

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XII

WARSZAWA, STYCZEŃ 1936 R.

Nr. 1

Ocena ćwiczeń olimpijskich

Na posiedzeniu wydziału technicznego M. F. w Brukseli, podczas omawiania sędziowania ćwiczeń okazała się rozbieżność poglądów. Aby ocena ćwiczeń miała jednolitą podstawę, poproszono naczeln. COS. dh. Klin-gera, by opracował wytyczne oceny ćwiczeń zawodniczych.

Poniżej podaję projekt stopniowania oceny ćwiczeń.

Poręcze.

Z postawy pobok, dochwyt za tylną żerdź, prawa podchwytym:	
Z naskoku przemach odboczny w lewo z ćwierć obrotem	
w prawo na prawej ręce do podporu poprzek	0,30 pkt.
spad do zwieszenia przewrotnego i przewrót w tył do zwie-	
szenia skulonego	1.20 "
wspieranie wychwytem do poziomki	0.40 "
waga o ramionach lekko ugiętych stanie na rękach	1.10 "
półobrotu w lewo naprzemianrącz na prawej żerdzi (obro-	
tem w tył) do stania na rękach w poprzek	1.80 "
w przednim zamachu półobrotu w lewo do wysokiej wagi	
i odmach do oparcia na ramionach	0.80 "
przewrót w tył do stania na rękach	1.80 "
podmykiem wspieranie do oparcia na ramionach i podporu	
przewrotnego	0.30 "
w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem w lewo	0.60 "
stanie na rękach z ćwierćobrotem w lewo do stania na rę-	
kach pobok i zeskok rozkroczny do półprzysiadu, ramio-	
na w bok i postawa	1.70 "
Razem	10.00 pkt.

Drażek.

Z pośredniego zamachu w zwieszeniu podchwytym o ramio-	
nach ugiętych, wspieranie w tylnym zamachu do stania na	
rękach i półobrotu w lewo na lewej ręce do nachwytu	1.20 pkt.
kołowrót w tył z przemachem rozkrocznym nazewnątrz do	
poziomki i kołowrót w tył rozkrocznie	1.20 "
spad do zwieszenia przewrotnego przodem, przewlek i wy-	
myk tyłem (bez dotyku) z przemachem odbocznym w le-	
wo do podporu przodem	1.50 "
podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia	
przodem, prawa nachwytem, wymyk olbrzymi przodem	1.9

Biblioteka Jagiellońska



1002357201



2283

11
Czasop.
12 (1936)

do stania na rękach i przechwyt lewą w nachwyt	1.60	"
kołowrót olbrzymi w tył	0.50	"
kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w lewo na lewej ręce do stania na rękach podchwyt	1.80	"
dwa kołowroty olbrzymie w przód, po drugim kołowrocie przemach chyłkiem	1.60	"
spad w przód do zwieszenia przewrotnego, tyłem i przemyk tyłem do zeskoku (kołowrót w przód skulony), zeskok o plecach wyprostowanych do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa	0.60	"
Razem		10.00 pkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem nachwytem, powoli o plecach prostych zwieszenie przerzutne	0.60	pkt.
zwieszenie przewrotne i wspieranie rzutem do poziomej	0.30	"
ciągami stanie na rękach	1.00	"
powoli opust do wagi	1.00	"
powoli rozpięcie	2.00	"
waga w zwieszeniu przodem (zaznaczyć), zamachem wykret w przód o plecach wyprostowanych do zwieszenia przerzutowego, zamachem wspieranie	1.20	"
kołowrót w tył do stania na rękach	2.00	"
powoli opust wagą do poziomej	0.30	"
odmach w tył do zwieszenia, wykret w tył do zwieszenia, przerzut rozkroczny w tył do zeskoku, półprzysiad ramiona w bok i postawa	1.60	"
Razem		10.00 pkt.

Koń wszerz z łękami.

(Wysokość konia wraz z łękami 1.28 m.)

Z postawy pobok dochwyt za łęki:

Z naskoku przemach odwrotny prawą, nożyce odboczne w prawo	0.50	pkt.
przemach okroczny lewą w tył z przechwytem lewej na tylny łęk; przemach odboczny w prawo z przechwytem prawej na grzbiet	1.00	"
koło zawrotne prawą, półobrotu w lewo na lewej ręce i koło odboczne w prawo nad siodłem do podporu przodem na łękach	1.40	"
przemach okroczny prawą, nożyce odboczne w lewo	0.30	"
przemach odwrotny lewą w tył, koło odboczne w lewo, przemach odboczny w lewo	1.50	"
przemach okroczny prawą w tył, nożyce odboczne w lewo, nożyce odboczne w prawo, przemach okroczny lewą w tył	1.00	"
dwa koła odboczne w prawo	1.00	"
koło odboczne w prawo z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na grzbiecie i tylnym łęku	1.50	"
koło odboczne w lewo z półobrotem w lewo na prawej ręce (z przechwytem lewej na grzbiet) nad grzbieciem i odboczka w prawo (nogi przenosi się ponad łękami) do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa	1.80	"

Razem 10.00 pkt.

Koń wzdłuż.

Wysokość 1.30 m. — mostka 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, dochwyt na grzbiet.

Początek przeskoku o nogach lekko ugiętych, następnie się nogi wyprostują, a łot wytrzymuje się o tułowiu skulonym ponad koniem. Przed doskokiem następuje energiczne wyprostowanie tułowia z wymachem ramion w górę, doskok do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa.

Dowolne przeskoki przez konia wzdłuż.

1) Z dochwytem na kark:

Przeskok rozkroczny	7.00	pkt.
Przeskok kuczny	7.50	"
Przeskok klęczny	8.00	"
Przeskok rozkroczny z ćwierćobrotem	8.50	"
Przeskok zawrotny nożycowy z półobrotem	9.00	"
Przeskok chyłkiem	9.50	"
Przerzut z oparciem	10.00	"
Przeskok lotny	10.00	"

2) Z dochwytem na siodło:

Odwrotka w lewo (w prawo)	8.00	"
Przerzut bokiem ze stania na rękach, ćwierćobrotu w lewo (w prawo) z dochwytem lewej (prawej) na kark	9.00	"
Przerzut z ćwierćobrotem	10.00	"

3) Z dochwytem na grzbiet:

Przeskok rozkroczny	8.50	"
Przeskok kuczny	8.50	"
Przeskok rozkroczny bokiem z ćwierćobrotem w lewo (w prawo)	9.00	"
Przeskok zawrotny z półobrotem w lewo (w prawo)	9.00	"
Przeskok chyłkiem	10.00	"
Przeskok klęczny z ramionami w bok	10.00	"
Przeskok zawrotny skrzyżny z całym obrotem	10.00	"

Ocenia się:

- dochwyt,
- trudność skoku,
- piękno i pewność wykonania.

O dochwycie decydują podziałki nakreślone na koniu. Dochwyt należy wykonać na 30 cm. połu na karku, siodle lub grzbiecie. Jeżeli zawodnik oprze ręce w 15 cm. działce, zmniejszy mu się ocenę o 1 punkt w zależności od oddalenia działki od siodła.

Kark				siodło		grzbiet			
30	15	15	15	30	15	15	15	30	

O trudności skoku decyduje wyżej podana tabelka skoków dowolnych, z których zawodnik może sobie wybrać jeden skok.

Dowolne ćwiczenia na przyrządach zawod- ników, stojących do zawodów na I Mistrzostwa Polski

Poniżej podaję dowolne ćwiczenia pierwszej trójki, która zwyciężyła w zawodach o Mistrzostwo Polski, dla interesujących się ćwiczeniami na przyrządach. Ćwiczenia te dają pogląd na postęp gimnastyki w „Sokole” oraz na siłę, sprawność i uwagę zawodników.

DH. DOŁOWY TEODOR
Gn. Warszawa I.

Poręcz e.

W środku poręczy: z naskoku do oparcia na ramionach, wspieranie w przednim zamachu — w tylnym zamachu stanie na rękach i półobrotu w lewo naprzemianrącz — opust do podporu i w przednim zamachu półobrotu w lewo równorącz — kołowrót w tył do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne w prawo z półobrotem w lewo naprzemianrącz do poziomej — waga stanie na rękach — półobrotu w lewo naprzemianrącz — przerzut w tył nad poręczami do oparcia na ramionach — podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem w lewo równorącz — koło rozkroczne — zamachem stanie na rękach — ćwierćobrotu do stania na rękach pobok podchwycem na tylnej żerdzi i przerzut w przód ponad pierwszą żerdzią do postawy na ziemi.

Drąż e k.

Ze zwieszenia przodem, lewa podchwycem: w tylny zamachu wspieranie — przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo, obrotem na lewej ręce do poziomej — kołowrót w tył — spad do zwieszenia i przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — odmach do stania na rękach i dwa kołowroty olbrzymie w tył — kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w lewo do podchwytu — kołowrót olbrzymi w przód — wyskok nastopowy i kołowrót nastopowy w przód — odbiciem wymach nóg do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód — półobrotu w lewo do stania na rękach nachwytem i kołowrót olbrzymi w tył — przechwyt skrzyżny i kołowrót olbrzymi z półobrotem w prawo do podporu podchwycem — przerzut w przód — w tylnym zamachu wspieranie i zeskok rozkroczny.

Koń wszerz z łękami.

Z postawy pobok pochwyt za łęki: z naskoku przemach odwrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą — przemach odwrotny w lewo do podporu tyłem na przednim łęku i karku — koło odboczne w lewo i przemach odwrotny w lewo z obrotem na lewej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo —

przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą — przemach odboczny w prawo — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z obrotem na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — koło odboczne w prawo — przemach odwrotny w prawo z odwrotem na prawej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło odboczne w prawo — koło odwrotne w prawo z półobrotem w prawo, dochwyt prawą na grzbiet i zeskok odwrotny w prawo ponad łękami do postawy lewym bokiem do konia.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: wagą zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód i wagą stanie na rękach — rozpięciem opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykret w przód do zwieszenia przerzutnego — w tylnym zamachu wspieranie i kołowrót w tył do stania na rękach — opust do wagi w podporze przodem — podpór rozpięty i waga w zwieszeniu przodem — zwieszenie przewrotne — wykret w tył do zwieszenia — drugi wykret w tył do zwieszenia o tułowiu wyprostowanym i przerzut rozkroczny w tył.

DH. BREGUŁA WILEM

Gn. Bogucice (Śląsk)

Poręcze.

Na początku poręczy, dochwyt za żerdzie: naskok do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do wysokiej poziomki — wydźwignięcie do stania na rękach — opust i poskok w przód o ramionach ugiętych — stanie na barkach — przerzut w przód i w tylnym zamachu wspieranie — koło rozkroczne — zamachem w tył o ramionach ugiętych stanie na rękach — półobrotu w lewo naprzemianrącz — opust wagą — spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem wspieranie do oparcia na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem w lewo równorącz — ćwierć obrotu w lewo do stania na rękach pobok — zeskok rozkroczny.

Drażek.

Ze zwieszenia przodem, prawa podchwytem: zamachem przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i podmyk w tył z półobrotem w lewo do zwieszenia przodem nachwytem i w tylnym zamachu wspieranie — prze-myk przodem do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt prawą pod lewą, w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem w lewo i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo do zwieszenia przodem — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem do podporu tyłem — spad, przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem i kołowrót w przód — od-mach w tył i dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt prawą przez lewą i kołowrót olbrzymi w tył — kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w prawo do podchwyty — kołowrót olbrzymi w przód — półobrotu w lewo do nachwyty — od-mach w tył i w przednim zamachu przerzut w tył do postawy.

Koń wszerz z łękami.

Z postawy pobok, pochwyt za łęki: z naskoku przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo —

przemach okroczny prawą w tył z przechwytem prawą na przedni łęk — przemach odboczny w lewo z dochwytem lewą na kark — koło zawrotne lewą — koło odwrotne prawą z obrotem na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą do podporu okrakiem na tylnym łęku — przemach okroczny prawą w tył z odchytem prawą na tylny łęk — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo do podporu przodem na łękach — przemach odboczny w lewo — trzy koła odboczne w prawo — przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo do podporu na tylnym łęku i grzbiecie — przemach odboczny w prawo — przemach zawrotny w lewo z obrotem i dochwytem prawą na grzbiet — zeskok odboczny w lewo.

K ó ł k a.

Ze zwieszenia przodem: zamachem wymyk do stania na rękach — opust do zwieszenia przerzutnego — opust do wagi w zwieszeniu przodem — zamachem wykręt w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — wagą zwieszenie przerzutne — w tylnym zamachu wspieranie do poziomki — wydzwigiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze — spad do zwieszenia przewrotnego — zamach w tył z półobrotem w lewo — przerzut rozkroczny w tył.

DH. NOSKIEWICZ ZBIGNIEW

Gn. Warszawa IV.

P o r ę c z e.

Na początku poręczy, dochwyt za żerdzie: z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie wychwytem z przemachem rozkrocznym w tył — spad do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — koło odwrotne w lewo nad prawą żerdzią — koło odwrotne w prawo nad lewą żerdzią — poziomka — wagą o ramionach ugiętych stanie na rękach — opust wagą do podporu i ugięciem ramion poskok w przód — stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — kołowrót w tył do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — zamach w tył i koło rozkroczne w przód — stanie na rękach — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach pobok — zeskok kuczny.

D r ą ż e k.

Ze zwieszenia przodem podchwytem: zamachem przemyk tyłem do zwieszenia tyłem — puszczeniem prawej ręki, półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem nachwytem — wspieranie wychwytem — podmykiem w tylnym zamachu wspieranie i przemach kuczny do poziomki — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego i przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — odmach i dwa kołowroty olbrzymie w tył — przechwyt skrzyżny prawą przez lewą i kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w prawo do podporu podchwytem — dwa kołowroty olbrzymie w przód — przechwyt w nachwyt naprzemianrącz — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego i przerzut w tył do zeskoku.

Z podstawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczy lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczy prawą w przód do podporu okraciem na przednim łęku — koło okroczy lewą w tył z przechwytem lewą na przedni łęk, prawą na kark — koło zawrotne prawą — koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczy prawą w przód — przemach okroczy lewą w przód do podporu okraciem na przednim łęku — przemach okroczy prawą w tył — przemach okroczy lewą w tył — dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach okroczy lewą w tył — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczy prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — zeskok odwrotny w prawo ponad grzbiet.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: wagą zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — wspieranie rzutem do poziomki — wagą stanie na rękach — opust wagą do podporu i spad do zwieszenia przewrotnego — skurczem nóg zwieszenie przewrotne tyłem i rzutem wyprost nóg do wagi w zwieszeniu tyłem — wagą zwieszenie przerzutne — w tylnym zamachu wspieranie — poziomka — wydźwigiem stanie na rękach — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i wspieranie wychwytem — spad w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem i zeskok rozkroczy w przód.

Zawody gimnastyczne druhów starszych

(ponad 40 lat) w 1936 r.

Zawody gimnastyczne obejmują:

- 1) Ćwiczenia wolne z laską, przeznaczone na zlot dla druhów starszych.
- 2) Ćwiczenia na poręczach, drążku, koniu wszerz z łękami i na kółkach.
- 3) Skok przez kozła.

OPIS ĆWICZEŃ NA PRZYRZĄDACH.

Poręcze.

Z oparcia na ramionach zamachem:

Wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — przemach do środka i zamachem stanie na barkach — przewrót w przód do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wsiad na lewą żerdź — ćwierćobrotu w prawo do podporu leżąc przodem — koło okroczy lewą — odmyk do przesiadu zwieszono — postawa.

Drażek.

Ze zwieszenia przodem nachwytem:

Zamachem wspieranie na prawem podudziu, zewnątrz — przemach okroczony prawą w tył — podmykiem zamach — wspieranie na lewym podudziu, zewnątrz — przemach okroczony lewą w tył — kołowrót w tył — zeskok podmykiem i postawa.

Koń wszierz z łękami.

Z podporu przodem na łękach:

Zamach okroczny lewą — koło okroczone prawą — przemach odwrotny lewą — zamach w lewo — przemach okroczony prawą nazewnątrz do podporu okrakiem — przemach okroczony lewą w tył — przemach okroczony prawą w tył — wyskok kuczny na siodło i zeskok w przód z wymachem ramion w górę zewnątrz, półprzysiad i postawa.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem zamachem:

Zwieszenie przewrotne — zamach — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne i opust do zwieszenia tyłem — powrót do zwieszenia przewrotnego — zamach — przewrót w tył do zeskoku.

Przeskok przez kozła.

(Wysokość kozła 120 cm.)

Z rozbiegu odbiciem obunóż z mostka, przeskok rozkroczny do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa.

UWAGA: Zawody odbędą się, o ile zgłoszą się przynajmniej dwie Dzielnice.

Zastęp składa się z sześciu zawodników i prowadzącego.

Regulamin zawodów będzie ogłoszony później.

**Obowiązkiem każdej sokolicy
i każdego sokoła jest prenumerowanie
i czytanie pisma sokolego**