem siad na lewym udzie, zaczepieniem prawej stopy za sobą wejście do postawy wykrocnej lewą nogą, ramiona w bok.

1—2—3. Trzy kroki w przód (pr., lewa, pr.).

1—3. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona łukiem dolnym przenieść przodem w górę. (Przy podnoszeniu ramion, ręce opuszczone w dół, przy wyprostowaniu ramion w górę, ręce wyprostuj).

1—3. Półprzysiad na prawej, kolano na zewnątrz — lewa wyprostowana, oparta palcami o równoważnię, skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce rąk oparte o stopę lewej nogi.

1—3. Tułów prostuj, półobrotu w prawo, ramiona łukiem dolnym w bok.

1—2—3. Trzy kroki w przód. (Postawa wykroczna lewą, prawa w zakroku na palcach).

1—3. Skręt tułowia w prawo z uniesieniem wyprostowanej prawej nogi w przód do poziomu, z dotknięciem palcami lewej ręki palce prawej nogi, prawe ramię do poziomu w tył, w przedłużeniu lewego ramienia.

1. Skręt tułowia na wprost, wykrok prawą do zakroku lewą na palce, ramiona łukiem dolnym w bok.

2. wykrok lewą do zakroku prawą na palcach,

3. wytrzymaj.

1—3. Powoli opad do wagi przodem.

1—3. Wykrok prawą do zakroku lewą na palcach, ramiona łukiem dolnym przenieść przodem w górę. (Ręce przy podnoszeniu ramion opuszczone w dół, przy wyprostowaniu ramion w górę, ręce wyprostuj).

1—3. Półprzysiad na lewej, prawa wyprostowana oparta palcami o równoważnię, skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce rąk dotykają prawej stopy.

1—3. Tułów prostuj, ramiona w bok, półobrotu w lewo, ramiona łukiem dolnym w bok.

1—2—3. Trzy kroki w przód. (Prawa w wykroku, lewa w zakroku na palcach).

1—2—3. Skręt tułowia w lewo, z uniesieniem wyprostowanej lewej nogi wprzód do poziomu, z dotknięciem palcami prawej ręki palcy lewej nogi, lewe ramię do poziomu w tył, w przedłużeniu prawego ramienia.

1. Skręt tułowia na wprost, wykrok lewą do zakroku prawą na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok,

2. wykrok prawą do zakroku lewą na palcach,

3. wytrzymaj.

1—3. Powoli opad do wagi przodem.

1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół,

2. w prawo wzrót na palcach lewej i dostaw prawą nogę,

3. wytrzymaj.

1—3. Zamachem ramion zeskok do półprzysiadu, ramiona w dół.

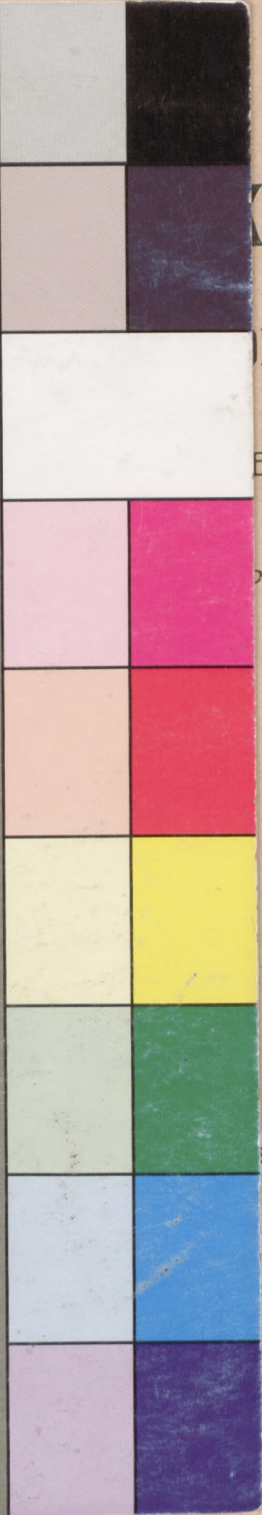
1—3. Postawa.



Centimetres

Colour Chart #13

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black



DANES
-PICTA
COM

TECH

ODNIKA GIMN.

EZ NACZELNIC

POD REDAKCJA

FAZANOWI

ROCZNIK VI.

Biblioteka Jagiellońska



WARSZAWA

ZKU TOW. GIMN. „S

1930.

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

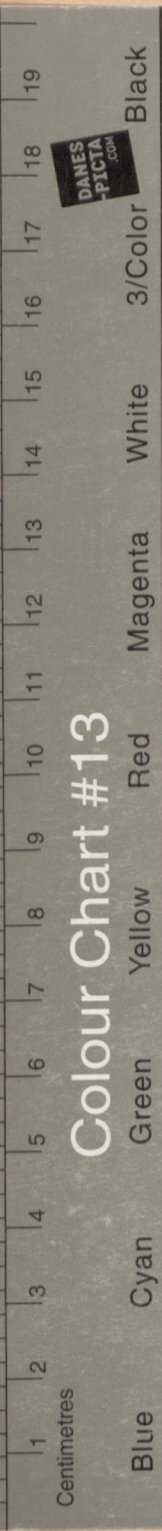
Color calibration chart with 11 color patches and grayscale steps.

Patches: R (Red), G (Green), B (Blue), WH (White), GR (Gray), BL (Black), C (Cyan), M (Magenta), Y (Yellow), K (Black), and a grayscale step wedge.

Labels: R, G, B, WH, GR, BL, C, M, Y, K.

Grey Scale #13

DANES
-PICTA
COM



podporu przodem.
a rękach.

zamachu.
t w przednim zama
rozkroczny w prze
rękach.

zawody gin dzieży męskiej.

a b. r. odbyły się w
styczne dla młodz
obejmował: sokolą
m, pchnięcia kula

zy program zawod
l 16—18 lat, miało
ychezasowych zav
no jest skłonić kie
oku lekcyjnego, ch
nalnego prowadzen
wnić dobre waru
wody dla młod
ch, wzorowane by
zw. „młodzików“,
lizuje w jednostro
w lub bronięcia
jak największego
tykę t. zw. sporto
dla opanowania
zątkowo przy sto
ezultaty i jednost
się na czoło sw
wy i nie zapewni

zenia się złyc
zy, a natomiast o
wychowawczej,
o mego projektu,
ycznych dla mło
iło program.

