R G B WH GR BL Grey Scale #13 C M Y K
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19
Colour Chart #13 Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black
Inches Centimetres

D.32358

MINISTERSTWO SPRAW WOJSKOWYCH

Wk. 4.

REGULAMIN WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

WARSZAWA 1920 r.
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA.

Dr. 32339

MINISTERSTWO SPRAW WOJSKOWYCH

Wk. 4.

REGULAMIN WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

WARSZAWA 1920 r.
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA.

PRZEPISY SŁUŻBOWE.

WYDANO DRUKIEM:

1. Artykuły wojenne W. P. (Wydanie II) -	—.90
2. Piechota (cz. I. Musztra formalna, cz. II Szkoła walki) (wyd. II) - - - - -	1.60
3. I. Obowiązki Dowódcy Pułku; II. Obowiązki Dowódcy Batalionu - - - -	—.40
4. Obowiązki Dowódcy Kompanji - - - -	—.35
5. Obowiązki Sierżanta Sztabowego - - -	—.35
6. I. Obowiązki Podoficera Magazynowego II. Obowiązki Furjera - - - - - -	—.25
7. Obowiązki Drużynowego - - - - - -	—.25
8. Obowiązki Podoficera Kuchennego - -	—.10
9. Obowiązki Podoficera Broni - - - - -	—.25
10. Karabin Mauzera M.98 - - - - - - -	—.70
11. Przepisy strzeleckie - - - - - - -	1.20
12. Służba garnizonowa (wydanie II) - - -	2.80
13. Wojenne przepisy ewidencyjne - - -	—.50
14. Dyscyplinarne przepisy karne dla armji (wyd. II) - - - - - - - - - - - -	
15. Przepisy o drodze służbowej przy wnoszeniu zażaleń (wyd. II) - - - - -	2.40
16. Przepisy sanitarne pokojowe - - -	2.20
17. Przepisy do oceny zdolności do służby wojskowej - - - - - - - - - -	2.40
18. Regulamin Polowej Lekkiej Artylerji (część I) - - - - - - - - - - - -	—.80
19. Regulamin Polowej Lekkiej Artylerji (część II) - - - - - - - - - - -	1.20
20. Rząd koński (wyd. II) - - - - - - -	1.—

Dr. Pl. 25 4g. 7-6.2.12. f. no 4.254 0 Hst

MINISTERSTWO SPRAW WOJSKOWYCH.

Wk. 4.

REGULAMIN WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.



SEMINARJUM
PEDAGOGIKI
Org. Szk. U. W.
№ 964.

WARSZAWA 1920 r.
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA.

zł. 48.-

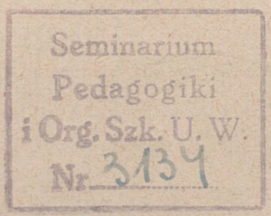
DUBLETY
23.8.54 chw
Wyłączone ze zbiorów BUW

OPRACOWAŁ POR. SZCZĘSNY POŁOMSKI
wykładowca i instruktor w Szkole Podchorążych w Warszawie



D.52338

Dozwolone do użytku przez Wiceministra Spraw Wojskowych
dnia 12 marca 1920 r. za № 794 Dep. I Wk.





10093/1

A-240/165
2.04.54
Zakłady Graficzno-Wydawnicze „Książka"
Warszawa, Moniuszki № 11, telef. 190-93.

A) ZASADY PRZEWODNIE.

1. Na sprawność wojsk składają się *zalety fizyczne i duchowe*, od których zależą w większym lub mniejszym stopniu wszelkie działania wojenne. Nowoczesna wojna stawia olbrzymie wymagania sprawności fizycznej żołnierza, gdyż od stopnia wychowania fizycznego jednostek zależy gotowość i zdatność bojowa armji. Indywidualizm poszczególnych żołnierzy wybija się w wojnie na pierwszy plan, a bodźcem zdolności indywidualnych jest przeważnie sprawność cielesna. Żaden z zawodów nie wymaga od ludzi spełniających go tyle sprawności fizycznej, co służba wojskowa. Najróżnorodniejsze sytuacje, w jakich się żołnierz znaleźć może, wymagają od niego zupełnego skoordynowania mięśni i celowego wyćwiczenia tychże. Musztra formalna wymaga zwinności, sprawności ciała i dobrej postawy; szkoła walki i służba polowa — zdrowych płuc i serca, dobrego i celnego oka, opanowania nerwów, celnego i dalekiego rzucania granatem ręcznym, szermierki bagnetem, często umiejętności pływania i wiosłowania i t. d. Służba garnizonowa, prócz znajomości przepisów, wymaga sprawności fizycznej, na wypadek niespodziewanych napaści, t. j. umiejętności dzielnej i skutecznej obrony bez użycia broni i przelewu krwi, do czego nadaje się walka na pięści i nogi angielsko-francuska i japońska walka wręcz (dżiu-itsu).

2. Aby wymaganiom tym odpowiedzieć należycie i przez to podnieść zdolność bojową wojsk, należy ćwiczenia gimnastyczne — *oprzeć na racjonalnych zasadach, których podstawą są prawa organizmu ludzkiego.* Prawa te wymagają zupełnej zgody pomiędzy poszczególnemi częściami organizmu, a wyrazem tej harmonji jest zdrowie, które bezsprzecznie jest pierwszym sprawdzeniem fizycznej wartości wojska.

3. Ćwiczenia gimnastyczne prowadzone w myśl zasad powyższych przyczyniają się do utrzymania zdrowia, wyrabiają i rozwijają sprawność ciała, jego organa wewnętrzne, oraz budzą ducha zaczepno-odpornego, gdyż kształcą i wyrabiają przytomność umysłu i pewność siebie, odwagę i zdolność umiejętnego używania i oszczędzania sił.

4. Budowa ciała ludzkiego jest tak skomplikowana i misterna, że ruch jednej części powoduje współpracę innych i dlatego wymaga równomiernego i wielostronnego ćwiczenia wszystkich jego mięśni. W skład gimnastyki wojskowej oprócz gimnastyki systematycznej, wchodzą wszelkie ćwiczenia fizyczne mające w służbie wojskowej zastosowanie, tudzież gry i zabawy ruchowe. Ponieważ na sprawność mięśni składają się trzy zalety t. j. siła, zwinność i wytrzymałość, dlatego gimnastyka wojskowa uwzględnia wszelkie te ćwiczenia, które wyżej wymienione zalety wyrabiają.

5. Dodatnie działanie ćwiczeń gimnastycznych jest zależne przedewszystkiem od celowego i umiejętnego prowadzenia, do czego niezbędnie potrzeba odpowiednio wyszkolonych nauczycieli-oficerów i instruktorów-podoficerów. Niezależnie od tego wszyscy dowódcy oddziałów mają dołożyć starań, by przez stworzenie kursów gimnastycznych w miesiącach zimowych pod fachowym kierunkiem wykształcić jak najliczniejszy personel nauczycielski. Dowódcy kompanji i oddziałów równorzędnych są odpowiedzialni za zgodne z regulaminem prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych. Gimnastyka winna się zawsze odbywać pod dozorem oficera-nauczyciela. Nauczyciel musi znać zasady gjmnastyki w myśl prg. 3, t. j. przyczynowość poszczególnych ćwiczeń i ich związek wzajemny, i to na podstawie nauk ścisłych, jakiemi są anatomja i fizjologja; równocześnie musi być dobrym instruktorem. Do pomocy dobiera sobie podoficerów-instruktorów, którzy powinni umieć dokładnie opisywać i pokazywać ćwiczenia gimnastyczne.

6. Podstawą gimnastyki wojskowej są ćwiczenia, uprawiane codziennie według planu. Gimnastyce należy poświęcić conajmniej 1 godzinę dziennie. Ze względu na inne rodzaje służby dopuszczalne jest skracanie czasu trwania ćwiczeń z godziny na 35 minut. Nie znaczy to bynajmniej, że można wykluczać niektóre grupy ćwiczeń, lecz przeciwnie, należy odpowiednio skracać tylko czas wykonywania

każdej grupy zosobna, tak, by wszystkie mięśnie były ćwiczone, lecz nieco krócej. Na wydoskonalenie w szermierce bagnetem i szablą, gry i sporty należy wyznaczać osobne godziny.

7. Gimnastyka jest środkiem, a nie celem szkolenia, zatem jej prowadzenie musi być wolne od wszelkiej tresury, karność należy jednak utrzymać w całej pełni.

8. Żołnierze, którzy wskutek swej pracy zawodowej nabyli pewnych niewłaściwości w prawidłowej budowie ciała i naturalnej postawie, poza obowiązkową lekcją gimnastyki ćwiczą pod kierunkiem najlepszego instruktora dwukrotnie dziennie po 5 do 10 minut, rano zaraz po pobudce i wieczorem przed udaniem się na spoczynek, przepisane przez fachowego oficera-nauczyciela ćwiczenia zapobiegawcze, tak długo, aż niewłaściwości te zostaną przynajmiej złagodzone.

9. Komisja złożona z dowódcy kompanji, lekarza i oficera-nauczyciela gimnastyki dzieli nowozaciężnych rekrutów na podstawie próby sprawności fizycznej na dwie klasy. Do klasy pierwszej przydziela się słabych, do drugiej silnych. Programy lekcyjne dla klasy drugiej są o wyższem natężeniu niżeli programy dla klasy pierwszej. Po upływie każdego kwartału odbywają się następne próby sprawności fizycznej żołnierzy i nowy ich przydział do klas według skali sprawności. Każdorazowy wynik próby jest wpisany w „Karcie sprawności fizycznej“ który to dokument, jako jeden z najważniejszych, powinien być starannie przechowany i z chwilą przeniesienia żołnierza do innego oddziału powinien być odnośnemu dowództwu za potwierdzeniem odbioru przesyłany. Karta sprawności fizycznej ma służyć za podstawę do oceny zdrowia żołnierzy i ich zdolności bojowych.

Przepisy i skalę oceny sprawności fizycznej umieszczono w dodatku do niniejszego regulaminu.

10. Żołnierze, którzy oddają się z zamiłowaniem ćwiczeniem fizycznym, stają się sprawniejszymi w służbie praktycznej. Powinno się ich wyróżniać, by innych zachęcić do naśladowania.

11. Celem podniesienia zamiłowania do ćwiczeń fizycznych mają dowódcy kompanji urządzać raz na miesiąc „zawody jednostkowe“ z ćwiczeń wchodzących w zakres niniejszego regulaminu. Najsprawniejsi żołnierze tworzą drużyny, przeznaczone do zawodów drużynowych, urządza-

nych raz na trzy miesiące przez dowództwa bataljonów. Zwycięskie drużyny bataljonowe biorą udział w zawodach pułkowych, urządzanych przynajmniej raz na rok, w połączeniu z uroczystościami pułkowemi lub narodowemi, niezależnie od tego.

Zwycięskie drużyny w zawodach bataljonowych lub pułkowych należy odpowiednio nagrodzić i wyróżniać, gdyż przynoszą zaszczyt poszczególnym kompanjom i bataljonom. Wyniki zawodów należy uroczyście ogłaszać w rozkazach dziennych z podaniem nazwisk żołnierzy, należących do zwycięskiej drużyny.

12. Wszyscy oficerowie mają z całym zapałem oddawać się ćwiczeniem fizycznym, dokładnie zapoznać się z niniejszym regulaminem i ściśle go przestrzegać.

13. Ćwiczenia gimnastyczne obowiązują przez cały przeciąg służby wojskowej i wszystkich bez wyjątku żołnierzy.

B. PROWADZENIE.

I) Wskazówki metodyczne.

14. Programy lekcji należy układać w ten sposób, by w poszczególne grupy ćwiczeń wchodziły odpowiednie ćwiczenia systematyczne i stosowane, tak, aby każda lekcja miała charakter zabawy wojennej, składającej się z ćwiczeń gimnastyki systematycznej, lekkiej atletyki, gier i ćwiczeń zaczepno-odpornych przeplatanych śpiewem. Z postępem wyćwiczenia, w programach lekcji powinna przeważać gimnastyka stosowana. Systematyczną zaś gimnastykę należy ograniczyć do ćwiczeń wybitnie prostujących, ćwiczeń chodu i głębokiego oddychania.

15. Każdy nowy program lekcji należy wpierw omówić i przerobić z instruktorami. Łatwiejsze lekcje przerabiają instruktorzy dwukrotnie z żołnierzami, a raz w całej kompanji wspólnie pod dowództwem oficera, trudniejsze, czterokrotnie z instruktorami w drużynach, a dwukrotnie w kompanji pod dowództwem oficera.

16. Zwracać przedewszystkiem uwagę na pewność i dokładność wykonania każdego ruchu. Początkowo przerabia się ruchy gimnastyczne w małych oddziałach lub nawet pojedyńczo. Dopiero po nabyciu wprawy ćwiczyć

wspólnie na rozkaz nauczyciela. Instruktorzy powinni być przy tem obecni i poprawiać nieprawidłowo wykonane ruchy ćwiczących. W razie nieprawidłowego wykonywania ćwiczeń przez poszczególnych żołnierzy należy rozróżniać, czy przyczyną jest brak siły fizycznej i zręczności, czy też zła wola.

17. Należy unikać wszelkich długich opisów, lecz dane ćwiczenie przedewszystkiem pokazać i krótko objaśnić. Objaśniać tylko to, co jeszcze nie było przerabiane. Ćwiczenia pokazuje się w następujący sposób: najpierw pokazuje ćwiczenie sam nauczyciel lub instruktorzy, którzy ustawiają się przed swemi drużynami i stosują się do rozkazów nauczyciela. Następnie podaje się rozkaz: „Probuj". Żołnierze wykonywują ćwiczenie, każdy dla siebie, a nauczyciel lub instruktorzy poprawiają błędy. Jeżeli prowadzący spostrzega ogólny błąd, podaje rozkaz: „Baczność!" poczem następuje dokładniejsze objaśnienie. Gdy ćwiczący poznali ćwiczenie dokładnie, ćwiczy się wspólnie na komendę.

18. Zasadniczo wykonywa się wszystkie nieznane żołnierzom ćwiczenia na liczenie, którego rytm zastosowuje się do charakteru ćwiczenia. Liczeniem reguluje się poszczególne ruchy i ich natężenie i zmusza się ćwiczących do wykonywania ich możliwie najpoprawniej i najdokładniej.

Najpierw liczy nauczyciel lub instruktor, później sami żołnierze, głośno. Z chwilą nabrania zupełnej pewności w wykonaniu ćwiczenia w należytym tempie i rytmie, liczenie głośne odpada, a zastępuje go liczenie w myśli. Ćwiczenie wykonywa się w całej rozciągłości, na jedno hasło. Jeżeli jednak w czasie ćwiczenia da się zauważyć zasadniczy błąd, w wykonaniu, lub też takt i rytm jest nieodpowiedni, wtedy powraca się do liczenia głośnego przez nauczyciela, a później przez ćwiczących.

19. Są jednak ćwiczenia, które dałyby się wprawdzie wykonać na liczenie, ale, ponieważ ćwiczący zwracaliby bardziej uwagę na równość niż poprawność wykonania, przeto wykonywa się je tylko na hasło. Do tych ćwiczeń należą n. p. wszelkie krążenia głowy, tułowia, rąk, nogi stóp, oraz zataczanie wszelkich kół i półkoli kończynami dolnemi lub górnemi, lub wreszcie przyborami, jak np. lancą.

20. Należy pamiętać o zasadzie naprzemianstronności, t. z., że gdy ćwiczenie wykonywa się w jedną stronę ręką, nogą lub tułowiem, należy je wykonać w taki sam

sposób i tę samą ilość razy w stronę drugą. Ćwiczenia naprzemianstronne wykonywa się z zasady najpierw w stronę lewą.

21. Ćwiczenia na przyrządach, skoki wolne lub mieszane przerabia się najczęściej w drużynach. Żołnierze, którzy chwilowo udziału w ćwiczeniach nie biorą, przybierają postawę „spocznij!"

22. Najlepszym przyrządem gimnastycznym jest ciało ludzkie. By jednak módz dokładniej ograniczyć czynności poszczególnych części ciała lub też rozdzielić natężenie w pewnej postawie lub ćwiczeniu, posługujemy się przyrządami lub pomocą współćwiczących. Przyrządy powinny odpowiadać najzwyklejszym przeszkodom, które się spotyka w życiu codziennem i w służbie wojskowej.

23. Odskocznie i materace są zbędne zarówno ze względów hygienicznych jak również praktycznych, gdyż chodzi tu o przyzwyczajenie do wykonania ćwiczeń wśród trudniejszych warunków i upodobnienie ich do ćwiczeń w terenie.

24. Nauka gimnastyki winna być prowadzona z życiem, przy wesołym nastroju bez nadmiernego natężenia płuc i serca. Dlatego też po forsowniejszych ćwiczeniach należy ćwiczyć łatwiejsze. Należy również ćwiczenia przeplatać śpiewem w miejscu lub w marszu tak dla odpoczynku jak też dla ożywienia lekcji.

25. Należy ściśle się trzymać szczegółowego planu gimnastyki, który rozkłada ćwiczenia gimnastyczne na pewien okres czasu z uwzględnieniem stopniowania ćwiczeń od łatwych do trudniejszych, od prostych do złożonych. Lepiej jest jeśli się planu całkowicie nie wyczerpie, niż jeśli się opuści poszczególne lekcje, które są podstawą następnych.

26. Nauczyciele i instruktorzy powinni przed każdą lekcją gimnastyki przejrzeć plan ćwiczeń na ten dzień wyznaczonych i przygotować się do ich prowadzenia. Regulamin gimnastyki należy w czasie ćwiczeń mieć pod ręką.

2. Rozkazownictwo.

27. Komenda składa się z zapowiedzi i hasła. Zapowiedź objaśnia ćwiczenie — wypowiada się ją wyraźnie i głośno, lecz niższym tonem niż hasło.

Hasło może być słowne lub liczebne: wypowiada się je albo krótko i stanowczo, co następuje wtedy, jeśli chodzi o pewne i szybkie wykonanie, albo wypowiada się je wolno, przeciągle i niższym tonem, jeśli ćwiczenie ma być wykonane zwolna. Między zapowiedzią a hasłem należy zachować pewien odstęp czasu (2 tempa marszowe).

28. W zapowiadaniu ćwiczeń złożonych z ruchów kilku członków ciała, należy wymienić wprzód ruchy zasadnicze, które stanowią istotę ćwiczenia, a później ruchy uboczne.

29. Zapowiadając ćwiczenie należy zachować następujący porządek:

a) postawa pierwotna, w której ma być wykonane ćwiczenie na hasło „stań!", lub „wraz!" (np. „biodra chwyć — w wykroku lewo, stań!", ręce w przód wznieś — półprzysiad — wraz!", „ręce w bok wznieś — w rozkroku podskokiem — stań!, ręce skurcz — tułów w przód skłoń — wraaaz...!).

Zapowiadając postawę pierwotną należy wymienić wpierw położenie rąk, a następnie tułowia lub nóg;

b) część ciała, którą ma się ćwiczenie wykonać (ręce, głowa, tułów, nogi);

c) kierunek (w bok, w górę, w przód, w tył, w lewo, w prawo, przodem, bokiem i t. p.);

d) sposób wykonania (wznieś, rzuć, skurcz, pręż, przenieś, prostuj, opuść, chwyć, zwróć, skłoń, krąż i t. p.).

Jeżeli ćwiczenie ma się wykonać na liczenie, natenczas hasłem jest liczba, a każdą zapowiedź kończy się słowem: „ćwicz!", na znak, że padnie hasło liczebne, słowo „ćwicz" wypowiada się wtenczas wolno i w niższym tonie.

Ćwiczenia bez liczenia wykonywuje się na hasło: „ćwicz!", które wypowiada się głośno i energicznie.

Przykłady:

1. a) W wykroku lewą w przód — stań! b) na raz, ręce, c) przodem w górę, d) wznieś i wspięcie, na dwa powrót do postawy pierwotnej ćwicz — raz! dwa!

Na głośne liczenie 3 razy — ćwicz! W wykroku prawą w przód — stań!

Tosamo — ćwicz!

2. a) Biodra chwyć podskokiem w rozkroku — stań! b) na raz tułów, c) w lewo, d) zwróć, na dwa do przodu, zwróć, na trzy — b) tułów, c) w prawo, d) zwróć na cztery do przodu, zwróć, ćwicz — raz! dwa! trzy! raz!? raz! dwa!

trzy! dwa! raz! dwa! trzy! dość! Podskokiem do podstawy — wróć! (Rozumieć do postawy ćwiczebnej).

Kiedy ćwiczący nabiorą większej wprawy, wtedy zamiast objaśniać długo, jakto jest w drugim przykładzie, co się ma robić na trzy i cztery, mówi się: trzy, cztery — tosamo w drugą stronę ćwicz — raz! i t. d.

3. a) Kark chwyć, w wypadzie lewą, w przód skos — stań! b) na raz piętę lewej stopy, c) w górę, d) wznieś! na dwa całą stopą — stań! ćwicz — raz! dwa!

W dwu tempach postawę — zmień! Tosamo prawą — ćwicz!

4. a) Przysiad podparty rękami o ziemię — wraz! b) na raz podpór leżąc przodem nogi c) w tył d) rzuć! — na dwa do przysiadu podpartego — wróć!

Na głośne liczenie 3 razy — ćwicz!

30. Na hasło „dość"! przestaje się wykonywać ruchy, jednak pozostaje się w postawie pierwotej.

31. Niektóre ćwiczenia wykonywa się tylko na zapowiedź, jeżeli nie idzie o równoczesne wykonanie ćwiczenia, lub czynności, np. „przyrządy ustaw, do pomocy przystąp, prawą rękę podaj" i t. p. Do ćwiczeń na przyrządach przystępuje się w postawie zasadniczej i czeka się na dalsze rozkazy. Na hasło: „c h w y t" chwyta się, lub opiera o przyrząd, na „ć w i c z!" wykonywa się ćwiczenie. Jeśli się chce to samo ćwiczenie powtórzyć, zapowiada się: „T o s a m o! dwa razy ćwicz, to samo 1! 2!, to samo w lewo i prawo ćwicz!". Na ziemi — siad! Na miejsca — wróć! i t.p.

32. Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje się w miejscu i w marszu.

Do ćwiczeń w miejscu, ustawia się kompanję w poniżej podane kolumny ćwiczebne, zaś do ćwiczeń gimnastycznych w marszu, tworzy się koła lub elipsy szeregiem, ze wszystkich formacji i w kolumnie ćwiczebnej n. p. w kolumnie ćwiczebnej na lewo (prawo) dokoła — marsz!

33. Na komendę „W rozstępie spocznij!" pozostają żołnierze w tym odstępie w jakim się w danej chwili znajdują.

3. Ustawienie.

34. Do ćwiczeń drużynami ustawia się kompanję w kolumny ćwiczebne i drużynami, albo w szyku ćwiczebnym drużynami.

Na rozkaz: „Kierunek . . . . . ! Kolumna ćwiczebna drużynami! Odległość n kroków“ ustawiają drużynowi drużyny jedną za drugą w podanym kierunku i podanej odległości, poczem przyjmują rozstęp.

Rozstęp wykonywa się w lewo, w prawo, względnie na wskazanego żołnierza, w odstępie liczonym krokami, na komendę; np. „rozstęp n kroków w lewo (prawo) marsz (biegiem marsz!)“, od szeregowca X. Rozstęp n kroków w lewo (prawo) marsz (biegiem marsz); lub na długość wyciągniętej ręki lub obu rąk na komendę: „Rozstęp w lewo (prawo), prawa (lewa) ręka w bok — marsz (biegiem marsz!), od szeregowca X, w prawo (lewo), lewa (prawa) ręka (obie ręce) w bok — marsz (biegiem marsz!)

Na podaną komendę żołnierze pierwszego rzędu biorą nakazany odstęp żołnierza drugiego rzędu kryją w odległości trzech kroków za pierwszym na środek lub w stronę rozstępu (Fig. 1a, 1b).

Na komendę: „W lewo (prawo) łącz — marsz (biegiem marsz!)“ formuje się z powrotem dwurząd.

35. Do ćwiczeń całą kompanją (oddziałem) formuje się kolumnę ćwiczebną lub szyk ćwiczebny,

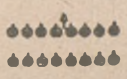


Fig. 1a.

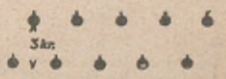


Fig. 1b.

Z kolumny sekcyjnej lub marszowej tworzy się po zwrocie w lewo lub w prawo szyk ćwiczebny na komendę: „Rozstęp n kroków w lewo (prawo) — marsz (biegiem marsz!)“ (Fig. 2a, 2b, 2c).

Wykonanie jak w drużynach; żołnierze rzędów niepa-



Fig. 2a.



Fig. 2b.



Fig. 2c.

rzystych kryją na pierwszy rząd, rzędów parzystych — na rząd drugi (Fig. 2a, 2b).

36. Kolumnę ćwiczebną formuje się także w inny sposób z dwurzędu (Fig. 3a). Po odliczeniu do dwuch

i wzięciu odstępu w lewo na długość jednej lub obu rąk, na raz wykonywa się w prawo wzrot (Fig. 3b) na dwa —

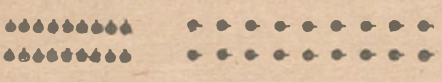


Fig. 3a. Fig. 3b. Fig. 3c.

każdy szereg jeden krok w bok, od środka na zewnątrz marsz (Fig. 3c), na trzy—pierwsi krok w lewo, drudzy krok w prawo w bok — marsz (Fig. 3d). Początkowo robi się ją na liczenie, później na komendę: „kolumna ćwiczebna w prawo (lewo)—marsz!



Fig. 3d.

37. Z kolumny marszowej (Fig. 4a) na komendę „kolumna ćwiczebna—marsz!“ formuje się kolumnę ćwiczebną także analogicznie do sposobu podanego w § 34 a mianowicie: na tempo raz i dwa, robią zewnętrzne szeregi kolumny marszowej dwa kroki w bok (Fig. 4b), na trzy zewnętrzne i środkowe szeregi jeden krok w bok od środka na zewnątrz (Fig. 4) na cztery pierwsze lub drugie półsekcje jeden krok w bok w lewo (prawo). W ten sposób powstaje kolumna ćwiczebna ośmioszeregowa (Fig. 4d).

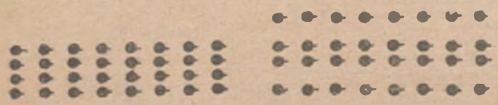


Fig. 4a. Fig. 4b.

38. Na komendę: „Kolumna ćwiczebna wprzód marsz!“ stworzy się kolumnę ćwiczebną w sposób podany w § 35 w marszu lub w biegu.

39. Powrót do pierwotnej formacji odbywa się na komendę: „W dwurząd łącz — marsz!“, „w kolumnę marszową (sekcyjną) łącz — marsz!“. Poszczególne ruchy wykonywa się w porządku odwrotnym, jak przy tworzeniu kolumny ćwiczebnej.



Fig. 4c. Fig. 4d.

40. Do ćwiczeń na przyrządach ustawia się oddział frontem do jego długości, jeżeli ma ćwiczyć kilku równocześnie np. na łacie szwedzkiej, ściance szczeblowej, ławkach szwedzkich i przy skokach wolnych lub mieszanych, z kolumny czwórkowej i t. d.

41. Jeżeli ćwiczenia ma się wykonywać posobnie, t. zn. jeden po drugim, wtedy ustawia się oddział równolegle do bieżni, po której odbywa się przystępowanie i odstępowanie od przyrządów, zależnie od ilości ćwiczących ustawia się oddział w jednym lub dwu rzędach po obustronach przyrządu.

Z ustawienia w rzędzie przechodzą ćwiczący po wykonaniu ćwiczenia z jednego skrzydła na drugie, reszta ćwiczących posuwa się o jedno miejsce w stronę tego skrzydła, z którego rozpoczęto ćwiczenie wykonywać.

42. Przy ćwiczeniach na ściance szczeblowej, łacie, lub ławeczkach z ustawienia w dwurzędzie lub kolumnie więcej-rzędowej, po skończonem ćwiczeniu wracają ćwiczący zawsze po lewej stronie następnych, przystępujących do ćwiczeń, t. zn. wymijają się w lewo, najkrótszą drogą, nigdy w poprzek drogi następnych.

43. Po wykonaniu ćwiczenia pierwszy skrzydłowy zapowiada głośno: „Skończono". Na tę komendę przybierają wszyscy postawę zasadniczą, a prowadzący objaśnia lub okazuje następne ćwiczenie, poczem podaje komendę: „Spocznij" i ćwiczenia odbywają się w dalszym ciągu.

44. Należy przestrzegać przepisowego przystępowania i odstępowania od przyrządów. Skoro przychodzi kolej na żołnierza, przybiera postawę: „baczność", która go obowiązuje przez cały przeciąg wykonywania ćwiczenia, aż do powrotu na dawne miejsce. Należy przystępować szybkimi krokami i zachodzić energicznemi zwrotami pod kątem prostym.

45. Przy ćwiczeniach na przyrządach z kolumny czwórkowej lub więcej — szeregowej, po wykonaniu ćwiczenia rozpadają się ćwiczący na połowy i zdążają na tył kolumny po zewnętrznych stronach kolumny i w tejże na swe miejsce.

4. Wskazówki hygieniczne.

46. Prowadzący ćwiczenia gimnastyczne powinni baczyć, by ćwiczący nie przeforsowywali sił i nie niszczyli zdrowia.

Ćwiczenia gimnastyczne powinny odbywać się z reguły na wolnem powietrzu.

Kolumn i szyków ćwiczebnych nie należy ustawiać frontem przeciw słońcu lub pod wiatr.

W porze zimowej i w dniach chłodnych i wietrznych powinno się ćwiczyć w ubraniach ćwiczebnych, należy jednak pamiętać, aby kołnierze i wszelkie zapięcia, tamujące swobodny obieg krwi były rozpięte, jak również, aby wszelkie twarde i ostre przedmioty były przed ćwiczeniami wyjęte z kieszeni.

W dni ciepłe i słoneczne należy nakazać do ćwiczeń obnażenie ciała do połowy, a w porze nieco chłodniejszej ćwiczyć w koszulach.

Ćwiczeń gimnastycznych nie powinno się odbywać bezpośrednio po obfitszem jedzeniu lub po forsownych marszach.

Szkodliwe są również ćwiczenia, z pełnym pęcherzem lub z niewypróżnioną kiszką stolcową.

Po zmęczeniu nie wolno pić wody, ani siadać na kamiennych ławkach lub na wilgotnej ziemi.

Sala gimnastyczna winna być utrzymana we wzorowym porządku i stale przewietrzana.

Wstęp do sali gimnastycznej w obuwiu, w którem się chodzi po ulicy, powinien być bezwarunkowo wzbroniony. Ćwiczyć należy w specjalnych do gimnastyki przeznaczonych pantoflach, a w braku tychże — boso.

Prowadzący ćwiczenia powinni się przed każdem ćwiczeniem przekonać, czy przyrządy są dobrze i trwale umocowane.

W czasie ćwiczeń gimnastycznych należy zwracać baczną uwagę na regularny i pełny oddech i wzbraniać wstrzymywania oddechu.

Po ćwiczeniach gimnastycznych należy zmywać z ciała pot, ale nie zbyt zimną wodą, poczem należy wysuszyć ciało, energicznie je wycierając.

W razie nieszczęśliwego wypadku należy zarządzić natychmiastową pomoc lekarską.

C. SYSTEMATYKA.

5. Uwagi ogólne.

47. Wszystkie ruchy gimnastyczne należy wykonywać zasadniczo w tępie powolnym. W tempie szybkim wykonuje się tylko te ćwiczenia, których charakter i cel tego wymagają, n. p. ruchy rzutowe, szermiercze i t. p. Wykonywując ruchy wolno, zmusza się mięśnie do przeciwdziałania sile ciężkości, wskutek czego praca mięśni jest większa, aniżeli przy ruchach szybkich, gdzie przeciwdziałanie to trwa bardzo krótko. Ruchy powolne umożliwiają obfitszy dopływ krwi do mięśni czynnych, przez to wymiana materji i odżywianie mięśni jest dokładniejsze. Przy ruchach wolnych można lepiej kontrolować dokładność ich wykonywania. Przy wszystkich ruchach rąk należy palce prostować, aby mięśnie wyprostne ramienia i przedramienia pracowały należycie. Z położenia rąk wdół należy przechodzić do położeń rąk wbok, wprzód i wgórę, przez szybki skurcz i rzut, zamykając przy skurczu, a otwierając przy rzucie dłonie i prostując palce. Tym sposobem wciąga się do pracy grupę mięśni kurczących i prostujących, co przyczynia się również do dokładniejszego nadania kierunku i wyprostowania rąk. Przy położeniu rąk na biodra, barki i przedbark, cofa się łokcie wtył, przez co uwypukla się klatkę piersiową.

Przy skurczach i podnoszeniach nóg, należy stopy prężyć w przegubie stopowym, a półprzysiady i przysiady, jak również powrót do postawy pierwotnej, wykonywać przez wspięcie się na palce stóp.

Przy podporach leżąc przodem i bokiem należy uważać, aby nogi, tułów i głowa tworzyły linję prostą, a przedewszystkiem, aby linja pleców nie była wygięta ani wdół a w górę.

Wszelkie ruchy ramion, nóg i głowy nie powiny wpływać na zmianę w położeniu reszty nieczynnych członków ciała, które należy przez cały czas trwania danego ćwiczenia zachować niewzruszenie w przepisanej postawie. Należy także zwracać baczną uwagę na dokładność kierunku przy podnoszeniach, rzutach i prężeniach rąk lub nóg, i przy skłonach tułowia, tudzież wykończanie ich do ostatniej granicy możliwości, zakreślonej przez prawa budowy ciała.

Wreszcie przy wszystkich ćwiczeniach należy baczyć na prawidłowy i równomierny oddech

6. Postawa zasadnicza i jej zmiany.

48. Na komendę: „Baczność!“ i na każdą zapowiedź danej komendy przybiera się postawę zasadniczą. Ciało, w położeniu pionowem do ziemi, spoczywa równomiernie na obu stopach. Głowa prosto, broda podniesona nieco w tył, wzrok rzucony przed siebie w prostym kierunku; barki wciągnięte w tył; klatka piersiowa uwypuklona w przód; ręce opuszczone naturalnie o nieco ugiętych łokciach, dło-



Fig. 5.



Fig. 6.

nie otwarte, palce wyprostowane (wielki pod wskazującym), opierają się wszystkie wewnętrzną stroną o boczną część uda; brzuch wciągnięty; nogi wyprostowane w kolanach, palce stóp rozwarte na szerokość długości własnej stopy, pięty razem. Ciężar ciała przeniesiony nieco na palce (Fig. 5).

49. Na komendę: „Postawa ćwiczebna“ — przybiera się podobną postawę jak na „Baczność!“, lecz ręce wyprostowane w łokciach pręży się silnie w dół, dłonie otwarte, palce wyprężone i złączone przylegają wewnętrzną stroną, do bocznych części uda (Fig. 6).

50. Na komendę: „S p o c z n i j!“, przybiera się postawę spoczynkową przez mały wykrok lewą nogą nieco wprzód wskos i ugięcie jej lekko w kolanie z równoczesnem przeniesieniem ciężaru ciała na wyprostowaną prawą nogę, której z miejsca ruszyć nie wolno.

Celem zrównoważenia ujemnego wpływu ciągle powtarzającej się jednostronnej postawy należy w czasie ćwiczeń gimnastycznych przybierać także na komendę: „N a l e w e j s p o c z n i j!“ postawę spoczynkową przez ugięcie prawej nogi w kolanie z równoczesnem przeniesieniem ciężaru ciała na wyprostowaną lewą nogę; obie nogi spoczywają nieporuszone na dawnem miejscu.

51. Środkiem gimnastyki są ruchy. Od sposobu wykonania ruchów poszczególnych części ciała pochodzi nazwa danego ćwiczenia. Wykonawszy pewien ruch i trwając w nim, przybrało się inną postawę niż ćwiczebną; postawa ta otrzymuje nazwę tego ruchu, który ją spowodował.

Postawa ćwiczebna tworzy punkt wyjścia dla wszystkich innych postaw. Nazwy postaw pochodzą od ruchów stóp, nóg i tułowia tudzież od położenia całego ciała względem ziemi lub przyrządu.

Celem wyrobienia pewnych grup mięśniowych, ułatwienia ćwiczenia, przybiera się różne postawy z rozmaitem położeniem rąk.

Już sama zmiana postawy ćwiczebnej na inną jest ćwiczeniem gimnastycznem.

52. Postawa, którą się przybiera, aby w niej wykonać pewne ćwiczenie, zwie się „p i e r w o t n ą“ dla tego ćwiczenia.

Na komendę: „D o p o s t a w y w r ó ć!“ z p o s t a w y p i e r w o t n e j przybiera się postawę ćwiczebną, „d o p i e r w o t n e j w r ó ć!“ przybiera się postawę, w której się odbywa ćwiczenie. Jeżeli powrót do postawy zasadniczej lub pierwotnej ma się odbyć na tempa, wydaje się rozkaz: „W d w u t e m p a c h do p o s t a w y (pierwotnej) — w r ó ć!“.

7. Ćwiczenia rąk.

53. a) Wznoszenia, przenoszenia i opuszczenia.
b) Skurcze, rzuty i prężenia.
c) Wywijania i krążenia.
d) Zwroty dłoni i krążenia.

8. Położenie rąk.

54. Na komendę: „Biodra chwyć!“ kładzie się ręce na biodra, cztery palce wprzód, a wielki wtył, barki sciągnięte do tyłu, łokcie cofnięte nieco wtył (Fig. 7).

55. Na komendę: „Ręce skurcz!“ kurczy się ręce w łokciach w płaszczyźnie pionowej; a końce palców dotykają zewnętrznych krańców barków, piersi wprzód (Fig. 8).

56. Na komendę: „Kark chwyć!“ końcami palców



Fig. 7.



Fig. 8.

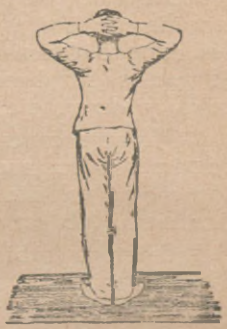


Fig. 9.

splata się ręce na karku, łokcie wbok, cofnięte wtył. (Piersi wprzód Fig. 9).

57. Na komendę: „Ręce wbok — wznieś!“ ręce wyprostowane w łokciach na jednej linji poziomej z barkami, palce spojone i wyprężone, dłonie zwrócone wdół. (Fig. 10).

58. Na komendę: „Ręce wprzód — wznieś!“ Ręce wyprostowane w łokciach, w położeniu poziomem, na jednej wysokości z barkami i na szerokość barków od sie-

bie, zwrócone dłońmi do środka. (Piersi wprzód, barki wtył Fig. 11).

59. Na komendę: „Ręce przed — bark!“ ugina się ręce poziomo przed klatką piersiową, w ten sposób, że barki, ramiona i przedramiona znajdują się w jednej płasz-



Fig. 10.



Fig. 11.

czyźnie poziomej, dłonie zwrócone ku ziemi, a palce tuż przed bocznemi częściami piersi. (Barki i łokcie ściągnięte wtył, piersi wprzód Rys. 12).

60. Na komendę: Ręce przodem lub bokiem wgórę—wznieś! Ręce proste w łokciach, wyciągnięte w górę, nieco do tyłu, palce spojone, dłonie zwrócone do siebie, głowa cofnięta lekko do tyłu na jednej linji z rękami tak, aby patrząc z boku widać było z poza rąk przednią część twarzy i tylną głowy, tułów w lędźwiach prosty. (Rys. 13 i 10).

61. Na komendę: „Ręce wtył—wznieś!“ Wznosi się lub rzuca ręce tak daleko za siebie dłońmi do środka,



Fig. 12.

jak na to pozwala budowa ciała, bez zmiany położenia pozostałych jego części. (Fig. 14).

62. Na komendę: „Ręce wdół — rzuć!“ przybierają ręce położenie jak przy postawie ćwiczebnej. (Fig. 6).

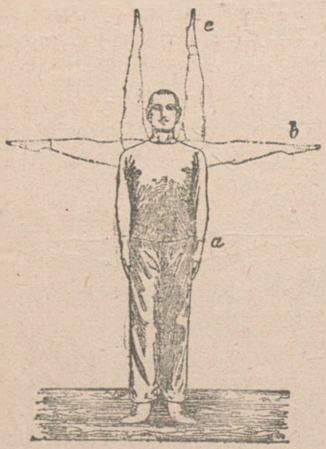


Fig. 13.



Fig. 14.

9. Ćwiczenia nóg.

63. Na komendę: „Lewą (prawą) nogę wprzód (wbok, wtył) — wznieś! przenieś! opuść! skurcz! ugnij! rzuć! pręż!“ lub: „Lewą (prawą) stopę — ugnij! prostuj! Lewą (prawą) stopę wlewo (prawo) zwróć! krąż!

Wykonuje się powyższe ćwiczenie nóg i stóp, stojąc na jednej nodze, druga podniesiona lub skurczona. Postawa jednonóż (Fig. 15).

64. Na komendę! „Wspięcie — wraz!“ Staje się na palce stóp, a pięty wznosi się do góry, (postawa wspięta Fig. 13).

Wspięciem utrudnia się wszelkie postawy stojące.

65. Na komendę: Stopy — złącz!“ łączy się stopy wewnętrznemi częściami, w ten sposób, że wielkie palce stykają się ze sobą na linji prostopadłej do osi poprzecznej ciała.

66. „Na komendę: „W wykroku lewą (prawą) wskos — stań!“ (Fig. 17). „Krok nogą wprzód wskos“.

67. „W wykroku lewą (prawą)—stań!“ (Fig. 18 krok nogą wprzód.

68. Lewą (prawą) wykrok równoważny; z postawy zwartej krok nogą wprzód stopy na jednej linji. „W wykroku równoważnym lewą (prawą) stań!“ (Fig. 19).



Fig. 15.



Fig. 16.

69. Lewą (prawą) rozkrok! „Krok nogą w bok!

„W rozkroku lewą (prawą)—stań!“ (Fig. 20).

„Lewą (prawą) zakrok!“ Krok nogą w tył!

70. „W zakroku lewą (prawą) — stań!“ (Fig. 18).

Przy powyższych ćwiczeniach pozostają obie nogi wyprostowane w kolanach, a ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu stopach, reszta jak przy postawie zasadniczej (postawy: wykroczna skośna, wykroczna równoważna, rozkroczna, zakroczna).

71. Na komendę: „W wypadzie lewą (prawą) wprzód—stań! „Noga wypadająca jest oddalona od nogi pozostałej na miejscu o odległość trzech stóp, ugięta w kolanie, kolano prostopadle nad palcami stóp, noga pozostała na miejscu wyprostowana, tworzy z głową i tułowiem jedną prostą linję, obie stopy spoczywają całemi powierzchniami na ziemi, ciężar ciała jest przeniesiony na nogę wypadającą. (Postawa wypadna wprzód i t. d. Fig. 21 a i b). Wypad równoważny (Fig. 22).

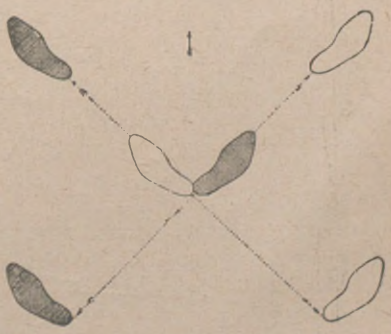


Fig. 17.

72. Na komendę: „Lewą (prawą) unik! W uniku lewą (prawą) — stań! robi się duży za-

krok na trzy do czterech stóp na palce z tą różnicą, że noga pozostała na miejscu jest ugięta w kolanie tak jak przy wypadzie, głowa, tułów i noga tylna na jednej prostej linji, ciężar ciała spoczywa na przedniej nodze. (Fig. 23).



Fig. 18.

73. Wykroki, i rozkroki można wykonywać także podskokiem na komendę: Podskokiem rozkrok — wraz! i t. p.

74. Na komendę: „Klęknij lewą (prawą) wprzód wraz! Wykonuje się, robiąc żądaną nogą wykrok, klękając na nodze pozostałej na miejscu.

Lub „Klęknij lewą (prawą) wtył — wraz! Wykonuje się, zakrok i klęka się na nodze zakrocznej. (Postawa klęczna jednonóż).

75. Na komendę: „Półprzysiad — wraz!" „Wpółprzysiadzie — stań!" Nogi pozostają w kolanach ugięte pod kątem prostym, kolana zwrócone na zewnątrz pięty złączone, głowa i tułów prostopadle do ziemi, ciężar ciała spoczywa na palcach stóp. Półprzysiady wykonuje się także w postawie wykrocznej, rozkrocznej i zakrocznej. (Postawa półprzysiadna. Fig. 24, 25 i 26).



Fig. 20.



Fig 19.



Fig. 21.

76. Na komendę: „Przysiad!" — wraz w przysiadzie — stań!" ugina się nogi w stawie kolanowym w ten sposób, że udo z przedudziem tworzy kąt mniejszy niż prosty, reszta jak przy półprzysiadzie (postawa przysiadna fig. 27).

77. Na komendę: „Klęknij obunóż wraz!" wykonuje się z klęczki jednonóż, albo z przy-



Fig. 22.



Fig. 25.



Fig. 23.

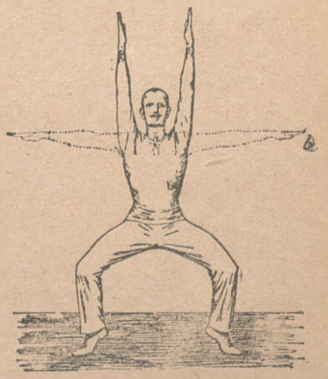


Fig. 26.



Fig. 24.



Fig. 27

siadu, opierając kolana o ziemię. Palce stóp mogą być oparte swoją wierzchnią częścią o ziemię, lub końce palców podparte spodnią częścią o ziemię.

10. Ćwiczenia głowy.

78. Ćwiczenia głowy wykonuje się w różnych postawach.

79. Na komendę: „Skłon głowy wtył! (wprzód wbok) ćwicz!“ Skłania się głowę w żądanym kierunku jaknajdalej. Przy skłonie wtył nie należy brody wysuwać wprzód i wyginać kręgosłupa w lędźwiach (Fig. 28).



Fig. 28.



Fig. 29.

80. „Zwrot głowy w lewo (prawo) ćwicz!“ zwraca się głowę w daną stronę możliwie jak najdalej. Nie wysuwa się przeciwnego barku wprzód i nie skłania głowy ani wprzód ani wtył (Fig. 29).

81. „Krążenie głowy wlewo (wprawo) ćwicz!“ skłania się głowę wprzód i kraży nią w żądaną stronę.

82. Zwroty głowy łączy się ze skłonami (na raz: głowę wlewo — zwróć! na dwa: wtył skłoń i tp. Fig. 30).



Fig. 30.

11. Ćwiczenia tułowia.

83. Na komendę: „Skłon tułowia wtył! (wprzód! wdół! wlewo! wprawo!)—ćwicz“! Zwrot „tułowia wlewo! (wprawo). ćwicz! Wykonuje się skłony i zwro-

ty tułowia w różnych postawach i z różnem położeniem ramion, również łączy się to ćwiczenia razem.

84. „Krążenie tułowia w lewo (wprawo) ćwicz!“ wykonywa się krążenie ze skłonu wprzód w żądaną stronę. Szczegółowy opis ćwiczeń tułowia znajduje się w odnośnych grupach.

85. „Na ziemi — siad“! siada się najkrótszą drogą na ziemi, tułów prostopadle do ziemi, nogi proste złączone, przylegają tylną częścią do powierzchni ziemi.

86. Padnij! patrz Reg. musztry formalnej.

D. ĆWICZENIA.

12. Podział ćwiczeń.

87. Środkiem gimnastyki są ruchy członków ciała, a tylko te zasługują na nazwę ćwiczeń gimnastycznych, które w swej przyczynie i dodatnich skutkach dadzą się uzasadnić na podstawie anatomji i fizjologji.

88. Ruchy gimnastyczne podzielone są według wpływu na organizm ludzki na poszczególne grupy. W skład programu lekcyjnego wchodzi przynajmniej jedno ćwiczenie z poszczególnych grup.

Grupy te są następujące:

1) Ćwiczenia wstępne (przeważnie ćwiczenia nóg),

2) ćwiczenia prostujące kręgosłup (skłony),

3) ćwiczenia rąk i górnej części tułowia (zwieszenia i wspinania),

4) ćwiczenia równoważne (systemu nerwowego). Przebywanie kładek,

5) ćwiczenia: a) karku, grzbietu i łopatek, b) brzuszne, c) boków (naprzemianstronne) podnoszenie i dźwiganie, towarzyszy i rzuty.

6) chód, biegi i skoki,

7) ćwiczenia zaczepno-odporne,

8) ćwiczenia końcowe i oddechowe.

89. W grupach tych mieszczą się ćwiczenia karabinem i elementy wszelkich ćwiczeń stosowanych.

13. Ćwiczenia wstępne.

90. Jak wskazuje nazwa, ćwiczenia wstępne mają za zadanie przygotować organizm do ćwiczeń późniejszych. Składają się one z poszczególnych elementów ćwiczeń, będących przedmiotem lekcji w następnych grupach. Są to najprostsze ruchy nóg, rąk, głowy i tułowia, a nawet lekkie skoki w miejscu, lub z miejsca, lub też krótkotrwałe biegi. Ćwiczenia te muszą być przeprowadzane w następującym porządku: a) ćwiczenia nóg, b) głowy, c) rąk, d) boczne tułowia. e) nóg, f) głębokie oddechy.

Tu należą również ćwiczenia poprawiające postawę, które zresztą przerabiane być muszą w ciągu każdej lekcji ilekroć prowadzący zauważy u żołnierzy nieprawidłową postawę.

Do ćwiczeń poprawiających postawę należą: cofanie brody w tył, odwracanie dłoni wyciągniętych rąk nazewnątrz,



Fig. 31.



Fig. 32.



Fig. 33.

cofanie barków wtył, obciąganie i prężenie rąk wdół, prostowanie kolan, łączenie stóp i rozłączanie do postawy zasadniczej i t. p.

Ponieważ mięśnie kończyn dolnych stanowią prawie dwie trzecie mięśni całego ciała, dlatego należy zaczynać ćwiczenie gimnastyczne od łatwych ćwiczeń nóg, tudzież od łatwych ćwiczeń głowy, ramion i tułowia.

91. Tu należą następujące ćwiczenia: a) Stawanie na palcach w postawie zasadniczej, zwartej (Fig. 31), wykrocznej, skośnej wykrocznej, rozkrocznej z różnemi wyżej wymienionemi położeniami rąk, b) Ćwicz naprzemianstronne (Fig. 32 i 33), c) Półprzysiady i przysiady, w postawie rozkrocznej (Fig. 26) i zasadniczej (Fig. 34 i 24), d) Przygotowanie do

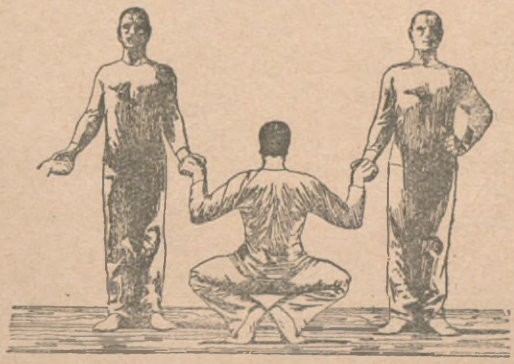


Fig. 34.

skoku wolnego w czterech tempach, e) Stawanie na palcach i półprzysiady ze zwrotami głowy. f) Kroki szermiercze wprzód, wtył, wlewo i prawo. g) Skoki szermiercze i zmiany postawy szermierczej z lewej w prawą stronę i na odwrót. h) Uginanie nogi przedniej, druga oparta w tyle o przyrząd, przytrzymana przez współćwiczącego skurczona lub podniesiona



Fig. 35.



Fig. 36.

wprzód (Fig. 35). i) Wspięcia, półprzysiady i przysiady w postawie na jednej nodze, ręce wprzód (Fig. 36). j) Uginanie i prostowanie nogi wykrocznej (Fig. 37) lub k) uginanie wypadnej (Fig.



Fig. 37.



Fig. 37 b.



Fig. 38



Fig. 39.



Fig. 40.



Fig. 41.

37 b) i prężenie stóp w postawie jednonóż. l) Skłon wprzód i wdół (Fig. 44 a i b) z dotknięciem końcami palców rąk o palce nóg i o ziemię z położenia rąk w górę (Fig. 46). m) Stawanie na palcach w różnych postawach z ruchami rąk i wytrzyma-

niem tychże (Fig. 38). n) Kroki łącznie z rzutem ramion wgórę (Fig. 38). ń) Półprzysiady i przysiady łącznie z wytrzymaniem rąk w różnych położeniach (Fig. 26 i 27). o) Podskoki w miejscu na palcach i w przysiadzie z obrotami wlewo i wprawo (Fig. 39 i 40). p) Napony przedudzia z oparciem stóp o ściankę szczeblową lub łatę ze skłonami tułowia (Fig. 41 i 42).

92. Wszystkie prawie powyższe ćwiczenia można wykonywać także z karabinem, karabin w położeniu: „przed siebie broń!“ lub: przed barki—broń! Za kark broń!“



Fig. 42.

14. Ćwiczenia prostujące kręgosłup! (Skłony).

93. Ćwiczenia te mają na celu prostowanie kręgosłupa w kręgach piersiowych i przeciwdziałanie wygięciu w kręgach lędźwiowych, oraz wyrobienie giętkości całego kręgosłupa. Wpływają one dodatnio na rozszerzenie i uwypuklenie klatki piersiowej, tudzież na jej ruchliwość, a zarazem wzmacniają mięśnie łopatkowe, co znowu przyczynia się do wyrobienia należytej postawy.


Fig. 43.

94. Tutaj należą ćwiczenia: a) Skłon tułowia wtył, który należy zaczynać od skłonu głowy wtył, a następnie dopiero przystąpić do wyginania tułowia, przedewszystkiem w kręgach piersiowych, jaknajmniej w kręgach lędźwiowych. (Fig. 43). W postawie zasadniczej — ramiona wgórę, skłon tułowia wtył. (Fig. 47). W postawie wykrocznej lub zakrocznej — ramiona wgórę, skłon wtył. Przy powyższych ćwiczeniach, ćwiczy się również rzuty rąk wgórę i wbok w rytmie oddechowym. b) Skłony tułowia z oparciem o przyrząd łopatek, bioder

i pośladków. (Fig. 49). (Przyrząd: jest to łata lub drabina pozioma).

Skłony te wykonywa się także w półprzysiadzie lub klęcząc obunóż. (Fig. 50).

Uwaga: Wszystkie powyższe skłony są ćwiczeniami przygotowującemi do skłonu napiętego (naponu) który zu-



Fig. 44 a i b.



Fig. 46



Fig. 45.



Fig. 47.

pełnie poprawnie mogą przerabiać dopiero ci, którzy wykonali poprzednie skłony.

Napon jest ćwiczeniem bardzo trudnem, a wykonywany nieprawidłowo jest bardzo szkodliwym, dlatego należy przerabiać z nadzwyczajną uwagą i drobiazgowością.



Fig. 48.

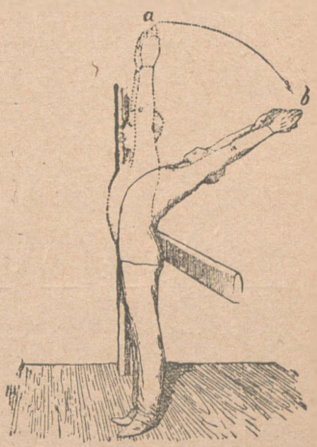


Fig. 49.

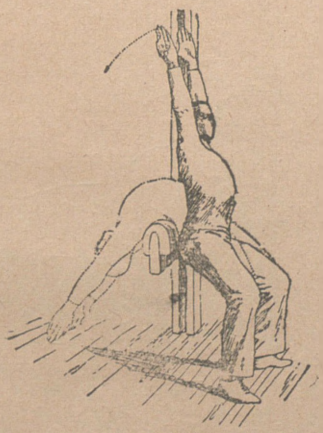


Fig. 50.



Fig. 51.

95. Skłon napięty na tempa—ć w i c z ! 1. Ręce przodem wgórę wznieś! 2. a) Skłoń się wtył tylko w kręgach

piersiowych i oprzyj ręce o ścianę, (szczebel Fig. 51, karabin. Fig. 52, współćwiczącego Fig. 53), dłonie do środka, przyrządu dotykają palce wskazujące; b) chwyć za szcze-



Fig. 52.



Fig. 53.



Fig. 54.

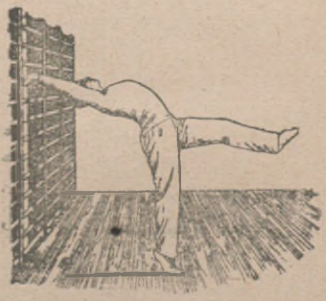


Fig. 55.

bel drabinki (Fig. 54) lub karabin (dłonie do góry). Przy powyższem tempie opiera się pewna część ciężaru ciała na rękach, reszta spoczywa na nogach, kolana wyprostowane głowa i ramiona wyprostowane w przedłużeniu łuku,

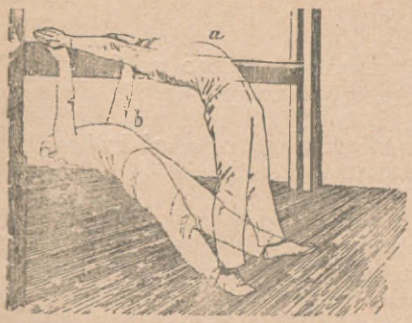


Fig. 56.

jaki powstał po skłonie tułowia. 3. Prostuj się! ręce wolno wgórę! 4. Ręce przodem wdół opuść! c) Skłon napięty, skurcze nóg naprzemian. d) Skłon napięty, skurcze i prężenie nóg naprzemian. e) Skłon napięty, podnoszenie nóg naprzemian. f) Skłon napięty, wspięcie obunóż, lub jednonóż, druga noga skurczona lub podniesiona wprzód. (Rys. 55). g) Zwieszenie postawne przodem (przyrząd na wysokości mostka piersiowego (Fig. 56 b.), przejście do skłonu napiętego (Fig. 56 a). h) Skłon napięty z pomocą współtowarzyszy (Fig. 57). i) Skłon napięty ręce ugnij (Fig. 58).

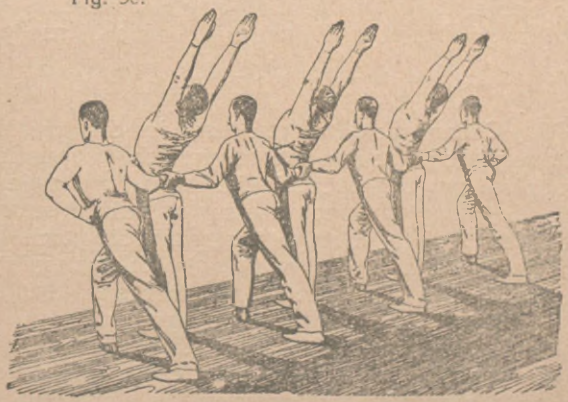


Fig. 57.

96. Skłon napięty stopniuje się zwiększając odle-



Fig. 58.

głość od przyrządu lub współćwiczącego od 1 do $3^1/_2$ stopy; po każdym skłonie napiętym wykonywa się skłon wdół.

15. Ćwiczenia rąk i górnej części tułowia.
(Zwieszenia i wspinania).

97. Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie ramion, a przez pracę mięśni tylnych tułowia przeciwdziałają wysunięciu się barków wprzód, rozszerzają klatkę piersiową, niweczą szkodliwe działanie stale powtarzających się w życiu codziennem ruchów obejmujących, wyrabiają zręczność, odwagę i pewność siebie. Należą tutaj: Zwieszenia, ćwiczenia karabinem, ruchy przygotowawcze do rzutu i pływackie ruchy rąk.

ZWIESZENIA.

98. Cechą tych ćwiczeń jest, że cały ciężar ciała lub pewna jego część zwisa na ramionach, a punkt ciężkości leży poniżej punktu zaczepienia. Wszelkie zwieszenia wykonuje się chwytem nieco szerszym, aniżeli szerokość własnych piersi, a to dlatego, że przy chwytach tych praca w dźwiganiu ciała spoczywa na szerokich mięśniach pleców, które skróciwszy się przez częste ćwiczenia działają prostująco na kręgosłup i uwypuklenie piersi.

Przy używaniu wąskich chwytów, cała praca przenosi się na mięśnie piersiowe, wskutek czego stają się one silniejszemi i skracając się, powodują uwypuklenie pleców.

99. Do przyrządu staje się „poprzek", jeżeli oś poprzeczna ciała, przechodząca przez oba barki, przecina oś długą przyrządu pod kątem prostym, lub „pobok", jeżeli oś poprzeczna ciała biegnie równolegle do długiej osi przyrządu.

100. Chwyt rękami jest trojaki: nachwyt — dłonie zwrócone do przodu, kciuki w środku pomiędzy rękami (Fig. 59a).

Podchwyt — dłonie zwrócone do tyłu kciuki zewnątrz rąk. (Fig 59 b.)

Dwuchwyt wlewo (prawo) — lewa (prawa) ręka podchwyt, prawa (lewa) nachwyt. (Fig. 59 c).

Zwieszenia wykonuje się na łacie, drążku, drabinie, drabince szczeblowej, kracie szwedzkiej, linach i żerdziach.

101. Postawy zwieszone: na przyrządach ustawionych na wysokości piersi lub pasa.

Cechą tych ćwiczeń jest, że wisząc na ramionach stoi się równocześnie na ziemi lub na przyrządzie.

Wykonuje się je na tych przyrządach, które dają stałe oparcie nogom t. j. na drabince szwedzkiej, żerdziach i linach, lub na dwóch łatach odpowiednio ponad sobą ustawionych.

Postawy zwieszone są: przodem, tyłem, łukiem (Fig. 117), bokiem (Fig. 152 a.)

Postawy zwieszone utrudnia się przez a) zwroty głowy, b) uginanie nóg, c) skurcze i rzuty nóg naprzemian, d) przysiady, e) pochody wbok, f) pochody wgórę, g) wyskoki i zeskoki.

102. Zwieszenia postawne: Cechą tych ćwiczeń jest, że ciało jest zwieszone na rękach i równocześnie podparte na nogach.

Zwieszenia postawne są: a) przodem (pobok (Fig. 60), wpoprzek 64), — ręce dźwigające ciało znajdują się przed tułowiem, głowa, tułów i nogi tworzą linję prostą, pięty oparte o ziemię; b) Tyłem (pobok) — ręce dźwigające ciało znajdują się za tułowiem, nogi wyprostowane i palcami oparte o ziemię, reszta jak pod a. Zawieszenie przewrotne tyłem (Fig. 61), łukiem (Fig. 62) (pobok, poprzek)—ręce rozpięte w zwieszeniu tworzą z głową, tułowiem i nogami łuk, nogi wyprostowane: d) bokiem wprawo lub wlewo (Fig. 137 a), ciało zwieszone na jednej lub obu rękach, nogi wyprostowane w żądanym kierunku, jedna oparta o ziemię zewnętrzną druga noga na opartej o ziemię; ręce, głowa, tułów i nogi w jednej płaszczyźnie pionowej.

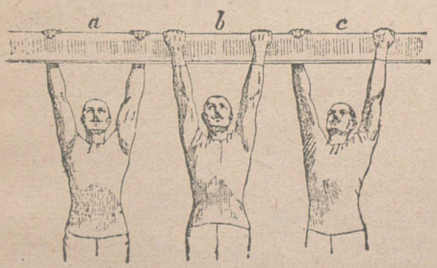


Fig. 59.

103. Ćwiczenia od a) do d) utrudnia się przez skłony i zwroty głowy, pochody wprzód lub wtył, wprawo, lub wlewo, zmiany z jednego zwieszenia do innego, skurcz, rzut, podnoszenie i opuszczanie nóg, wreszcie uginanie i prostowanie rąk (Fig. 60, 63 i 64).

104. Zwieszania mieszane na przyrządach ustawionych na wysokości piersi, pasa lub dosiężnej: a) zwieszenie — leżąc na lewem (prawem) podudziu zewnątrz rąk poprzek

(Fig. 64)--ciało zwieszone na rękach i nodze, druga noga prosta stopa wyprężona; b) zwieszenie — leżąc na lewem (prawem) podudziu wewnątrz rąk (Fig. 81b) — ciało zwieszone na rękach, żądana noga pomiędzy rękami, reszta jak pod a. Powyższe zwieszenie wykonuje się nachwytem, dwuchwytem lub podchwytem.

105. Zwieszenia wolne: cechą tych ćwiczeń jest, że całe ciało jest zwieszone wyłącznie na rękach. Przyrząd po-

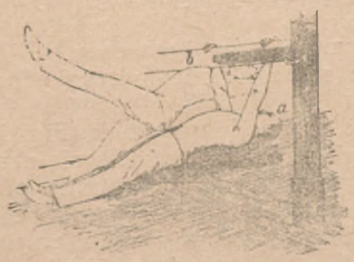


Fig. 60.



Fig. 62.

winien być ustawiony na wysokości dosiężnej podskokiem (Fig. 65 i 66).

106. Ćwiczenia: a) skok do zwieszenia pobok o ramionach prostych (nachwytem, dwuchwytem lub podchwytem) (Fig. 59), b) skok do zwieszenia w poprzek dwuchwytem (Fig. 67), c) pochód dostawny wlewo (wprawo), wykonuje się w ten sposób, że się jedną rękę dostawia do drugiej, d) pochód dostawny wprzód lub wtył poprzek, e) pochód przestawny — ręka rękę mija — wprzód lub wtył (wpoprzek) (Fig. 67), f) skok do zwieszenia (nachwytem, podchwytem, dwuchwytem) obroty wprzód (Fig. 68) i wtył (Fig. 69), g) podskoki wlewo, wprawo, pobok, wprzód, wtył, wpoprzek, h) zmiana zwieszu o ramionach prostych do ramion ugiętych, i) zwieszania na ścianie szczeblowej tyłem ustalone i ruchy nóg (Fig. 70 i 71), j) zwiesz



Fig. 61.

nia jednorącz podparte na łacie podwójnej i przemachy nóg ponad dolną łatą (Fig. 72), k) zwieszenia poprzek i przemachy nóg z jednej strony łaty na drugą (Fig. 73), l) zwieszenie przerzutne (Fig. 74).

Powyższe ćwiczenia utrudnia się, wykonując je o ramionach skurczonych lub ruchami i wytrzymaniem nóg.

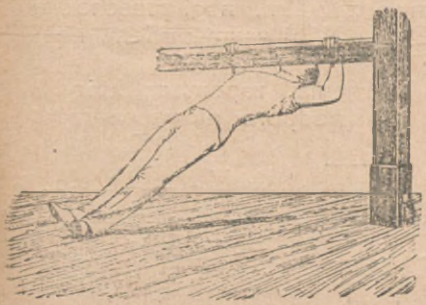


Fig. 63.



Fig. 64.

107. Wymyki: są ćwiczenia, zapomocą których przechodzi się ze zwieszenia do podporu nogami naprzód. Wykonuje się je początkowo na przyrządzie ustawionym na wysokości piersi, aby dać możność wykonania ich zapomocą od-

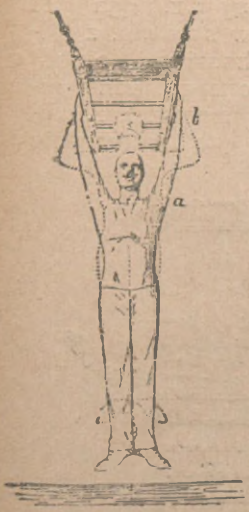


Fig. 65.



Fig. 66.



Fig. 67.

bicia się nogami od ziemi, najprzód z postawy zasadniczej, potem z półprzysiadu zwartego zwieszonego, wreszcie ze zwieszenia wolnego. Początkowo dobierają ćwiczący chwyt dla nich najdogodniejszy, a później ćwiczą chwytem nakazanym t. j. podchwytem, dwuchwytem i nachwytem. Z podporu wraca się do zwieszenia „odmykiem" t. z. najpierw głową wdół później nogami.

108. Ćwiczenia: a) wymyk przodem, nogi przechodzą na łatę przednią częścią ud (Fig. 75), b) wymyk tyłem, nogi przechodzą na łatę tylną częścią.

109. Wspierania: są to ćwiczenia, zapomocą których przechodzimy ze zwieszenia do podporu głową naprzód. Według stopnia trudności wspierania są następujące: a) zwieszenie leżąc na podudziu, zewnątrz rąk do podporu (Fig. 76), b) jak a) — wewnątrz rąk. Oba powyższe ćwiczenia ułatwia się wywijaniem, lub zamachem nogi wiszącej; utrudnia przez wyciąg t. z. noga wisi przez cały czas ćwiczenia wyprostowana w spokoju, a tylko siłą mięśni rąk, brzucha i pleców przechodzi się do podporu, c) ze zwieszenia wolnego do podporu na jednej ręce, d) jak c) do podporu wolnego naprzemianrącz t. z. najpierw lewą (prawą) później prawą (lewą) ręką i przeciwnie

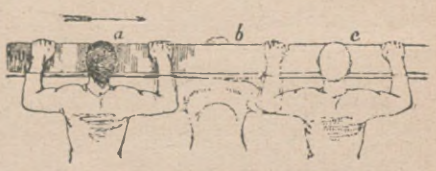
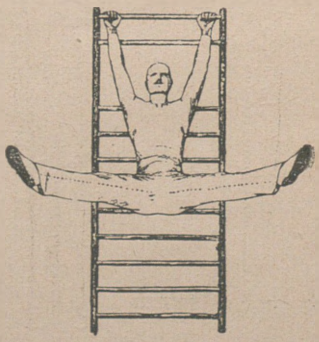


Fig. 68.



Fig. 69.


Fig. 70.

(Fig. 77), e) jak c) do podporu wolnego równorącz t. z. obie ręce przechwytują równocześnie do podporu wolnego. Ćwiczenie to ułatwia się przez wywijanie lub rzut. Wykonuje się je na łacie tylko nachwytem. Powrót tą samą dro-

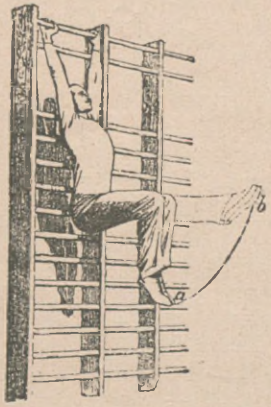


Fig. 71.



Fig. 72.

gą do zwieszenia nazywa się „opustem". Zwieszenia postawne przodem i wymyki przodem należą do ćwiczeń brzusznych. Zwieszenia postawne łukiem ćwiczą mięśnie grzbietu i łopatki, zwieszenia bokiem należą do ćwiczeń naprzemianstronnych tułowia. Wspierania należą całkowicie do ćwiczeń mięśni rąk, piersi i pleców.

110. Wspinanie: wykonuje się na żerdziach i linach pionowych lub skośnych. Wspinamy się siłą ramion i nóg łącznie, lub tylko siłą



Fig. 73.



Fig. 74

ramion. Nogami chwyta się żerdź skrzyżnie i ściska tak mocno, ażeby przez wywołanie silnego tarcia utrzymać je na jednej wysokości, co umożliwia przechwyt rękami wy-

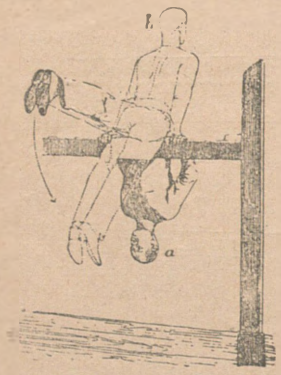


Fig. 75.

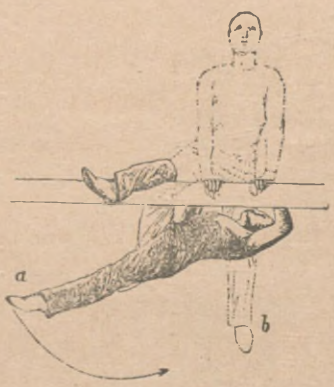


Fig. 76.

żej. Zanim przystąpi się do wspinań, należy wpierw przerobić chwyty rąk i nóg w postawie siedzącej na ławce, a następnie te same chwyty z postawy zasadniczej do zwieszenia na linie. Ze zwieszenia na linie kurczy się ramiona, tułów i nogi do ostatecznej granicy, poczem naciska się linę stopami i przedudziem, przechwytuje się rękami jak najwyżej i pręży całe ciało wgórę.

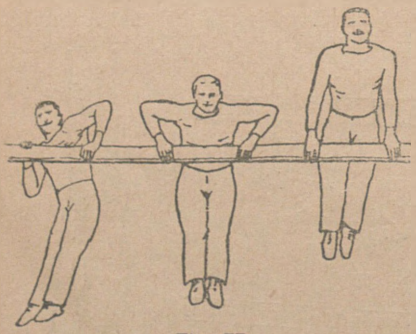


Fig. 77.

111. Ćwiczenia: a) Wspinanie do góry z pomocą nóg. b) (Fig. 78 — 79). Wspinanie do góry wskos z jednej liny na drugą. c) Wspinanie poziome z liny na linę. d) Wspinanie bez pomocy nóg na jednej lub 2-ch linach (Fig. 66). e) Wspinanie do góry poskokarni na dwóch linach. f) Chwyt nogami, ramiona wbok, chorągiewka (Fig. 80).

Wspinanie na linie skośnej z obrotami i zmianą nóg. (Fig. 81 a, b, c, d, e).

Wspinanie na linie skośnej z obrotami i pośrednim za-



Fig. 78.



Fig. 79.

machem zwieszania wolnego (Fig. 82 a, b, c, d, e, f). Zejścia wdół nazywają się „zsunami". Zsuny wykonuje się na tej samej linie



Fig. 81a.



Fig. 80.



Fig. 81b.

albo na linie sąsiedniej, na dwóch linach poskokami i na szeregu lin wdół wskos, trudniejsze chwytem jedną ręką, druga na biodrze.

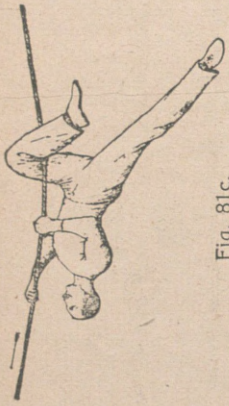


Fig. 81c.

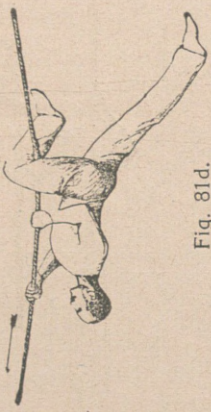


Fig. 81d.



Fig. 81e.

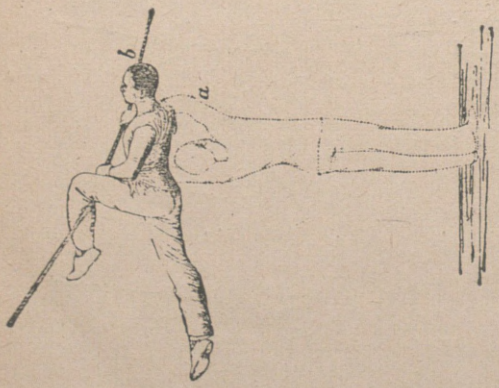


Fig. 82a.



Fig. 82b.

112. Wstępywanie na drabinie pionowej lub skośnej wykonuje się w następujący sposób: wyciągniętą lewą ręką chwyta się, a skurczoną prawą nogę stawia się o jeden



Fig. 83

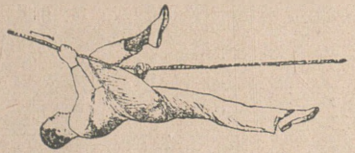


Fig. 82e.



Fig. 82f.

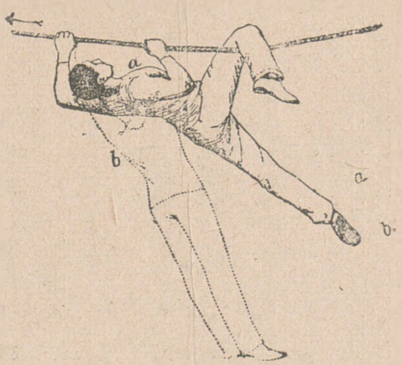


Fig. 82c.

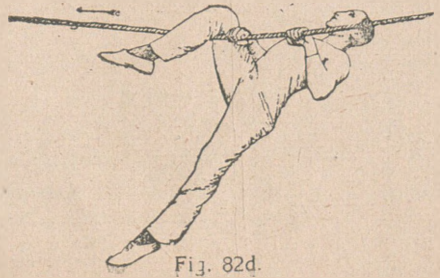


Fig. 82d.

szczebel wyżej od skurczonej prawej ręki i wyprostowanej lewej nogi. Następuje zmiana pozycji przyczem lewą rękę



Fig. 84.

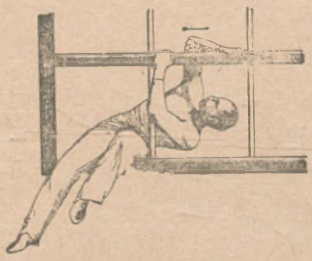


Fig. 85.

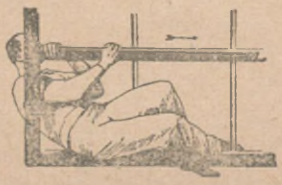


Fig. 86.

kurczy się i prostuje prawą z równoczesnym przechwytem prawą ręką i prostowaniem skurczonej lewej nogi o jeden



Fig. 87.



Fig. 88.



Fig. 89.

szczebel wyżej. Ciało ma być przyciągnięte do drabiny a łokcie i kolana skurczone nazewnątrz w ten sposób praca przy

dźwiganiu ciężaru ciała wgórę jest rozłożona na mięśnie rąk, pleców i nóg, i wstępywanie wykonywa się pewniej i szybciej aniżeli przy jakimkolwiek innym sposobie (Fig. 83 i 84).



Fig. 90.



Fig. 91a.

112. Przeploty: na kratach są intensywnemi ćwiczeniami mięśni całego ciała i wpływają dodatnio na rozszerzenie granicy gibkości kręgosłupa. Dzielą się one na: a) przeploty poziome głową wprzód (Fig. 85), nogami wprzód (fig. 86). b) Pionowe głową do góry (fig. 87), nogami wdół (fig. 88), c) Przeploty skośne głową do góry (fig. 89), nogami wdół (fig. 90), głową wdół (fig. 91a—b).



Fig. 91b.

16. Ćwiczenia równoważne.

113. Cechą tych ćwiczeń jest utrzymanie ciała w równowadze, nawet w warunkach utrudnionych przez zmniejszenie podstawy i przeniesienie punktu ciężkości ciała. Są to ćwiczenia systemu nerwowego. Gdy zmieniamy położenie ciała, choćby nawet przy najsłabszym ruchu, wówczas wysyłają ośrodki mózgowe, bez naszej woli i wiedzy, rozkazy do odpowiednich mięśni, celem utrzymania równowagi.

Im większe są zdolności równoważne ciała, tem powniejsze są postawa i ruchy ciała. Ćwiczenia równoważne uczą zaoszczędzania sił, wobec czego należy zdolności równoważne ciągle potęgować.

Utrzymanie równowagi utrudnia się przez zmniejszenie podstawy, podnoszenie punktu ciężkości w stosunku do podstawy, lub ćwiczenie na podstawie chwiejnej. Mimowolne ruchy ciała, starające się utrzymać ciało w równowadze, zwą się „przeciwważne". Celem ułatwienia niektórych ćwiczeń można nakazać przeciwważne ruchy ciała. Wykonuje się tylko takie ćwiczenia równoważne ciała, które mogą mieć praktyczne zastosowanie w życiu. Do charakterystycznych ćwiczeń równoważnych zaliczają się, prócz ćwiczeń na ziemi i przyrządach, także ćwiczenia nóg z walki francuskiej na nogi i ćwiczenia pływackie, wykonywane we wadze stojąc.

17. Ćwiczenia równoważne na ziemi.

a) Postawa zwarta (Fig. 16) skłony i zwroty tułowia wlewo (prawo) z położeniem rąk na biodrach, wbok, wgórę i wprzód,

b) Postawa równoważna lewą lub prawą wprzód — ćwicz! jak pod a) (Fig. 19).

c) Wspięcie w postawie wykrocznej skośnej, wykrocznej równoważnej — ćwicz! jak pod a) łącznie z ruchami rąk. (Fig. 38).

d) Postawa jednonóż, druga noga skurczona lub podniesiona wprzód, wtył, wbok, stawanie na palcach (Fig. 15).

e) Jak d)—skurcze nóg naprzemian.

f) Jak d)—skurcze i rzuty nóg naprzemian.

g) Jak d)—przenoszenie nogi zprzodu wbok lub wtył i na odwrót.

h) Jak d) — druga noga skurczona, uginanie i prężenie stopy.

i) Jak h)—uginanie, prężenie nogi wprzód, wbok, wtył, ręce na biodra, na kark lub wgórę.

j) Jak a)—zmiana nogi postawnej podskokiem.

k) Jak j) to samo, noga postawna na palcach.

l) w postawie na jednej nodze druga prosta wprzód — chwyt ręką za palce stopy i stawanie na palcach nogi postawnej.

ł) Jak a) — druga noga skurczona — chwyt równoimienną ręką za palce stopy, kolano nazewnątrz, przekręt kolana popodrękę, nie puszczając palców stopy do chwytu nogi w tyle za sobą.

m) W postawie na jednej nodze, ręce splecione przed sobą końcami palców—przemachy kuczne ponad ręce wprzód i wtył.

n) Dwójkami w ustawieniu przodem do siebie, przysiad i poskoki w przysiadzie z trącaniem dłoni o dłonie. „Walka kozłów".

o) W ustawieniu przodem do siebie w postawie na jednej nodze druga skurczona, ręce założone wtył — poskoki na jednej nodze i trącanie się barkami. „Kogucik".

p) Dwójkami, w ustawieniu tyłem do siebie i chwytem za łokcie — przysiad i skoki w przysiadzie i obroty „Żabi skok".

r) Dwójkami, w ustawieniu przodem do siebie, podaj lewą (prawą) nogę i chwyć prawą (lewą) ręką za przegub nogi, drugą ręką chwyt za barki i poskoki z obrotami. „Indyjski taniec".

18. Ćwiczenia równoważne na przyrządzie.

115. Oprócz wyżej podanych ćwiczeń równoważnych, które wykonywa się także stojąc w miejscu na przyrządzie, przerabia się z miejsca następujące ćwiczenia:

a) Pochód dostawny wbok na łacie lub ławce szwedzkiej (pobok).



Fig. 92.



Fig. 93.

b) Poskoki wbok wlewo (wprawo) — (pobok).

c) Pochód dostawny wprzód (poprzek).

d) Pochód przestawny wprzód (poprzek — noga nogę mija. (Fig. 92).

e) Pochód przystawny wprzód z półprzysiadami (poprzek).

f) Pochód przestawny z klęczkami (Fig. 93).
g) Jak e) — z przesiadami (poprzek).



Fig. 94.

h) Jak e) — z przysiadami na jednej nodze (poprzek).
i) Pochód przestawny z pośrednim podporem rękami na łacie (Fig. 94).
j) Pochód w tył dostawny i przestawny (poprzek).
k) Pochód wprzód z nogą stojąc przodem (poprzek).
l) Pochód z obrotami raz wprzód, raz wtył (poprzek).

Pochody utrudnia się przez ćwiczenia rąk i nóg w postawie na równoważni, wykonywając niektóre z łatwiejszych ćwiczeń, podanych powyżej w ćwiczeniach równoważnych na ziemi. Ćwiczenia te są tem trudniejsze, im wyżej podniesioną jest równoważnia.

WYMIJANIA.

116. a) Wymijania w miejscu: jeden z ćwiczących siada rozkrocznie i chwyta równoważnie rękami, drugi, opierając się lekko rękami o jego barki, stawia ostrożnie jedną nogę tuż przy rękach siedzącego, a drugą robi okrocznie krok i stawia stopę na równoważnię za plecami pierwszego, poczem obaj udają się w swoim kierunku.

b) W miejscu spotkania ćwiczący przystawiają równoimienne nogi wewnętrznemi częściami stóp do ziemi, rękami chwytają się za barki i przyciągają do siebie szczelnie, poczem równocześnie robią obrót i stają tyłem do kierunku pochodu, następnie puściwszy ręce zwracają się każdy w swoją stronę i zdążają do końca równoważni.

17. Ćwiczenia w siadzie na równoważni.

117. a) Z podporu przodem siad pobok, pochód wlewo lub wprawo z obrotami do podporu lub do siadu z odmykiem w przód (Fig. 95).

b) Siad pobok pochód wbok (wlewo, wprawo) zesiad — odmykiem wtył.

c) Siad poprzek, ręce w bok, skurcze i rzuty rąk wbok i wgórę.

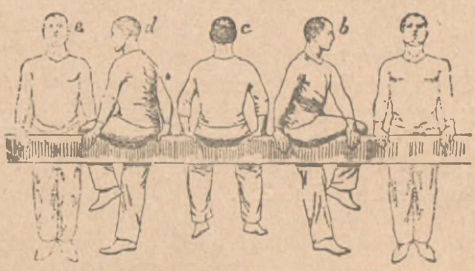


Fig. 95.

118. Jeżeli równoważnia jest ustawiona na wysokości dosiężnej podskokiem, natenczas dochodzi się do postawy na niej — wymykiem lub wspieraniem na podudziu albo też wolnem.

18. a) Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek. b) Ćwiczenia brzuszne. c) Ćwiczenia boków.

a) Ćwiczenia karku, grzbietu i łopatek.

119. Ćwiczenia te prostują kręgosłup, wzmacniają siłę elastyczności i granicę ruchliwości mięśni łopatkowych i kręgosłupa, rozszerzają klatkę piersiową i przyczyniają się do poprawnego trzymania głowy.

Wykonuje się je w skłonie wprzód lub wdół, w wypadzie, uniku, stojąc we wadze ustalonej i wolnej, w klęczce, w leżeniu przodem na ławce lub ziemi (ustalonem lub wolnem).

120. Ćwiczenia te są:

a) Skłon wprzód (Fig. 44). z różnem położeniem ramion — zwroty głowy wlewo, wprawo.

b) Jak a) ręce przed bark — prężenie rąk wbok.

c) Jak a) ręce skurcz — rzuty rąk wgórę.

d) Ręce wgórę, rozkrok — skłon tułowia wprzód (Fig. 45).

e) Jak d) skłon tułowia wdół (Fig. 44b.) z oparciem palców o palce nóg, później z oparciem dłoni o ziemię (Fig. 46).

f) Skłon tułowia wprzód i ruchy pływackie rąk (Fig. 228, 9 i 30).

g) Jak f) Wymachy rąk z tyłu wgórę.

h) Jak g) jedna ręka wbok, druga w górę—zmiana położenia rąk na odwrotne.

121. Ćwiczenia w wypadzie skośnym, wprzód, równoważnym—są: zwroty i skłony głowy, zwrot i skłony tułowia, rzuty, skurcze (Fig. 96) i (wymachy rąk (Fig. 97). Te same ćwiczenia jakie wykonuje się w wypadzie, należy wykonywać także w uniku (Fig. 23).

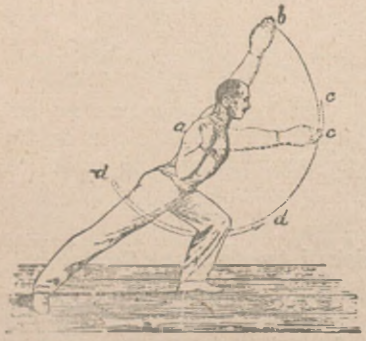


Fig. 96.



Fig. 97.

122. Ćwiczenia w leżeniu przodem są:

a) leżenie przodem na ziemi, ręce skurcz — rzut rąk wbok lub wgórę.

b) Jak a) ręce wgórę — podnoszenie tułowia i nóg wgórę i opadanie na ziemię (Figura 98).

c) Jak a) biodra chwyć — zwroty głowy i krążenia wlewo (wprawo).

d) Jak a) lewa ręka wgórę, prawa wbok—zmiana położenia rąk na: prawa ręka wgórę, lewa ręka wbok.



Fig. 98.

Powyższe ćwiczenia należy wykonywać także w leżeniu na ławce, nogi oparte piętami o przyrząd lub przytrzymane przez współćwiczącego (Fig. 99). Przy leżeniu na ławce, ciało spoczywa na udach.

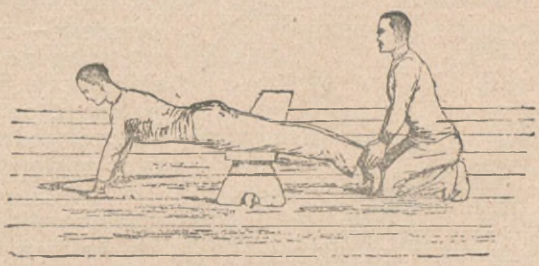


Fig. 99.

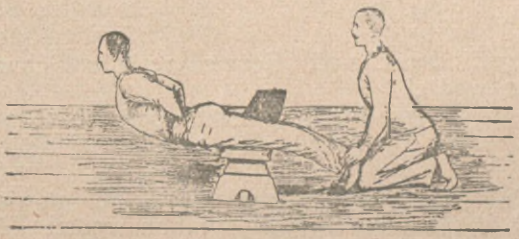


Fig. 100

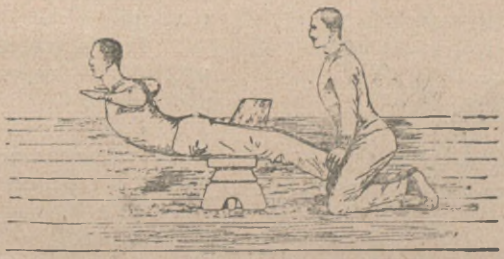


Fig. 101.

e) Leżenie przodem na ławce, skłon tułowia wdół i wznoszenie tułowia wgórę, położenie rąk, biodra chwyć! (Fig. 100). Ręce przed bark! (Fig. 101). Kark chwyć! Ręce wbok! Ręce wgórę! (Fig. 102).

f) W leżeniu na ławce — ruchy pływackie rąk (Fig. 228, 9 i 30).

g) W leżeniu na ławce ciało spoczywa na brzuchu — ruchy pływackie rąk i nóg. (Fig. 234, 235).



Fig. 102.

h) Waga stojąc przodem — wykonuje się naprzód unik, skłoniwszy tułów do poziomu, podnosi się równocześnie nogę tylną w poziom.

Noga postawna ugięta w kolanie, głowa, tułów i noga na jednej linji poziomej, ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej. Położenie rąk może być: Biodra chwyć! Ręce skurcz! Kark chwyć! Ręce wbok! Ręce wgórę!

Waga stojąc jest ustalona, jeżeli nogę lub rękę oprzemy piętą lub palcami o przyrząd, albo też jest wolną t. zn. bez oparcia.

i) Waga stojąc nogą ustalona — skłon tułowia wprzód.

j) Jak i) ręce skurcz! Rzuty ramion wgórę. (Fig. 103).



Fig. 103.

k) Jak i) ręce wgórę! Przenoszenie rąk wbok i wgórę.

l) Waga stojąc rękami ustalona — uginanie nogi postawnej.

ł) Klęczka obunóż z przytrzymaniem przez współćwiczącego za stopy. Opadanie tułowia wprzód. Ręce wprzód — wymachy rąk wgórę i wprzód!

m) Wykrok, ręce wgórę — skłon tułowia wprzód, podnoszenie nogi tylnej wgórę.

n) Jak m) — wymachem rąk do poziomu, waga stojąc.

b) Ćwiczenia brzuszne.

123. Ćwicząc mięśnie brzuszne wzmacnia się je, a przez to przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy. Ćwiczenia mięśni brzusznych dają silną i ruchliwą ochronę organom znajdującym się w jamie brzusznej i sprzyjają prawidłowemu ich funkcjonowaniu.

124. Ćwiczenia te wykonuje się w postawie stojącej, w siadzie, leżeniu tyłem, klęczce i w podporze leżąc przodem, w zwieszeniach postawnych i wolnych. Ćwiczenia te są: a) Leżenie tyłem, ręce wgórę — podnoszenie nóg do kąta ostrego, do 45° i do prostego. (Fig. 104, 105, 106).

b) Siad na ławce nogi oparte o przyrząd lub przytrzymane przez współćwiczącego, biodra chwyć, ręce skurcz, ręce wgórę, stopniowe opadanie tułowia wtył, (Fig. 107). W braku ławeczek do ćwiczeń zastępuje się je współćwiczącymi, a mianowicie: w ustawieniu tyłem do siebie, pierwsi robią podpór klęczny, rękami szeroko rozstawionemi, drudzy siadają okrakiem na pośladki pierwszych, zakładając nogi pod pachy pierwszych i wykonują ćwiczenia pod b). To samo w siadzie na ziemi (Fig. 108).



Fig. 104.



Fig. 105.

c) Podpór leżąc przodem — wykonuje się z przysiadu przez



Fig. 106.

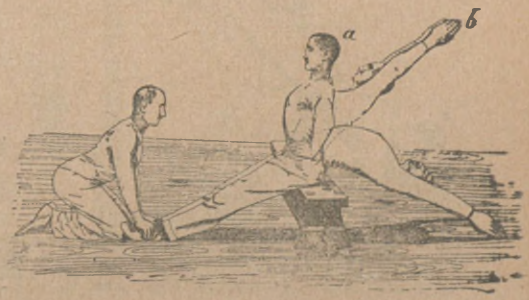


Fig. 107.

oparcie rąk, zwróconych palcami nieco do środka, o ziemię i przez wyrzucenie nóg wtył. Głowa, tułów i nogi w linji prostej, ciężar ciała spoczywa na rękach i palcach stóp. (Fig. 109. Podpór jest tem trudniejszy, im wyższy jest punkt oparcia nóg od punktu oparcia rąk, zwie się wtedy „podpór zwieszony przodem“ (Fig. 110—111).

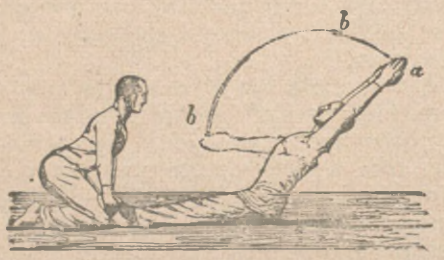


Fig. 108.

d) Podpór leżąc przodem — zwroty głowy.

e) Jak d) zmiana rąk wyprostowanych na ugięte i naodwrót. (Fig. 112).



Fig. 109.



Fig. 110.

f) Jak d) rozkroki podskokiem.

g) Jak d) podnoszenie rąk naprzemian.

h) Jak d) podnoszenie i opuszczanie lewej (prawej) ręki i prawej (lewej) nogi naprzemian. (Fig. 112).

i) Jak c) do przysiadu podpartego i do podporu leżąc przodem. (Figura 109 a i b).

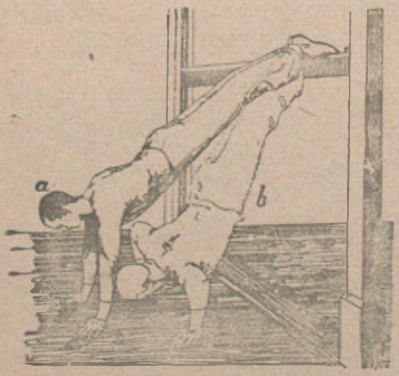


Fig. 111.



Fig. 112.

j) Klęczka jednonóż, biodra chwyć! Opadanie tułowia wtył z rzutem rąk wgórę (Fig. 113).

k) Jak j) opadanie, skłony i zwroty tułowia.

l) Klęczka rozkroczna opadanie tułowia, rzuty i wymachy ramion wgórę (Fig. 114).

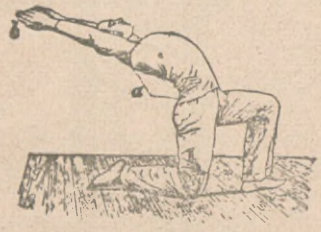


Fig. 113.



Fig. 114.

ł) Postawa jednonóż, druga noga ustalona o przyrząd (Fig. 115) lub przez współćwiczącego (Fig. 116), opadanie tułowia wtył. Biodra chwyć! Ręce skurcz! Ręce na kark i wgórę!

m) Jak ł) rzuty rąk wgórę i wbok.

n) Zwieszenie wolne, wymyk przodem.

ń) Skłon wdół podparty, poskoki rozkroki, poskoki wtył i wprzód.

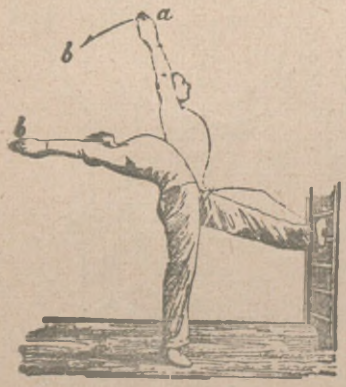


Fig. 115.



Fig. 116.

o) W zwieszeniu tyłem ustalonem na drabinkach skurcze i rzuty nóg, podnoszenie i opuszczanie nóg naprzemian, trudniejsze—obu naraz.

p) Postawa zwieszona łukiem—kurczenie, prostowanie. Podnoszenie i opuszczanie nóg naprzemian. (Rys. 117).

r) Zwieszenie ustalone tyłem. Poziomka nóg i ruchy rozkroczne nóg. (Fig. 70).



Fig. 117.

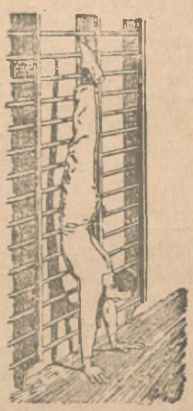


Fig. 119.



Fig. 120.

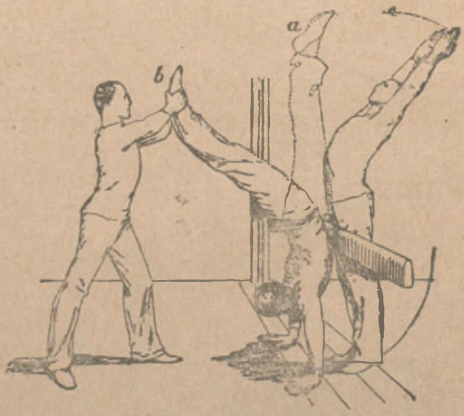


Fig. 121.

s) Dzwon—ćwiczący stają do siebie tyłem, opierając się plecami, chwytają przedramionami i podnoszą na plecach ieden drugiego.

t) Podpór leżąc przodem, ręce na dwóch ławeczkach obok siebie—do podporu leżąc tyłem.

u) Podpór leżąc przodem, podskoki w miejscu z klaśnięciem w dłonie.

w) Stanie na rękach o ramionach wyprostowanych przy drabince. (Fig. 119). Stanie utrudnia się przez pochód na rękach z miejsca. Ćwiczenia te wykonuje się początkowo przy drabince (Fig. 120), później z pomocą współćwiczących (Fig. 121) i jako ćwiczenie wolne.

c) Ćwiczenia boków. (naprzemianstronne tułowia).

124 W ćwiczeniach tych pracują mięśnie całego tułowia wobec czego wywierają one dodatni wpływ na organa wewnętrzne, wzmacniają ściany jamy brzusznej a ponieważ mięśnie obu połów ciała muszą równocześnie wykonywać różną pracę, mają te ćwiczenia także dodatni wpływ na system nerwowy. Przyczyniają się one przytem do wyrobienia ruchliwości i gibkości całego ciała.

126. Do ćwiczeń boków należą:

a) Skłony tułowia.

b) Zwroty tułowia.

c) Zwroty i skłony tułowia.

d) Takie ćwiczenia przy których boczne części ciała wykonywują równocześnie różną pracę.

127. Skłony i zwroty wykonuje się zasadniczo w wolnem tempie, jednak od czasu do czasu należy ćwiczenia te wykonywać rzutem, przyczem należy pamiętać, że skłony muszą mieć ze względu na większą trudność zatrzymania ciała w równowadze tempo wolniejsze aniżeli zwroty rzutem.



Fig. 122.

Ćwiczenia te wykonuje się w różnych postawach i w różnem położeniu rąk, tudzież z ruchami rąk, głowy i nóg.

128. Ćwiczenia, skłony tułowia:

a) Biodra chwyć! lub ręce skurcz! lub, kark chwyć! stopy złącz! skłon tułowia wbok ćwicz! (Figura 122).

Przy skłonach wbok należy uważać, by ćwiczący unikali najzwyklejszego błędu t. j. zwracania tułowia wprzód. Zapobiega się temu przez prężenie tułowia w czasie skłonu wgórę.



Fig. 123.

b) Prawą rękę wgórę wznieś, lewą biodro chwyć — stopy — złącz! Skłon tułowia wlewo i wprawo ze zmianą rąk ćwicz! 1. 2. (3) 4. 5. (6) (Fig. 123).

c) Ręce wgórę wznieś, w rozkroku podskokiem—stań! Skłon tułowia wlewo i wprawo ćwicz! 1. (2) 3. (4) (Fig. 124).

d) Ręce wgórę wznieś—podskokiem w rozkroku stań! Zwroty i skłony tułowia wlewo i wprawo ćwicz! 1. 5. 6. 7. (8) 3. (4) (Fig. 12).

e) Prawą rękę wgórę, lewą biodro chwyć, oprzej biodro o łatę i skłon w lewo ćwicz! 1. 2. (Fig. 126).

f) Ręce wgórę wznieś—w wypadzie prawą wskos—stań! Skłon tułowia wprawo ćwicz! 1. 2. Postawę wlewo w dwu tempach zmień! To samo ćwicz 1. 2. (Fig. 127).

g) Ręce wgórę wznieś — w wykroku prawą wprzód



Fig. 124.



Fig. 125.



Fig. 126.



Fig. 127.

stań! Skłon tułowia wprzód (wdół) ćwicz 1. 2. Do postawy wróć! (Fig. 128).

h) Ręce wgórę wznieś—lewą nogę prostą postaw na czwartym szczeblu—wraz!Skłon tułowia wprawo ćwicz! 1. 2. (Fig. 129).

Zwroty tułowia. Różne położenia rąk — stopy złącz! Zwroty tułowia wlewo i prawo ćwicz! 1. (2) 3. (4) (Fig. 130).



Fig. 128.



Fig. 129

b) Różne położenia rąk i podskokiem w rozkroku—stań! Zwroty tułowia wlewo i wprawo ćwicz! 1. (2) 3. (4) (Fig. 131).

c) Ręce skurcz — w wykroku lewą wprzód—stań! Zwroty tułowia wlewo z rzutem rąk wgórę—ćwicz! 1! 2! W dwu tempach postawę zmień! To samo wprawo ćwicz! 1! 2! (Fig. 132).



Fig. 130.



Fig. 131.



Fig. 132.



Fig. 133.



Fig. 134.

Zwroty i skłony: W różnych postawach i z różnem położeniem rąk — zwroty i skłony ćwicz!

a) (Fig. 133). W rozkroku zwrot i skłon tułowia wtył.

b) (Fig. 134). W rozkroku zwrot i skłon tułowia wprzód).
c) (Fig. 135). W rozkroku rzut rąk wgórę ze zwrotem tułowia wlewo i skłonem wtył a wprzód. Tempo 1. 2. 3. 4!
1. Zwrot tułowia i rzut rąk wgórę. 2. Skłon wtył. 3. Skłon wprzód. 4. Do przodu zwróć i ręce skurcz!



Fig. 135.

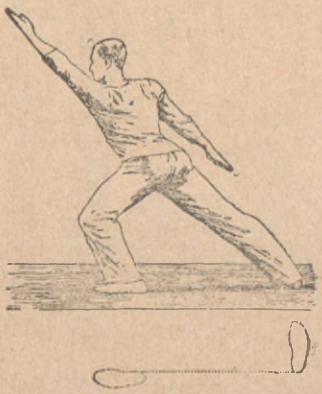


Fig. 136a.



Fig. 136b.



Fig. 136c.

Ćwicz. różne: d) (Fig. 136), a) i 1. Lewą rękę wgórę, prawą wdół wznieś w wypadzie lewą wprzód—stań!
(Fig. 136) b). 1. Ręce skurcz! (Fig. 136) c). 3. Prawą rękę wgórę, lewą wdół — rzuć! 4. Do postawy wróć! 4. 5. 6. 7. 8. Prze-ciwnie ćwicz!

e) (Fig. 137) Podpór zwieszony leżąc bokiem z uchwytem za szczebel lub z pomocą współćwiczącego. Podnoszenie prawej nogi wgórę.

f) (Fig. 138) a. i b. postawa bokiem zwieszona i podparta podnoszenia nogi prostej do poziomu.

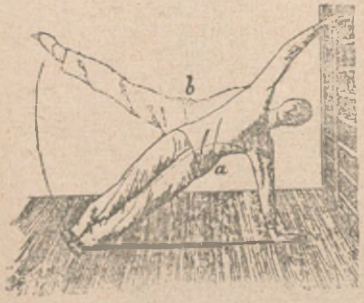


Fig. 137.

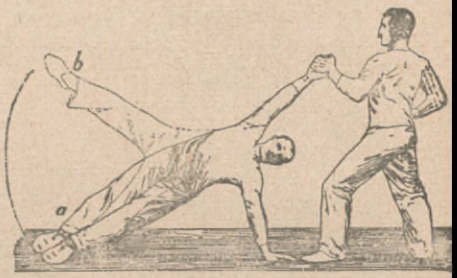


Fig 137a.

g) (Fig. 139) Podpór leżąc bokiem na lewej ręce i podnoszenie prawej nogi wgórę. (Położenie ręki wolnej może być różne).

h) Chorągiewka bokiem na drabince szwedzkiej, drabinie albo żerdzi z uchwytem za nogę wierzchnią przez współćwiczącego.

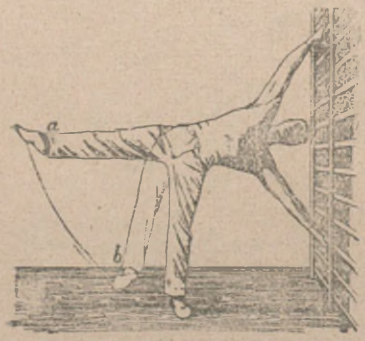


Fig. 138.

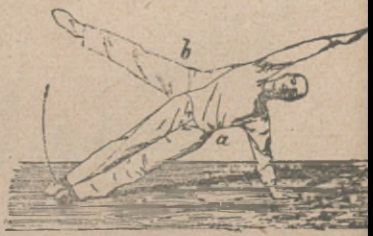


Fig. 139.

i) Chorągiewka bokiem wolna. Przygotowaniem do tego ćwiczenia jest podpór zwieszony bokiem, podnoszenie jednej i obu nóg do chwilowej chorągiewki bokiem (Fig. 140).

j) W postawie zasadniczej wyrzucanie nogi wbok naprzemian do położenia ręki podniesionej wbok, ruchy nogi i ręki wbok robi się równocześnie.

k) Zegar—wykonywa się parami; dwuch ćwiczących staje w rozkroku naprzeciw siebie po obu stronach łaty, chwytając się za ręce podniesione wgórę. Z tej postawy wykonuje się pochód rozkroczony w bok z obrotami, stając raz przodem raz tyłem do łaty, ręce pozostają w czasie ćwiczenia w górze.

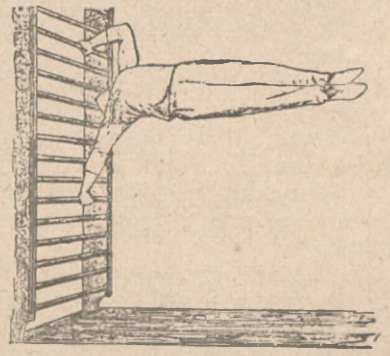


Fig. 140.

l) Ćwiczenia przygotowawcze rąk i nóg do rzutów ręcznym granatem, oszczepem, kulą lub kamieniem.

Marsz wypadami z równoczesną zmianą położenia rąk zamachem (wypad lewą nogą wprzód, prawa ręka wgórę, lewa ręka wdół z zamachem przeciwnie).

19. Chód, bieg i skoki.

129. Chód, bieg, skoki wolne i mieszane mają dla wojska niesłychanie ważne, praktyczne znaczenie, gdyż zapomocą tych ćwiczeń uczy się żołnierzy zaoszczędzania sił i wyrabia się u nich ich wytrwałość. Ćwiczenia tej grupy wpływają dodatnio na czynność płuc i serca i na żywszą przemianę materji.

Ze względu na swą praktyczną i fizjologiczną działalność, muszą być nadzwyczaj drobiazgowo i umiejętnie traktowane.

CHÓD.

130. Zwykły sposób przenoszenia ciała ludzkiego z miejsca na miejsce za pomocą własnych nóg zwie się chodem.

Zadaniem gimnastyki wojskowej jest ćwiczyć chód w ten sposób, by żołnierze mogli przebywać dalekie przestrzenie możliwie z najmniejszym wysiłkiem a osiąga się to

przez wyrobienie sprężystości stawów i mięśni nóg, zapomocą ćwiczeń w rozmaitych rodzajach chodów.

Każde ćwiczenie chodu, wchodzące w skład lekcji, składa się z jednego lub kilku elementów chodu. Elementa te ćwiczy się z osobna, a temsamem wyćwicza się chód w całości.

Ćwiczenia takie wyrobią u żołnierzy chód swobodny, sprężysty, mało natężający i naturalny.

Chód składa się nietylko z ruchów nóg, ale także z ruchów ramion i z mniejwięcej widocznego ruchu tułowia.

Wszystkie te ruchy składają się na to, aby utrzymać równowagę przy przenoszeniu ciężaru ciała z jednej nogi na drugą.

Mięśnie przyzwyczaiwszy się do współpracy wspomagają się nawzajem, a wykluczywszy ruchy zbyteczne, oszczędzają niepotrzebnych wysiłków. Te ruchy zbyteczne napozór nic nieznaczące, równające się pracy jednego siłograma w jednej sekundzie, przy przebywaniu dalszych przestrzeni składają się na dziesiątki kilogramów i centnary i przyspieszają niepotrzebnie stan znużenia.

Mięśnie pracując wydzielają ze siebie produkty znużenia, które nagromadziwszy się w większej ilości działają ubezwładniająco na mięśnie całego ciała. Mięsień, im mniej wielostronnie jest ćwiczony, tem więcej wydziela tych produktów i prędzej się osłabia. Rzeczą ćwiczeń gimnastycznych jest mięśnie te przez codzienne ćwiczenia tak przygotować, aby się powoli nużyły, a współpracując, nawzajem się oszczędzały.

131. W czasie chodu popełnia się najczęściej, prócz wielu innych, następujące błędy:

a) stawia się nogę najpierw na piętę, bo stopę podnosi się za wysoko.

b) Zwraca się stopy do środka lub zanadto nazewnątrz.

c) Nie przenosi się należycie i równomiernie ciężaru ciała na przednią nogę.

d) Nie prostuje się tylnej nogi bezpośrednio przed przeniesieniem jej wprzód.

e) Tułów jest zgięty, a głowa pochylona wprzód.

f) Zwraca się i pochyla tułów w jedną i drugą stronę naprzemian.

g) Podnosi się i zbytnio opuszcza ciało przy każdym kroku a ruch wahadłowy rąk jest za wielki.

Ciężkie stąpanie i uderzanie stopą o ziemię jest również błędem, gdyż traci się na to niepotrzebnie siłę i utrudnia się równomierny obieg krwi w kończynach dolnych. Jeżeli chodzi o zaznaczenie tempa dla wyrobienia równoczesnego stąpania, to należy stawiać nogę nieco pewniej, jednak bez przybijania o ziemię.

132. W czasie ćwiczeń chodu na tempa należy zwrócić uwagę szczególnie na odpowiednie rozłożenie ciężaru ciała. Wtedy przenosi się zupełnie ciężar ciała przy każdym kroku na przednią nogę, tułów powinien znajdować się w położeniu pionowem, barki w linji poziomej, głowa podniesiona, całe ciało w spokoju.

133. Ćwiczenia: a) Pręż nogę w kolanie i w stawie skokowym—m a r s z!

b) Zaznacz krok uderzeniem palcami przedniej stopy, na raz—zaznacz, na dwa—postaw całą stopę.

c) Zaznacz krok piętą, a następnie palcami przedniej nogi, na raz—uderz piętą o ziemię na dwa—palcami na trzy—postaw całą stopę! m a r s z!

d) Naciśnij stopę nogi przedniej, na raz — postaw nogę na piętę, na dwa—pręż stopę silnie wdół!

e) Stawaj na palce przedniej nogi, na raz — krok na całą stopę, na dwa—na palce, na trzy—na całe stopy!

f) Tylną nogę dostawiaj do przedniej, na raz—k r o k, na dwa—dostaw tylną na palce do przedniej, na trzy—przednią k r o k!

g) Krótki krok na jedną stopę—marsz!

h) Długi krok na trzy stopy—marsz!

i) Za każdym krokiem pręż nogi w kolanach i w stawach skokowych.

j) Każdy trzeci (piąty) krok zaznacz nogą wyprostowaną! (nogi stawiać silniej).

k) Przed każdym krokiem podnieś przednią nogę wysoko wprzód i stawaj na palcach tylnej!

l) Na palcach (na piętach) marsz!

ł) Ramiona wgórę, wtył—marsz!

m) Za każdym krokiem podskok na przedniej nodze, na raz—k r o k! na dwa—podskok, na trzy—krok tylną i t. d.

m) Za każdym krokiem podskok na przedniej nodze, na raz—k r o k! na dwa—podskok na trzy—krok tylną i t. d.

n) Jak f) na tempo „cztery“ podskok na przedniej nodze!

ń) Podnoś nogę wprzód, tą samą nogą krok w tył — marsz!

o) Marsz wprzód i wtył ze skurczem nóg i stawaniem na palce.

p) Marsz wtył ze zmianą każdego trzeciego kroku.

Wszystkie powyżej wymienione ćwiczenia z położeniem rąk: Biodra chwyć! Ręce skurcz! Kark chwyć! Ręce wgórę!

r) Marsz zwykły lub wypadami z wymachem rąk wgórę naprzemian, na raz—krok lewą, wymach prawą ręką wgórę, lewa wdół na dwa—krok prawą, wymach lewą ręką wgórę, prawą wdół. (Fig. 141).

s) Jak r) z położenia rąk wdół, raz prawą ręką wgórę rzuć, lewą wdół i przeciwnie.

t) Ręce przed bark, za każdym drugim krokiem, ręce w bok pręż!



Fig. 141.

u) Ręce wbok, za każdym drugim krokiem przenoś ręce wgórę i opuszczaj wbok!.

w) Marsz wprzód chyłkiem—całe ciało skulone, nogi ugięte w kolanach!

y) Marsz w przysiadzie! Biodra chwyć!

z) Marsz ze zwrotami i skłonami tułowia z położeniem rąk: Biodra chwyć! Ręce skurcz! Kark chwyć! Ręce wgórę!

BIEG.

134. Bieg różni się od chodu pod względem technicznym tem, że podczas chodu istnieje chwila, gdy obie nogi dotykają ziemi w czasie zaś biegu jest chwila, w której obie nogi znajdują się ponad ziemią.

Pod względem fizjologicznym bieg podnieca w znacznie wyższym stopniu pracę serca niż chód. Marsz i bieg ćwiczy się wspólnie t. z. przechodzi się w bieg z szybkiego marszu, do którego wraca się po skończonym biegu, zwalniając powolnie tempo. Bieg wykonywa się lekko na przedniej części stopy. Stopy przenosi się tuż ponad ziemią

i stawią się je lekko i sprężyście. Tułów i głowa w położeniu prostopadłem, barki ściągnięte wtył i wdół, ręce lekko ugięte blisko ciała, poruszają się łagodnie w stawach barkowych. Szczególną uwagę należy zwracać na oddech, aby był w czasie biegu wolny i równomierny, gdyż pomaga to do wyrobienia wytrwałości. Należy oddychać swobodnie przez nos.

Czas trwania biegu należy stopniowo zwiększać zaczynając od $^1/_2$ minuty a doprowadzając do 10 minut.

Chcąc bieg utrudnić, należy wykonywać podczas biegu skoki ponad przeszkody, lub też co trzeci lub piąty krok, skok z nogi na nogę. Należy ćwiczyć także bieg wtył.

Ćwiczenia w biegu wykonywa się także z karabinem w ręce i w pełnym rynsztunku.

SKOKI.

135. Skoki, które wykonywa się bez pomocy przyborów, przyrządów lub współćwiczącego zwą się „wolne", wykonywane z pomocą „mieszane".

Cechą charakterystyczną jest, że całe ciało znajduje się przez krótszą lub dłuższą chwilę w powietrzu. Lot jest następstwem pracy mięśni, a przedewszystkiem mięśni nóg.

Każdy skok składa się z trzech momentów: z odbicia, lotu i doskoku.

Odbicie jest następstwem szybkiego ugięcia nogi w stawie biodrowym, kolanowym i przegubie stopowym oraz energicznego wyprężenia jej w ten sposób, że całe ciało jest wyrzucone w powietrze w dowolnym kierunku i przez pewien czas znajduje się w locie. Równowagę w locie podtrzymują ruchy przeciwważne, są one przy dobrze wykonanym skoku minimalne i niedostrzegalne.

Przy końcu lotu w momencie dotykania końcami palców ziemi, nogi i stopy muszą być wyprężone, kolana i pięty złączone, palce stóp skierowane wdół.

Następuje doskok, przy którym ciężar ciała zostaje uchwyconym z lotu przez sprężyste ugięcie nóg, nie większe jednak niż do kąta prostego, poczem prostuje się nogi do postawy napalcowej, a następnie przybiera się postawę zasadniczą.

Doskok jest jednym z najważniejszych momentów skoku, a ze względu na swą zdradliwość może przy błędnem wykonaniu, spowodować zwichnięcie, złamanie nogi, przepuklinę lub inne uszkodzenie ciała. Dlatego musi być dokładnie szkolony i wykończony.



Fig. 142.

We wszystkich trzech momentach skoku, a przedewszystkiem przy odbiciu i doskoku ręce współpracują w ten sposób, że w chwili odbicia się od ziemi wykonuje się niemi wymach zdołu wprzód, a przy doskoku w przeciwnym kierunku. Wymach rękami wprzód wzmaga lot po odbiciu, zaś zamach z przodu wdół wstrzymuje bezwładność ciała i przywraca mu równowagę przy doskoku.

Skacze się z miejsca i z rozbiegu.

Skoki z miejsca wykonuje się przez odbicie obu nóg, są to skoki ćwiczebne.

Skoki z rozbiegu wykonuje się przez odbicie jedną nogą.

Ze względu na kierunek, w którym skok wykonywamy, rozróżniamy skoki:



Fig. 143.



Fig. 144.

Wwyż (Fig. 142), wdal (Fig. 143), wgłąb (Fig. 144), wdal a wwyż, wdal a wgłąb (Fig. 145).

136. Ćwiczenia w kolumnie ćwiczebnej wskoku wwyż i wdal z odbiciem.

Na raz — wspięcie na palce — ręce wgórę lub wbok, na dwa — kucznij — ręce przenieś wtył (Fig. 146a), na trzy — skok wgórę, wprzód, wbok, lub tył — ręce przenieś wymachem wprzód, a wgórę skos doskok do półprzysiadu z zamachem rąk zgóry wdół (Fig. 146 b), na cztery — powrót do wspięcia na palcach, na pięć — postawa zasadnicza.

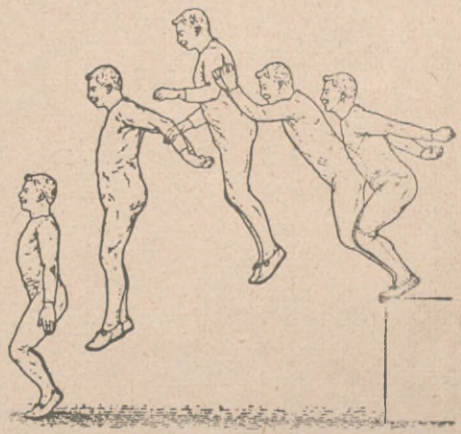


Fig. 145.

137. Ćwiczenia w skoku wdal z odbiciem jedną, prawą (lewą) nogą: Na raz — krok lewą wprzód — ugnij nogę w kolanie stopy na palcach, na dwa — zamach prawą nogą wprzód i rękami ztyłu wprzód skok — wprzód, doskok obunóż do postawy kucznej z zamachem rąk z przodu wdół, na trzy — wspięcie na palcach, na cztery — postawa zasadnicza.

Ćwiczenia te wykonuje się z rozbiegiem, trzech i więcej kroków, wydając zawsze rozkaz, która noga odbija.

138. Ćwiczenia w skoku odwrotnym: na raz podnieś lewą (prawą) nogę wprzód, na dwa — przenieś wtył i ugnij nogę postawną w kolanie, z zamachem rąk wtył, na trzy — przenieś

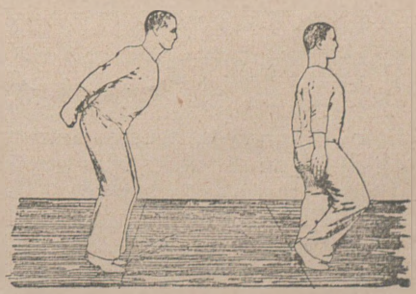


Fig. 146 a, b.

z zamachem nogę tylną od tyłu wprzód a łukiem wbok z równoczesnem odbiciem się nogą postawną i doskokiem w bok na lewą (prawą) nogę a później prawą (lewą) nogę.

139. Kiedy ćwiczący przyswoji sobie należycie te elementarne ruchy przystępuje się do skoków ponad przeszkody ustawione nisko n. p. ławki szwedzkie, wykonywując powyższe ćwiczenia w kolumnie czwórkowej lub ósemkowej zależnie od szerokości przeszkody.

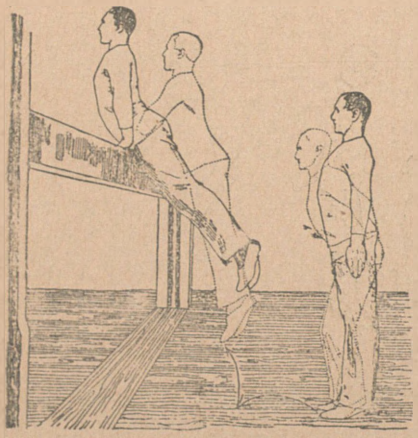


Fig. 147.

140. Skoki mieszane natomiast, są to skoki, w czasie których spółpracują ręce w ten sposób, że przez pewien przeciąg czasu po odbiciu spoczywa na nich ciężar ciała w podporze lub zwieszeniu. Tu należą: woltyże na koniu do ćwiczeń lub na siodełkach łaty, przeskoki ponad łatę pojedynczą i podwójną lub ponad przeszkody naturalne, skoki o tyczce wwyż i wdal i. t. p.

ĆWICZENIA (do § 140).

a) Skok do podporu ze skokiem zamachowym (Fig. 147).
b) Podpór na łacie (Fig. 148).
Podpór na siodełku (Fig. 149).
c) Uginanie i prostowanie rąk w podporze (Fig. 150).
d) Przemach kuczny lewonóż (Fig. 151).
e) Przeskok kuczny (Fig. 152).
f) Skok kuczny ponad ręce z pośrednim podporem o barki współćwiczących (Fig. 153a i b).
g) Skok do postawy rozkrocznej na łacie i zeskok wprzód (Fig. 154).
h) Skok do podporu z odmykiem do skłonu napiętego i postawy (Fig. 155).



Fig. 148.



Fig. 149.

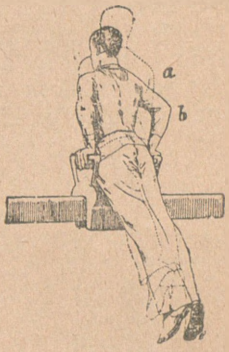


Fig. 150.



Fig. 151.

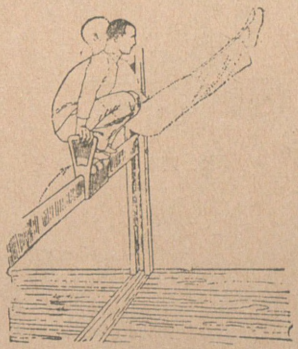


Fig. 152.



Fig. 153a.

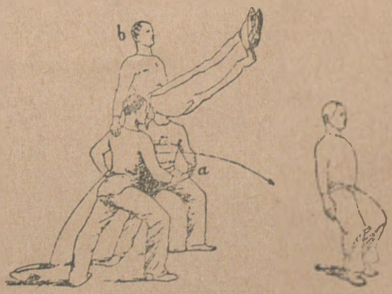


Fig. 153b.

i) Skok w bok z postawy zwieszonej bokiem na ściance szczeblowej (Fig. 156).

j) Wymachem nóg skok wprzód ze zwieszenia ustalonego tyłem (Fig. 157).

k) Przeskok zawrotny ponad dolną łatę w zwieszeniu podpartem (Fig. 158).



Fig. 154.

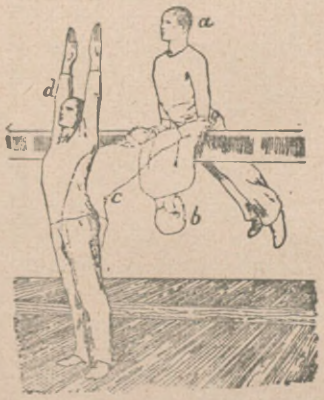


Fig. 155.



Fig. 156.



Fig. 157.

l) Przemach zawrotny do podporu na łacie górnej (Fig. 159).

ł) Przeskok odwrotny ponad łatę (Fig. 160).

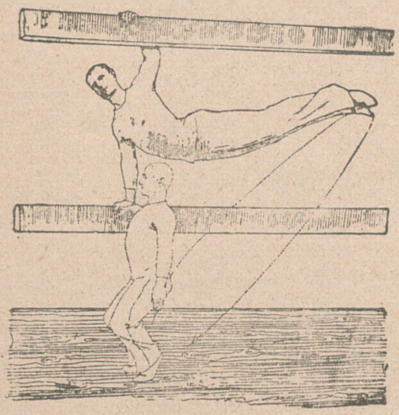


Fig. 158.

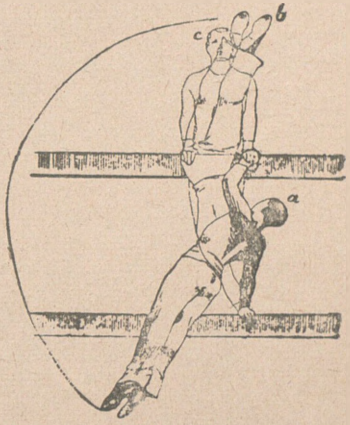


Fig. 159.

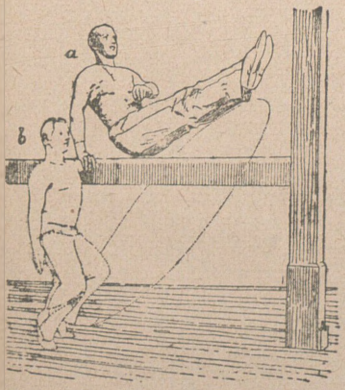


Fig. 160.



Fig. 161.

m) Przeskok odwrotny ponad łatę przy pomocy karabinu (Fig. 161).

n) Przeskok odwrotny w zwieszeniu podpartem (Fig. 162).

o) Przeskok odwrotny w zwieszeniu podpartem z rzutem tułowia zapomocą rąk do przodu (Fig. 163).

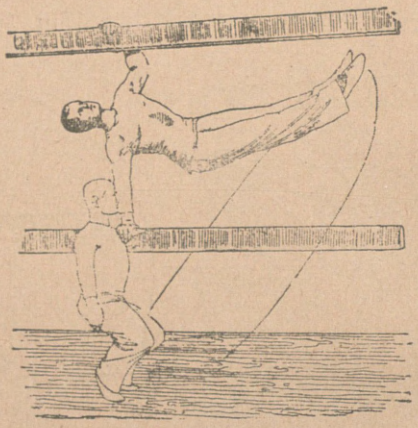


Fig. 162.

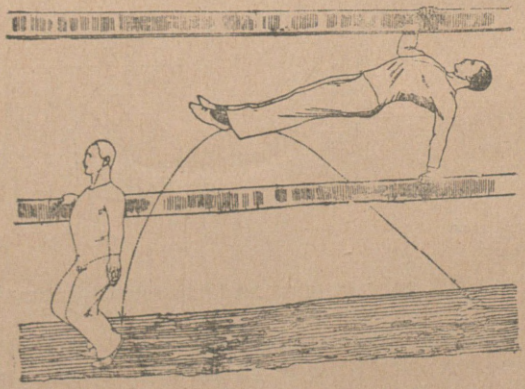


Fig. 163.

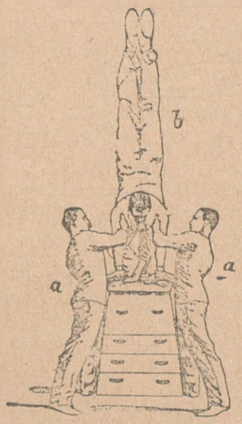


Fig. 164.



Fig. 165.



Fig. 166.

p) Przerzut ponad skrzynkę konia lub łatę i ochrona przez współćwiczących (Fig. 164 i 165).

r) Przerzut bez ochrony ponad skrzynkę (Fig. 166).

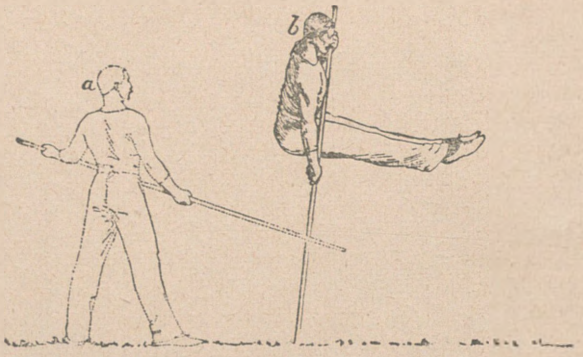


Fig. 167

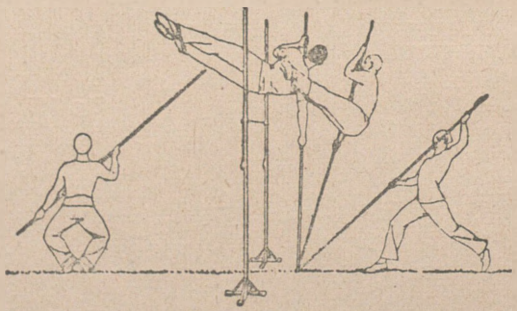


Fig. 168.

s) Skok o tyczce wdal (Fig. 167).

t) Skok o tyczce wwyż z zabraniem tyczki ze sobą (Fig. 168).

WOLTYŻE NA KONIU.

141. Ćwiczenia w skoku mieszanym na koniu zwą się woltyżami. Rozróżniamy woltyże: okroczne, odboczne, klęczne, kuczne, odwrotne, zawrotne, rozkroczne, przewrotne i przerzutne.

142. Rozróżnia się następujące części konia ćwiczebnego: grzbiet, siodło, kark, łęk przedni i łęk tylny (łęk

przedni między karkiem, a siodłem, tylny między siodłem a grzbietem).

143. Ćwiczenia na koniu wszerz są z postawy „pobok" i wykonuje się je zawsze z lewej strony konia t. zn., że kark znajduje się po lewej a grzbiet konia po prawej ręce ćwiczącego, „wzdłuż", z postawy poprzek.

144. Woltyże wykonuje się z podporu przodem do konia lub tyłem, z rozbiegu lub z miejsca (przy odbiciu obunóż).

145. Do podporu przodem chwyta się lewą ręką za łęk przedni a prawą za łęk tylny; do podporu tyłem przeciwnie, wykonywując przed chwytem drugą ręką półobrotu w lewo lub prawo. (Fig. 169).

146. Chwyty w podporze przodem lub tyłem: 1) Za oba łęki, 2) za jeden łęk, a drugą ręką za kark lub grzbiet konia, 3) jedna ręka za siodło druga za grzbiet lub kark konia.

147. Ćwiczenia: prawie w każdej grupie woltyży są następujące ćwiczenia:

1) Zamach jest to skok z chwilowym podporem, okazującym cechę danego woltyżu, z powrotem do miejsca odbicia (Fig. 152, 172, 176, 180, 184, 185, 187 i 190).

2) Przemach — jest to woltyż wykonany w podporze jedną lub obu nogami na drugi bok konia (Fig. 151).

3) Siad—różni się od przemachu tem, że ciężar ciała spoczywa nie na rękach w podporze, ale na udach nóg lub pośladkach (Fig. 188).

4) Nożyce — jest to przejście z przemachu lub siadu wykonane obu nogami równocześnie do tegosamego przemachu lub siadu drugą nogą lub z półobrotem w drugą stronę (Fig. 182).

5) Półkole i koło — zatacza się nogami, opisując je ponad koniem i zatrzymując cechę danego woltyżu (Fig. 178 i 179).

6) Odmach — zeskok z zamachem nóg z podporu na koniu do postawy na ziemi. (Fig. 152).

7. Wyskok na konia — zeskok na ziemię (Fig. 154).

8. Przeskok ponad konia w chwilowym podporze z dochwytem lub wolny bez dochwytu rękami (Fig. 181, 186 i 189).

9. Wytrzymania w podporze — są to ćwiczenia zatrzymujące nogi lub całe ciało w pewnem położeniu przez dłuż-

szy przeciąg czasu: poziomki nóg, wagi, stania na rękach i t. p. (Fig. 150).

Tesame ćwiczenia wykonuje się na łacie z siodełkami, a ponad łatę bez siodełek ćwiczy się przeważnie przeskoki z różnych woltyży (Fig. 152, 158, 160, 162 i 163). Po dokładnem przerobieniu pojedynczych ćwiczeń łączy się powyżej podane ćwiczenia w kombinacje, złożone z kilku woltyży tejsamej grupy lub z różnych grup.

148. 1) Woltyże kuczne: cecha — nogi skurczone, kolana do piersi, całe ciało skulone (Fig. 152, 153).

Wykonuje się je z podporu przodem i tyłem (Fig. 169).

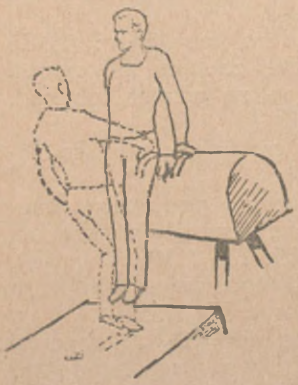


Fig. 169.



Fig. 170.



Fig. 171.

Należą tutaj także woltyże klęczne (Fig. 170) i kucznokroczne (Fig. 171).

2) Woltyże okroczne — cecha: jedna noga prosta zwisa, druga wzniesiona.

Wykonuje się je: a) z podporu przodem do przodu (Fig. 172), b) z podporu przodem skrzyżnie do tyłu (Fig. 173), c) z podporu przodem skrzyżnie do przodu (Fig. 174), d) z podporu tyłem do tyłu (Fig. 175), e) z podporu tyłem skrzyżnie do przodu (Fig. 176), f) z podporu tyłem skrzyżnie do tyłu (Fig. 177).

Fig. 178. Koło okroczne skrzyżne wprzód prawonóż do podporu przodem.

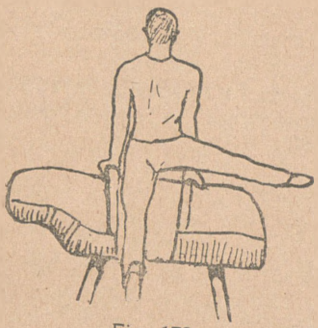


Fig. 172.

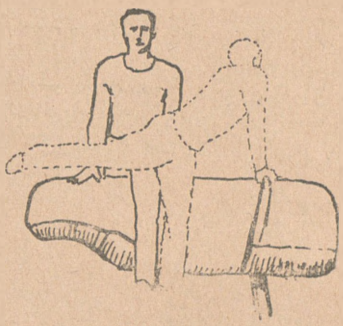


Fig. 173.



Fig. 174.



Fig. 175.

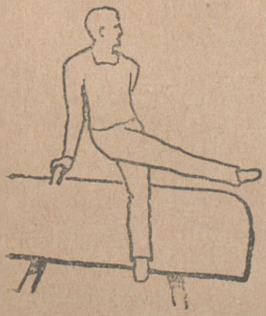


Fig. 176.



Fig 177.

Fig. 179. Koło okroczne skrzyżne wtył prawonóż do podporu tyłem.

3) Woltyże zawrotne — cecha: ciało zwrócone przodem do wierzchu konia, obie nogi wyprostowane i spojone, głowa, tułów i nogi tworzą linję prostą (Fig. 180).



Fig. 178.

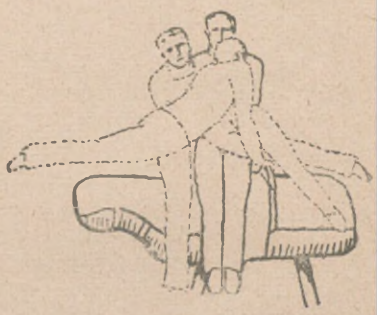


Fig. 179.



Fig. 180.



Fig. 181.

Fig. 181. Przeskok zawrotny ponad konia.

Fig. 182. Nożyce zawrotne wlewo do siadu rozkroczonego w siodło na koniu.

Fig. 183. Przeskok zawrotny z pośredniem staniem na rękach ponad konia.

4) Woltyże odboczne — cecha: ciało zwrócone bokiem

do wierzchu konia, nogi spojone tworzą z tułowiem i głową linję prostą (Fig. 184).

5) Woltyże odwrotne — cecha: ciało zwrócone tyłem do wierzchu konia nogi wyprostowane w kolanach, linja tułowia załamana do wewnątrz w stawie biodrowym (Fig. 185).



Fig. 182.

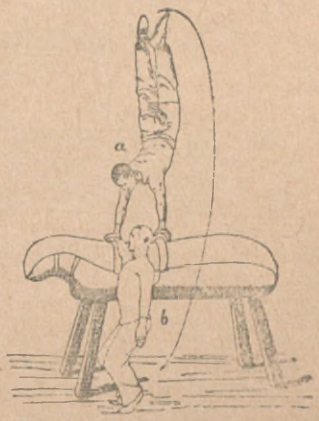


Fig. 183.

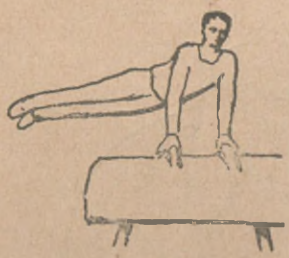


Fig. 184.



Fig. 185.

Przeskok odwrotny ponad konia z pośredniem odbiciem ręką do zeskoku przy karku (szermierczy) (Fig. 186).

6) Woltyże rozkroczne—cecha: obie nogi rozkroczone, wyprostowane w kolanach. Ciało zwrócone przodem lub tyłem do konia (Fig. 187).

Wsiad rozkroczny na konia (Fig. 188).

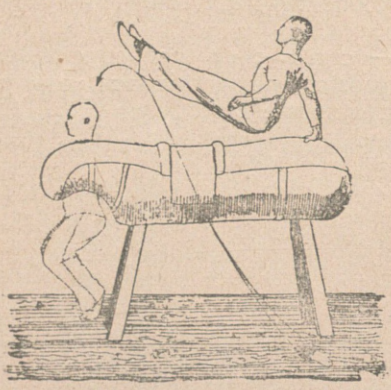


Fig. 186.

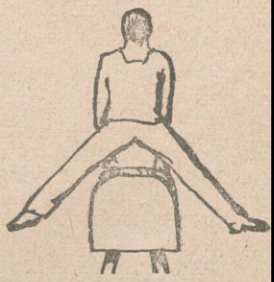


Fig. 187.

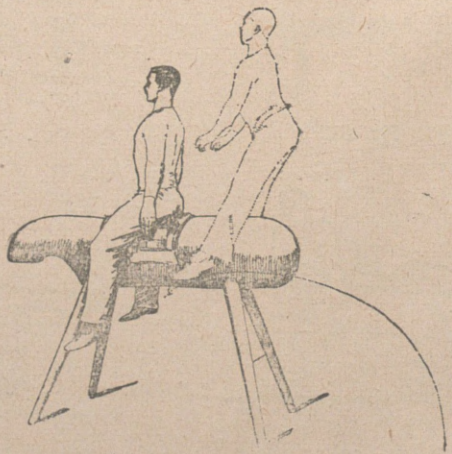


Fig. 188.

Przeskok rozkroczny wolny (przelotny) ponad konia „Rozkroczka“ (Fig. 189).

7) Przewroty i przerzuty są to obroty ciała około osi poprzecznej, idącej wzdłuż barków. Przewroty wykonuje się

o ramionach ugiętych, krzyżu skulonym, nogach wyprostowanych i spojonych (Fig. 190).

Przerzuty o ramionach ugiętych lub prostych i o krzyżach prostych i nogach prostych spojonych (Fig. 164, 165 166, 191).

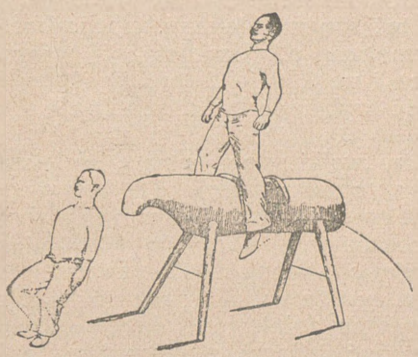


Fig. 189.

8) Woltyże szermiercze są to siady na konia i przeskoki z wyżej wymienionych woltyży, wykonane przy pomocy jednej ręki lub wolne, druga ręka na biodrze lub o bciążona karabinem.

Woltyże szermiercze wykonuje się odbiciem jednej nogi lub obunóż, z dochwytem jedną ręką lub bez „wolne". Odbija się obunóż z chwytem jedną ręką przy woltyżach okrocznych, rozkrocznych, zawrotnych, od bocznych i wyskokach kucznych i klęcznych. Przy woltyżach



Fig. 190.

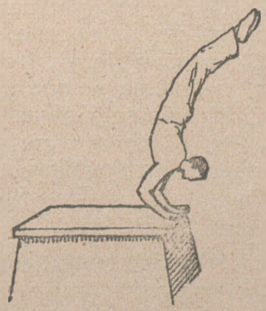


Fig. 191.

szermierczych odwrotnych z chwytem jedną ręką odbija się jednonóż i różnoimiennie to znaczy podpór lewą ręką a odbicie prawą nogą i na odwrót (Fig. 186).

149. Niektóre woltyże i przeskoki należy wykonywać z bronią w ręku (karabin, lanca, szabla) (Fig. 101).

19. Ćwiczenia zaczepno-odporne.

150. Pierwszą bronią, jaka każdemu człowiekowi, napozór bezbronnemu, służy momentalnie do dyspozycji, są ręce i nogi. Przywiązanie do życia i obowiązek nakazuje każdemu życie to utrzymać i umieć je obronić przed napadami ludzi złej woli, lub też innemi atakami, pochodzącemi z otoczenia świata zewnętrznego. Umiejętność wyzyskania tej broni jaką są ręce i nogi, daje żołnierzowi pewność siebie, odwagę i zdolność szybkiego orjentowania się w niebezpieczeństwie.

Są różne sposoby t. z. „walki wręcz" a najgłówniejszemi są: szermierka bagnetem, szablą, walka na pięści i nogi i „dżiu-itsu. „Ćwiczenia te oprócz zalet praktycznych w służbie wojskowej i w życiu codziennem, rozwijają niepomiernie zręczność całego ciała, zwinność koordynacyjną mięśni i zdolności inerwacyjne. Te wszystkie wyżej wspomniane zalety składają się na wyrobienie w żołnierzach ducha zaczepno-odpornego które winno być jednym z pierwszych zadań w szkoleniu żołnierzy.

Niżej podane ćwiczenia należy uważać tylko jako przygotowawcze do ćwiczeń „Walki wręcz", które wyjdą w osobnym regulaminie.

151. Ze względu na charakter dzieli się je na:

a) ćwiczenia oporne,

b) mocowania,

c) ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu ćwiczących.

Ćwiczenia te wpływają dodatnio na wytrwałość mięśni, z powodu większego natężenia przy ich wykonywaniu, aniżeli przy ruchach wolnych.

a) Ćwiczenia oporne.

152. a) Ćwiczenia oporne są te, przy wykonywaniu których ruch napotyka na opór współćwiczącego. Opór ten jest względny, to znaczy tak wymierzony, ażeby ćwiczący miał możność wykonać nakazane ćwiczenie do ostatnich granic. Dlatego dobór ćwiczących pod względem siły musi być mniej więcej równy. Wszystkie ruchy rąk, nóg i tułowia, które wykonuje się jako ćwiczenie wolne, mogą doznać oporu ze strony jednego lub dwuch współćwiczących. Zaletą ich jest, że w czasie ćwiczeń pracują obaj współćwiczący, gdyż jeden stara się ruch wykonać a drugi statecznie stawia mu opór, co jest także ćwiczeniem mięśni.

Ćwiczenia oporne wykonuje się w postawie zasadni-

czej, w wykroku, rozkroku, zakroku, półprzysiadzie, przysiadzie, klęczce, siadzie, leżeniu tyłem i w podporze leżąc przodem.

Ustawienie: na rozkaz — „Do pomocy przystąp“ i przystępują ćwiczący naznaczonego rzędu na odległość kroku do rzędu pozostającego w miejscu. Rzędy te oznacza się jako „pierwsze“ i „drugie“.

Zależnie od ćwiczenia, jakie chcemy wykonać stają ćwiczący do siebie przodem, jeden za drugim, wreszcie bokiem.

153. Niektóre przykłady ćwiczeń:

a) Pierwsi ręce podnieś wbok! — drudzy trzymają za przeguby rąk — stawiają opór (Fig. 192 i 193).



Fig. 194.



Fig. 195.

b) Pierwsi — postawa rozkroczna — ręce skurcz, ręce wgórę — pręż! drudzy chwytają za przeguby rąk — stawiają opór.

b) Pierwsi — półprzysiad, biodra chwyć, do postawy zasadniczej wróć! drudzy kładą ręce na barki pierwszych i stawiają opór.

d) Pierwsi—postawa zasadnicza, biodra chwyć, półprzysiad lub przysiad, drudzy dają ręce pod pachy pierwszych i stawiają opór.

e) Pierwsi — podpór leżąc przodem, głowę wdół skłoń, drudzy przyklękają z lewego boku, opierają dłoń o głowę a przedramiona o plecy pierwszych i stawiają opór (Fig. 194). Tosamo w postawie stojącej (Fig. 195).

f) Ćwiczący stają za sobą — drudzy za pierwszymi: pierwsi podpór leżąc przodem, podnieś lewą, (prawą) nogę wgórę! drudzy chwytają za przegub stopy i stawiają opór.

g) Jak f) pierwsi uginają nogę w kolanie, drudzy stawiają opór.

k) Drudzy stają po lewej stronie pierwszych. Pierwsi — ręce na biodra — uginać lewą nogę za sobą w kolanie! — drudzy — klęknij na prawe kolano wprzód, chwyt oburącz za przegub stopowy! — stawiają opór.



Fig. 192.



Fig. 193.

Dalsze dowolne kombinacje pozostawia się prowadzącym ćwiczenia.

154. Na rozkaz: „Przeciwnie!“ przybierają drudzy postawę pierwszych — „Wszyscy do postawy wróć“ przybierają pierwsi i drudzy postawę zasadniczą.

b) Mocowania wolne i przyborami.

155. Charakterystyką mocowań jest dążenie zwycięzenia przeciwnika w ramach przepisów. W ćwiczeniach tych potęguje się natężenie mięśni do największych granic, więc wpływ ich na rozwój mięśni całego ciała i zdolność koordynowania ich jest olbrzymia. Wyrabiają one siłę i wzmagają wytrwałość. Jeżeli mocowania odbywają się bez pomocy przyborów zwą się „wolne“, wykonywane z pomocą lin, lasek, żerdzi, pasów i pchadeł zwą się „z przyborami“.

Mocowania wykonuje się w postawie zasadniczej, w wykroku, wypadzie, rozkroku, klęczce, siadzie, w leżeniu przodem na ziemi i w podporze leżąc przodem i t. p.

Ćwiczących dobiera się mniejwięcej równych pod względem siły i wagi ciała. Ustawienie i podział ćwiczących jak przy ćwiczeniach opornych.

155. Przykłady mocowań ciągnieniem:

a) Ćwiczący stają zwróceni twarzą do siebie, poczem na rozkaz — wprawo zwrot! Zwracają się w żądanym kierunku — „rozkrok lewą, stopy oprzyj zewnętrznemi częściami o stopy przeciwnika, lewe ręce podaj, prawemi, biodra chwyć i ciągnij!".

Przepis: Zwyciężony jest ten, kto pozwoli przeciwnikowi wyciągnąć się z postawy pierwotnej.

Na komendę: „dość!" przestają wszyscy ćwiczyć i stoją w postawie zasadniczej, „na miejsca wróć" wracają do pierwotnego ustawienia. Na rozkaz: „W t y ł z w r o t!" „P r z e c i w n i e!" przybierają postawę pierwotną t. j. rozkrok prawą, chwytają prawemi rękami, na rozkaz: „C i ą g!" ciągną.

b) To sami ćwiczenie z chwytem za przeguby rąk, lub za palce ugięte na kształt szponów.

c) Ustawienie i postawa jak pod a) chwyt za ugięte przedramiona. Przepis jak pod a).

d) Ustawienie jak pod a) postawa wypadna, chwyt jednorącz lub oburącz za kark przeciwnika. Przepis jak pod a).

e) Ustawienie twarzami do siebie, chwyt oburącz palcami za palce przeciwnika, wypad wtył. Rozkaz: „C i ą g!" Przepis jak pod a).

f) Ustawienie jak pod e) siad, oprzyj stopy o stopy przeciwnika, palce stóp wgórę, ręce podaj — „C i ą g!". Przepis jak pod a).

g) Ustawienie jak pod e) wypad lewą (prawą) wprzód, chwyt oburącz za podudzie przeciwnika, lewe (prawe) ręce w środku rąk. Przepis jak pod a).

i) ustawienie jak pod a). „wypad prawą wprzód. Biodra chwyć, lewą stopę zaczep o stopę przeciwnika — c i ą g!" Przepis jak pod a).

157. Mocowania pchaniem:

a) Ustawienie przodem do siebie, wypad lewą (prawą) wprzód ręce oprzyj o barki przeciwnika i „p c h a j"!

Przepis: Zwyciężony jest ten, kto pozwoli przeciwnikowi ruszyć się z postawy pierwotnej na kilka kroków wtył

b) Ustawienie i postawa jak pod a). Ręce załóż w tył, oprzyj lewy (prawy) bark o lewy bark przeciwnika—„Pchaj!“ Przepis jak pod a).

c) Ustawienie tyłem do siebie, wypad lewą (prawą) wtył, biodra chwyć i oprzyj się plecami o plecy przeciwnika—„P c h a j!“ Przepis jak pod a).

158. Mocowanie przeginaniem:

a) Ustawienie przodem do siebie, wykrok lewą (prawą) wprzód, lewa rękę wyprostowaną podnieś wgórę, chwyt palcami zwartymi za palce przeciwnika, prawą na biodro. Wyprostowaną ręką przeginać rękę przeciwnika wprawo. Przepis: Zwyciężony jest ten, kto pozwoli przeciwnikowi przegiąć wyprostowaną rękę z góry wdół i wyważyć siebie z postawy, przyczem przednich nóg z miejsca ruszyć niewolno.

b) Ustawienie bokiem, rozkrok, stopy oprzyj o stopy stroną wewnętrzną, chwyt i przebieg ćwiczenia takisam jak pod a).

c) Jak b) z chwytem za duże palca rąk. Chwyt ten wykonuje się w ten sposób, że najprzód zaczepia się kciuki o siebie, a potem pozostałymi czterema palcami obejmuje się rękę przeciwnika z wierzchu.

d) Jak c) z oparciem przegubu o przegub, reszta jak pod c).



Fig. 196.

e) Ustawienie jak pod a) prawą klęczka wprzód na lewem kolanie, lewa ręka na biodro, łokieć prawej ręki oprzyj o prawe kolano, chwyt palcami, kciukami lub przegubami; przegnij rękę przeciwnika nazewnątrz nie podnosząc łokcia od kolana.

f) Ustawienie jak pod a). Leżenie przodem na ziemi, łokcie na ziemię w jednej linji, reszta jak pod e).

g) Ustawienie przodem do siebie w rozkroku, chwyt oburącz, prawa na bark lewy, lewa pod prawą pachę przeciwnika i spleć palce rąk na plecach. Krzyże wygięte wgórę. Przepis: zwyciężony jest ten, kto pozwoli przegiąć się i przyciągnąć przeciwnikowi do siebie. Surowo wzbronione jest przewracanie przeciwnika na ziemię i szarpanie nim na boki (Fig. 196).

159. Mocowania liną:

a) Ustawienie bokiem, przodem lub tyłem do siebie, chwyt jednorącz, lub oburącz; oburącz przed sobą i za sobą, z oparciem liny na prawym lub lewym barku—„C i ą g n i j!“

b) Mocowanie liną we czwórkę: Lina długości 8 lub więcej metrów, związana końcami. Ćwiczący stają w kwadracie i chwytają lewą lub prawą ręką za linę, druga ręka na biodrze; na dane hasło ciągnie każdy, w przedłużeniu przekątni kwadratu, w swoją stronę tak długo, aż zdoła jeden z nich podnieść wolną ręką z ziemi przedmiot, leżący w oddaleniu dwu lub więcej kroków na przedłużeniu przekątni.

160. Mocowania z przyborami mogą być jednostkowe t. z. po jednym ćwiczącym z każdej strony, lub zbiorowe—po dwu lub więcej ćwiczących, wreszcie zastępami.

Mocowania zbiorowe wyrabiają prócz siły i wytrwałości także zmysł społeczny i uznanie siły zbiorowej, przy wspólnem dążeniu do osiągnięcia tegosamego celu, co w wychowaniu wojskowem ma wielkie znaczenie.

Z mocowań wolnych zbiorowem jest mocowanie w ustawieniu tyłem do siebie i oparciem o plecu, a chwytem pod pachy w tym samym rzędzie. Dwa rzędy pchają się nawzajem i starają się nawzajem przerwać.

Przepis: rząd, który się pozwoli przerwać drugiemu jest zwyciężony.

Ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu współćwiczących.

161. Ćwiczenia te wzmacniają i przyzwyczajają mięśnie do dźwigania ciężkich przedmiotów tudzież podają sposoby różnorakich chwytów, które mają zastosowanie przy przenoszeniu rannych towarzyszy, lub też w ataku, celem powalenia przeciwnika na ziemię, oraz jako ćwiczenia mające na celu wyrobienie siły.

Dźwigać i nosić może dwu lub więcej jednego, lub też, jeden jednego.

162. Przykłady ćwiczeń: Dwu—jednego—A. i B. podnoszą, C. przedstawia ciężar.

a) C. leży na ziemi, A. chwyta pod barki, B. za nogi i podnoszą.

b) C. stoi, A. i B. robią siodełko ze swoich rąk, C. wsiada w nie obejmując A. i B. za szyję.

Siodełko robi się w ten sposób, że lewą ręką chwyta

się z góry za przegub prawej ręki a prawą z góry za przegub lewej ręki towarzysza.

c) C. stoi — A. i B. stają z boków, podchwytują pod pachy i podnoszą wgórę.

d) C. stoi ramiona ugięte, A. i B. stają z boków, chwytają za przedramiona i podnoszą wgórę.

e) C. stoi ręce wyprężone wdół. A. i B. chwytają go za przedramiona przy przegubie i podnoszą wgórę.

f) C. stoi wyprężony A. i B. przykucają i chwytają jedną ręką za przegub stopowy a drugą podkładają pod uda i podnoszą.

g) C. stoi wyprężony. A. i B. przyklękają z boków, chwytają go za nogi tuż przy przygubie stopowym i podnoszą równomiernie wgórę.

h) Kilku podnosi jednego. Jeden leży wyprężony na wznak, pięciu żołnierzy na palcach wskazujących podnoszą go wgórę. Jeden podkłada palec pod głowę, dwaj z boku pod barki a dwaj z boku pod kolana.

i) Żaba: jeden leży przodem, czterech chwyta go a to, dwaj za ręce, a dwaj za nogi, podnoszą go wgórę i opuszczają wdół.

163. Przykłady ćwiczeń jeden jednego: Ustawienie przodem lub tyłem do siebie.

a) Pierwsi—ręce wgórę, drudzy—półprzysiad, chwyt oburącz w pasie pierwszych, „Podnieś!“ i „Postaw!“

b) Ustawienie: Pierwsi — tyłem do drugich w postawie zasadniczej, ugnij przedramiona, drudzy — postawa rozkroczna. Chwyć dłońmi za łokcie pierwszych i podnieś wgórę! To samo z chwytem za przeguby wyprostawanych rąk.

c) Ustawienie jak b) pierwsi — postawa rozkroczna, biodra chwyć, drudzy — przysiad i wsuń głowę pomiędzy nogi pierwszych, chwyć rękami zewnątrz za przedudzia i powstań.

d) Pierwsi — leżenie tyłem na ziemi, całe ciało wyprężone, rece przy sobie, drudzy — chwyt za kark oburącz i podnieść pierwszych do postawy zasadniczej.

e) W ustawieniu tyłem do siebie, chwytają się popod łokcie i podnoszą naprzemian, pochylając się wolno wprzód.

f) Podnoszenie omdlałych i zupełnie bezwładnych współtowarzyszy.

g) Pierwsi podpór leżąc przodem nogi rozkroczone, drudzy wstępują między nogi pierwszych, i obracają się do

nich tyłem: na raz! chwytają pierwszych za nogi i wciągają ich na swój grzbiet do siadu rozkrocznego, poczem trzymają za nogi pochylają się wdół podnosząc drugich z podporu do postawy na ziemi.

h) W ustawieniu przodem do siebie — pierwsi chwytają drugich lewą ręką za przegub prawej ręki, prawą ręką za udo prawej nogi, wkładają głowę po pod prawą pachę drugich i podnoszą na plecach.

i) W ustawieniu tyłem do siebie — pierwsi uginają nogi w kolanach a drudzy wyskakują do podporu, opierając się rękami o barki pierwszych. Drudzy chwytają pierwszych rękami wtył za nogi i prostując się, podnoszą drugich wgórę.

Ćwiczenia te wykonuje się na tempa, a w chwili, kiedy jedni ćwiczący trzymają drugich na sobie zarządza się parę kroków marszu, stawia się tych, którzy byli niesieni z powrotem na ziemi, poczem ci z koleji przenoszą współćwiczących z powrotem na dawne miejsce.

20. Ćwiczenia końcowe i oddechowe.

164. Ćwiczenia końcowe składają się podobnie jak wstępne z łatwych ćwiczeń rąk, bocznych tułowia, nóg i głębokich oddechów a mają za zadanie uspokojenie organizmu po wytężających ćwiczeniach w ciągu lekcji.

Ćwiczeniami oddechowemi należy zaczynać i kończyć każdą lekcję. Zastosowuje się je także i w ciągu lekcji, kiedy się zauważy ich potrzebę po ćwiczeniach forsowniejszych, gdy działalność płuc i serca jest wzmożona.

Ćwiczenia te uspakajają płuca i serce i wpływają dodatnio na równomierny bieg krwi i przemianę materji.

Żołnierzy należy od początku przyzwyczajać do oddechu spokojnego a głębokiego i przez nos. Ponieważ głęboki oddech jest nietylko następstwem rozszerzania i zwężania klatki piersiowej, ale zależy także od kurczliwości, podatności i sprężystości opony brzusznej, zatem, chcąc go wszechstronnie ćwiczyć, należy wykonywać te ruchy, które powodują oddech piersiowy i te, które powodują oddech brzuszny, wreszcie także te, których wynikiem są równocześnie oba oddechy.

Wdech wykonuje się równocześnie z ruchem rozszerzającym klatkę piersiową lub napinającym oponę brzuszną.

Wydech wykonuje się równocześnie z ruchem zwężającym i powalniającym klatkę piersiową lub oponę brzuszną.

Aby wentylować płuca we wszystkich kierunkach należy w każdej lekcji tak dobierać ćwiczenia oddechowe, aby zarówno dolne, jak i górne szczyty płuc były przewietrzane i aby klatka piersiowa była rozszerzana we wszystkich kierunkach.

Ćwiczenia oddechowe wykonuje się we wszystkich postawach, skłonach i zwrotach tułowia ze zwrotami i skłonami głowy, ruchami rąk i nóg.

165. Ćwiczenia:

a) Postawa zasadnicza. Dłonie wprzód zwróć a wtył przenoś — wdech — do postawy wróć i wydech!

b) Postawa zasadnicza, ręce wbok wznieś — wdech, wdół opuść — wydech!



Fig. 197.



Fig. 198.

c) Ręce wgórę wznieś — wdech, wdół opuść — wydech!

d) Postawa zasadnicza, ręce kurcz—wdech! Ręce wdół pręż—wydech!

e) Jak a) b) c) ze wspięciem.

Ćwiczenia te wykonuje się w postawie wykrocznej, zakrocznej, rozkrocznej, z przenoszeniem ciężaru ciała na nogę przednią i stawaniem na palcach.

f) Ręce przed bark wydech. Ręce pręż wbok wdech, uginaj przed bark—wydech.

g) Jak f) ze zwrotami i skłonami głowy.

h) Jak f) ze zwrotami i skłonami tułowia.

i) Jak f) w wykroku skośnym lub w wypadzie (Fig. 198 i 199).

j) Jak f) ze zwrotami tułowia rzutem.

k) Postawa rozkroczna ręce skurcz, ramiona wgórę—prężenie i półprzysiad lub przysiad—wdech, do postawy wróć—wydech!

l) Jak k) ze skłonami tułowia wlewo (wprawo).

ł) Jak k) ze zwrotami i skłonami tułowia.

m) Postawa zasadnicza, ręce wbok—wdech, z małem krążeniu ramion—wydech!

n) Skłony napięte wtył, podnoś się na palce—wdech, stawaj na całe stopy — wydech!



Fig. 199.

ń) Podpór leżąc przodem, ręce kurcz — wdech, ręce prostuj — wydech!

o) Leżenie tyłem na ziemi, podnoś nogi wgórę — wydech, nogi opuść na ziemię — wdech i przeciwnie.

21. Ćwiczenia karabinem.

166. Ćwiczenia karabinem wchodzą odpowiednio we wszystkie grupy toku lekcyjnego i nie należy ich traktować jako grupę odrębnych ćwiczeń.

167. Ćwiczenia karabinem wzmacniają mięśnie rąk, barków i pleców, a przedewszystkiem służą jako przygotowanie do chwytów karabinu i składania się nim. Przyzwyczajają ciało żołnierza do obciążenia karabinem. Pomimo, że obciążenie to jest niewielkie, jednak czyni początkującym wielką różnicę, powoduje odchylenia ciała i psuje dobrą postawę. Ćwiczenia te mają za zadanie wzmocnienie mięśni całego ciała do obciążenia karabinem w tym stopniu, aby przy ruchach i chwytach nim, ciało pozostawało w spokoju.

168. Chwyty do ćwiczeń: na kamendę: „W obie broń!“ Z postawy zasadniczej z karabinem u nogi, wznosi się karabin nieco wgórę przed siebie a pochwyciwszy go lewą ręką nachwytem t. j. dłonią zwróconą do przodu mniej więcej na wysokości bączka dolnego podnosi się ka-

rabin wgórę o tyle, aby umożliwić chwyt wyprostowaną prawą ręką za szyjkę kolby. Odległość rąk od siebie na karabinie powinna być nieco większa niż szerokość barków żołnierza. Karabin poziomo przed sobą, zwrócony zamkiem wdół, a kolbą na prawo.

169, Na komendę: „Za kark broń!“ z postawy „oburącz broń“ przenosi się karabin najkrótszą drogą ponad głową za kark.

Ręce ugięte w łokciach, łokcie wbok w płaszczyźnie pionowej. Karabin w położeniu pionowem za głową, jednak nie oparty o głowę lub kark. Reszta części ciała jak przy postawie zasadniczej.

170. „Do nogi broń!“ wykonuje się najkrótszą drogą chwyciwszy poprzednio karabin w przepisanem miejscu.

171. Z położenia „Za kark broń“ w położenie „Do nogi broń“ przechodzi się naprzód przez położenie „W obie broń“ a następnie „Dd nogi broń“.

Z położenia „W obie broń“ wykonywa się ćwiczenia rownocześnie obu rękami, położenie to jest postawą pierwotną dla tych ćwiczeń. Ćwiczenia „W obie broń“ wykonuje się najpierw w wykroku, rozkroku, postawie zasadniczej i w wypadzie. Z położenia „za kark broń“ wykonuje się ćwiczenia w półprzysiadzie, przysiadzie i klęczce, zwroty i skłony tułowia.

172. Ćwiczenia karabinem w „obie broń“:

a) 1. Przed pas broń! (Fig. 200). 2. Ręce wdół pręż! (Fig. 201a).

b) 1. Ręce ugnij! 2. Ręce wgórę pręż! 3. Ręce skurcz! (Fig. 200b). 4. Ręce wdół pręż!

c) 1. Przed pas broń! 2. Ręce wprzód pręż! 3. Ręce skurcz! 4. Ręce wdół pręż!

d) 1. Ręce wprzód wznieś! (wgórę). 2. Ręce wdół opuść!

e) 1. Ręce wprzód wznieś! 2. Ręce skurcz! 3. Ręce wgóre pręż. 4. Ręce przodem wdół opuść!

f) 1. Przed pas broń! 2. Ręce wprzód pręż! 3. Ręce wgórę przenieś! 4. Ręce przodem wdół opuść!

g) 1. Ręce wgórę wznieś (rzuć!) 2. Za kark broń! (Fig. 201 a, b). 3. Ręce wgórę rzuć! 4. Ręce wdół opuść!

173. Z położenia „Za kark—broń!“

a) 1. Lewą rękę wbok prostuj, prawą kurcz! 2. Za kark — broń! 3. Przeciwnie. 4. Za kark — broń!

b) 1. Ręce wgórę rzuć! 2. Kolbę do przodu a lufę do tyłu—zwróć! Karabin ponad głową w położeniu poziomem,



Fig. 200.



Fig. 201.



Fig. 202.



Fig. 203.

prostopadłem do osi poprzecznej ciała. 3. Przeciwnie—lufa do przodu, a kolba do tyłu! 4. Za kark broń!

c) 1. Ręce wgórę wznieś i wspięcia na palcach! 2. Pół-

przysiad — za kark broń! 3. Na palce — ręce wgórę! 4. Postawa zasadnicza — ręce wdół opuść! (Fig. 202).

d) Jak c) i przysiad.

W położeniu za kark — broń! i ręce wgórę! wykonuje się zwroty i skłony tułowia w różnych postawach, jak przy ćwiczeniach bez karabinu.

e) Postawa rozkroczna, ręce wgórę — skłon tułowia wtył, wprzód, wdół (Fig. 203 a, b, c).

f) Wypad wprzód—ręce wgórę; skłon tułowia wprzód — skłon wdół (Fig. 204 a, b, c).

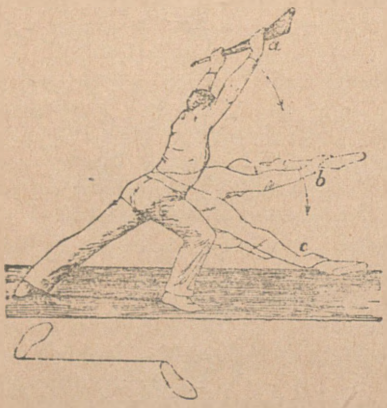


Fig. 204.



Fig. 205.

g) Rozkrok—ręce wgórę i zwroty tułowia wlewo i prawo. (Fig. 205).

h) Rozkrok — ręce wgórę; skłony tułowia wlewo i prawo (Fig. 206).

Ćwiczenia karabinem jedną ręką.

Chwyty na komendę:

174. Wlewo (prawą) — broń! — chwyta się karabin z postawy zasadniczej „do nogi broń!" w środku jego ciężkości pod celownikiem żądaną ręką, najkrótszą drogą i trzyma się go pionowo zamkiem do przodu, o ramieniu ugiętym, przy boku, przedramię poziomo, druga ręka na biodrze. Z tego położenia przekłada się broń na powyższą komendę krótkim rzutem do drugiej ręki, a rękę wolną kładzie się na biodro. Równocześnie przybiera się odpo-

wiednio do wskazanej ręki postawę strzelecką t. j. na komendę: „W lewą — broń!“ stawia się lewą nogę wprzód, na komendę zaś „W prawą — broń!“ stawia się prawą nogę wprzód (Fig. 207).

175. Ćwiczenia:

a) Rzuty rąk wprzód: lub wbok i skurcze na dwa tempa.

b) Rzuty rąk wprzód, przenoszenia wbok i skurcze na trzy tempa.

c) Rzuty rąk wbok, przenoszenia wprzód na trzy tempa.

d) Krążenie ręki wlewo (prawo), karabin zatacza koło w położeniu ręki wprzód, wbok lub wgórę.



Fig. 206.



Fig. 207.



Fig. 208.

e) Chwyt za szyjkę kolby—ósemka wtył, wprzód! Ręka w górze, karabin w położeniu poziomem kolbą do przodu—zatocz lufą koło wgórę, wdół, do środka ponad głową i dalej wgórę, wdół po zewnętrznej stronie ręki. (Ćwicz: e) f) g) h) i) bez tempa).

f) Ósemka w położeniu ręki wprzód, chwyt pod celownikiem.

g) Ósemka w położeniu ręki wbok, chwyt jak pod g).

h) Karabin w położeniu „Gotuj—broń!“ Prawą rękę opuść wdół, lewa ręka trzyma karabin w położeniu poziomem i zatacza lufą ósemkę zaczynając od dołu po zewnętrznej stronie ręki. Taksamo na prawą rękę.

i) Opuszczanie wylotu lufy ze złożenia się karabinem wgórę do poziomu. Karabin trzyma się jak na rozkaz:

„Cel!“ — głowa prosto i podnosi się oburącz wylotem tak daleko wgórę, jak na to chwyt bez wygięcia się w krzyżach pozwala, następnie przednią ręką puszcza się karabin i kładzie się ją na biodro. Druga ręka przyciąga i ciśnie mocno kolbę do barku i opuszcza karabin w przepisane miejsce.

Ćwiczenie to należy doprowadzić do takiej wprawy, aby później bez dochwytywania drugą ręką podnieść karabin z powrotem wylotem wgórę.

176. Ćwiczenia dwoma karabinami.

Są tesame co karabinem jedną ręką (prócz zwrotów ręką i ósemek).

Na komendę: „Pierwszy (drugi) rząd — podaj — broń!“ Pierwszy rząd robi wtył zwrot albo, jeżeli ćwiczący są podzieleni na pierwszych i drugich, wykonywują pierwsi wlewo a drudzy wprawo—zwrot, poczem robią wykrok lewą do siebie, podają karabiny pierwszym (drugim) i wracają do pierwotnego frontu. Z chwilą, gdy jedni zaczynają ćwiczyć, drudzy bez rozkazu przyjmują postawę spoczynkową, a na rozkaz: „Dość!“ spoczywający przybierają postawę „Baczność!“ Na komendę: „Pierwszy (drugi) rząd poddaj — broń!“ oddają po skończonych ćwiczeniach obcą broń w analogiczny sposób, jak przy „podaj — broń!“

Ćwiczenia te wykonywuje się dopiero przy końcu wyszkolenia rekruta i powtarza się je w ciągu całej służby wojskowej.

E. ĆWICZENIA STOSOWANE.

22. Uwagi ogólne.

177. Systematyczna gimnastyka zdąża do tego, by wyrobić w żołnierzu należytą sprawność mięśni, konieczną do pokonywania trudów w służbie polowej. Ponieważ jednak, oprócz sprawności cielesnej służba ta wymaga też znajomości sposobów, zapomocą których napotykane w terenie przeszkody można łatwiej i szybciej przebywać, przeto żołnierze muszą w używaniu tych sposobów nabyć odpowiedniej wprawy, dlatego, oprócz gimnastyki systematycznej, rozwijającej przedewszystkiem sprawność cielesną, musi być w wojsku uprawiana także gimnastyka stosowana, udosko-

nalająca niektóre rodzaje ćwiczeń fizycznych, mające zastosowanie w służbie wojskowej, zaznamiająca i szkoląca żołnierzy w sposobach szybkiego przebywania przeszkód w terenie bez długiego namyślania się i niepotrzebnej straty czasu.

176. Do gimnastyki stosowanej należą zatem wszelkie rodzaje ćwiczeń fizycznych szkolące żołnierzy celowo, odpowiednio do wymagań służby polowej.

Tu zalicza się:

I. Wstępowania i wspinania.
II. Przebywanie różnorakich kładek, zabawy i gry zręcznościowe.
III. Pełzanie.
IV. Marsze i biegi.
V. Dźwiganie współtowarzyszy*) i ciężarów.
VI. Skoki wolne i mieszane.
VII. Rzuty granatem ćwiczebnym, toporkiem, oszczepem, kulą i t. p.
VIII. Szermierka bagnetem i walka wręcz**).
IX. Pływanie i ratownictwo.

W czasie szkolenia w braniu przeszkód oddziałani należy uważać na jak największy spokój i porządek w oddziale, jak również przestrzegać przed zbyt gorączkowym pośpiechem, który łatwo może być powodem nieszczęśliwego wypadku. Ćwiczeń tych nie wykonuje się na komendy; początkowo tylko, przy nauczaniu sposobów, przygotowuje się ludzi odpowiednio ustnie, podając im stosowne uwagi i pouczenia, które z czasem stają się zupełnie zbyteczne. Przy trudniejszych ćwiczeniach nie należy zapominać o potrzebnej ochronie.

Obowiązkiem każdego żołnierza jest jak najusilniej pomagać współtowarzyszom, gdyż współpomoc w tych ćwiczeniach oszczędza niepotrzebne wysiłki.

23. Wstępowanie i wspinanie się z pomocą przyborów.

179. Jeżeli jest do przebycia przeszkoda wysokości dwóch ludzi lub wyższa, a pod ręką znajduje się deska lub żerdź, wówczas ustawia się je skośnie do przeszkody, opie-

*) Dźwiganie współtowarzyszy, jak § 161 niniejszego regulaminu.
**) Szermierka bagnetem i walka wręcz według przepisanego regu-

rając górny koniec o przeszkodę i osadzając dolny dobrze w ziemi, aby się nie zesunął. Żerdź ustawia się tak blisko, aby można było opierać się nogami o przeszkodę i wspinając się rękami po żerdzi, postępuje się równocześnie po murze lub parkanie do góry (Fig. 209).

180. Deskę ustawia się więcej pochyło; wspina się po niej wgórę, trzymając się rękami jej krawędzi i idąc nogami, ugiętemi w kolanach, nazewnątrz niej (Fig. 210).



Fig. 209.



Fig. 210.

181. Jeżeli pod ręką znajduje się lina, wówczas jeden z żołnierzy przywiązuje ją jednym końcem przez ramię, drugi zaś jej koniec zwisa wolno. Współtowarzysze pomagają mu przy przechodzeniu przeszkody, a z chwilą, kiedy znajduje się już na wierzchu, chwytają za zwisający koniec liny i, popuszczając ją powoli pomagają schodzić żołnierzowi na drugą stronę przeszkody; trzymając się liny rękami, schodzi nogami po przeszkodzie wdół na ziemię.

Tu umocowuje linę lub trzyma ją silnie przy przeszkodzie; z drugiej strony żołnierze wspinają się znów rękami po linie, idąc nogami po przeszkodzie wgórę (Fig. 211).

182. Lekko rannego, osłabionego lub mało wyrobionego żołnierza ciągnie się wgórę na linie w ten sposób, że dwaj żołnierze wychodzą wprzód z liną na przeszkodę i usadowiwszy się mocno na niej, opuszczają linę wdół, przy-



Fig. 211.



Fig. 212.

czem każdy trzyma za jeden jej koniec. Lina zwisa swym środkiem wdół, tworząc wygodne siodło, w które żołnierz, mający być wyciągniętym wgórę, siada twarzą do przeszkody, trzymając się rękami za linę i opierając nogami o przeszkodę. Teraz ciągną żołnierze linę wgórę równomiernie; siedzący w linie żołnierz pomaga przy ciągnieniu, idąc nogami po przeszkodzie wgórę. W tensam sposób opuszcza się współtowarzysza na drugą stronę (Fig. 212).

183. W braku liny skręca się kilka namiotów i wiąże się je ze sobą.

184. Mając do rozporządzenia krótkie drążki lub kołki, robi z nich schodki w następujący sposób: dwaj żołnierze stają zwróceni bokiem do przeszkody a twarzami do siebie, trzymają rękami, zwieszonemi wdół, za końce jednego



Fig. 213a.



Fig. 213b.

drążka i opierają na barkach, które są bliżej przeszkody, drugi drążek. W ten sposób utworzone schodki służą współtowarzyszom do wygodnego wspinania się wgórę na przekodę (Fig. 213 a. i b.).

24. Wspinanie się bez przyborów.

185. Ćwiczenia te wymagają od żołnierzy o wiele więcej sprawności fizycznej, aniżeli poprzednie i są tem trudniejsze, im wyższą jest przeszkoda. Przeszkody do wysokości podwójnej wielkości człowieka mogą być z łatwością pokonywane w następujący sposób:

a) Jeden z silniejszych żołnierzy staje tyłem do przeszkody i splata palce rąk w siodełko, drugi staje jedną nogą w siodełku, a drugą stawia powoli na bark współćwiczącego opierając się o przeszkodę; w chwili kiedy wspinający się stoi obiema nogami na barkach stojącego na ziemi, ten wolno prostuje nogi, a wspinający się chwyta rękami za krawędź przeszkody i przechodzi wspieraniem i z pomocą nóg do podporu a potem na drugą stronę przeszkody.

b) Jeden robi przysiad rozkroczny twarzą do przeszkody, a drugi staje na barki, obaj opierają się rękami o prze-



Fig. 214a.



Fig. 214b.

szkodę. Następnie pierwszy prostuje powoli nogi do postawy zasadniczej, a drugi dosięgnąwszy krawędzi przeszkody rękami, wspina się wgórę przy pomocy nóg (Fig. 214 a. i 214 b.)

c) Dwaj żołnierze klękają twarzami do siebie, opierając się kolanami. Kładą przedramiona na kolana, na których staje trzeci żołnierz, opierając się rękami o przeszkodę. Następnie obaj wstają powoli, podnosząc towarzysza wgórę.

poczem chwytają go rękami, za stopy podnosząc go coraz wyżej aż dosięgnie rękami krawędzi przeszkody (Fig. 215 a. i b.)

d) Obaj pozostają w podporze na przedramionach i pomagają wspinającym się, podając im ręce wewnętrzne (Fig. 216).

W tensam sposób wspina się następny żołnierz, sadowiąc się na przeszkodzie naprzeciw pierwszego, a następnie siadają obaj okrakiem, zwróceni twarzami do siebie, zaczepiają się nogami na podudziach i uchwyciwszy za krawędź rękami, zwieszają się w stronę wspinających się, podając im swobodne ręce, zamknięte w pięści, tak, aby umożliwić im wygodny chwyt za przeguby rąk. Następnie wyciągają wspinających się wgórę, przechodząc ze zwieszenia na ręce i podudziu do siadu okrakiem na przeszkodzie.



Fig. 215a.



Fig. 215b.

187. Dobrze skaczący żołnierze zamiast wspinać się wgórę przy pomocy współtowarzysza robią krótki rozbieg, długości 5—8 kroków, a odbiwszy się tuż przed przeszkodą jednonóż, odbijają się drugą nogą od przeszkody wgórę,

chwytając za krawędź lub za ręce zwieszonych na przeszkodzie. Po przeszkodzie pionowej można zrobić 2 do 3 kroków wgórę, naturalnie po odpowiedniem wyćwiczeniu.

188. Jeżeli w oddziale znajduje się silniejszy żołnierz, który jest w stanie podrzucać wgórę współtowarzyszy, wówczas przybiera on nogami postawę szermierczą, pochyla się nieco do przodu, a splótłszy ręce w siodełko trzyma je nieco przed sobą na wysokości własnego kolana. Mający być wyrzuconym wgórę, robi mały rozbieg, po którym odbija się jedną nogą, wkładając równocześnie drugą w siodełko rąk; chwyciwszy wyrzucającego za głowę, odbija się następnie rękami wgórę i wylatuje, jakby wyrzucony z procy, chwytając się wgórze za krawędź przeszkody, lub za ręce współtowarzyszy, znajdujących się już na przeszkodzie. (Fig. 216).



Fig. 216.

Są to już sposoby trudniejsze i wymagające dobrego zgrania się wspinających się z wyrzucającym wgórę. Przy tych wszystkich ćwiczeniach należy zwracać baczną uwagę na niezbędną ochronę, stawiając chroniących po bokach, aby każdej chwili i z każdej strony mogli przybyć upadającym z pomocą, chwytając ich, o ile można, za górną część tułowia, nigdy zaś za nogi.

25. Przebywanie różnorakich kładek.

189. a) Wchodzenie i schodzenie po ławce szwedzkiej zaczepionej o łatę (Fig. 217 a. i b.).

b) Przechodzenie i przebieganie po kamykach płaskich ułożonych nieregularnie na ziemi.

c) Przechodzenie po belce, położonej ponad szerokim rowem lub rzeczką (Fig. 218).

Ćwiczenie to wykonuje się wprzód na belce, umoco-

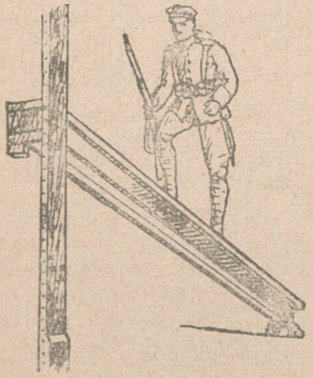


Fig. 217a.



Fig. 217.



Fig. 218.

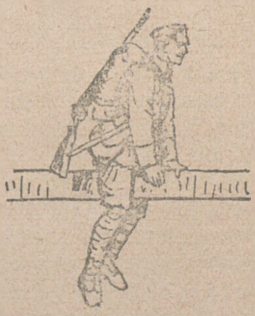


Fig. 219.

wanej nieruchomo, bez broni i rynsztunku, później z karabinem w ręce, wreszcie w pełnym rynsztunku. Następnie tosamo ćwiczenie wykonuje się na belce chwiejnej, t. j. nie umocowanej lecz tylko położonej na ziemi. W trzymaniu rąk, a później i karabinu, pozostawia się żołnierzowi swobodę.

d) Przechodzenie po linie, umocowanej nad przeszkodą przy pomocy drugiej liny umocowanej ponad pierwszą na wysokości barków.



Fig. 220.

e) Suwanie się w siadzie rozkrocznym wprzód i wtył po belce, ustawionej ponad przeszkodą. Przesuwanie wprzód wykonuje się, chwytając rękami belkę z boku w odległości 3—4 szerokości rąk od ud; wsparłszy się na rękach, przenosi się ciało o tęsamą odległość wprzód (Fig. 219).

f) Przy przesuwaniu wtył chwyta się rękami blisko ud i zrobiwszy nogami zamach od przodu wtył z równoczesnem podparciem się na rękach, siada się w udach możliwie jak najdalej wtył, na belkę. Suwanie się wbok, w siadzie na podudziu (Fig. 220). Ćwiczenia te stopniuje się też w sposób, podany wyżej.

g) Przechodzenie w zwieszeniu na linie poziomej na przedudziu lub wolne.

26. Pełzanie.

190. Do ćwiczeń w pełzaniu należą: marsz chyłkiem (Fig. 221). Marsz na kolanach i łokciach. (Fig. 222). Marsz na czworakach.



Fig. 221.



Fig. 222.

Przy ćwiczeniach w pełzaniu używa się desek oraz ławek szwedzkich, ustawionych jedne za drugiemi na takiej wysokości od ziemi, aby było możliwem posuwanie się

wprzód w postawie leżącej na ziemi, bez unoszenia tułowia ku górze.

Jest kilka sposobów posuwania się w terenie w postawie leżącej, które zwą się pełzaniem i katulaniem lub młynkiem.

Pełzać można wprzód lub wtył, katulać (młynek) wlewo lub wprawo.

Najlepszy sposób pełzania po ziemi wykonuje się podobnie, jak wspinanie się po drabinie, t. z. leżąc na ziemi, kurczy się lewą nogę i prostuje wprzód prawą rękę, poczem prostuje się lewą nogę z równoczesnym skurczem prawej ręki i prawej nogi i prostowaniem lewej ręki do przodu. Inne sposoby pełzania mają tę wadę, że nużą szybciej i dają przeciwnikowi większy cel przy wznoszeniu się na łokciach.

Im mniejsze jest oddalenie między ziemią a przeszkodą i im ta przeszkoda jest szersza, tem trudniesze jest pełzanie.

Pełzanie ćwiczy się początkowo w ubraniu ćwiczebnem, później z karabinem w ręce, wreszcie w pełnym rynsztunku w połączeniu z biegiem przed i po pełzaniu. Ćwiczenia te wykonuje się oddziałami, ustawionemi w rzędzie, we frontowym marszu i biegu. Jako ćwiczenia zawodnicze, ocenia się je według ilości czasu, w którym zostaną wykonane przez cały oddział.

Pełza się pod różnorakie przeszkody i podkopy.

27. Marsze i biegi.

191. Marsz na szybkość i wytrwałość jest ćwiczeniem nadzwyczaj wyczerpującem, pociągającem do współpracy prawie wszystkie mięśnie ciała ćwiczącego.

Pod względem wykonywania różni się marsz na szybkość od marszu na wytrwałość tem, że w czasie marszu na szybkość wciąga się do współpracy także kończyny górne, t. j. ręce i górną część tułowia, aby ruchami rozmachowemi rąk i rzutem tułowia wspomagać energję i szybkość nóg. zaś w czasie marszu na wytrwałość oszczędza się wszelkie ruchy zbyteczne, aby nieczynne części ciała wydzielały ile możności najmniej produktów znużenia i nie paraliżowały pracy mięśni czynnych.

Marsz na szybkość długości 400 m. wykonany w dwóch

albo mniej minutach należy do bardzo dobrych wyników. Dobry piechur przechodzi z łatwością 8 km. w jednej godzinie. Powyższe wyczyny rozumie się wykonane w stroju ćwiczebnym i bez obciążenia.

Marsz na wytrwałość mierzy się długością przebytej przestrzeni i ilością czasu spotrzebowaną w tym celu.

192. Bieg na wytrwałość (ponad 2 km.). Jest wstępnem ćwiczeniem do wszelkich rodzajów lekkiej atletyki. Wykonuje się go w stroju ćwiczebnym i biegnie się początkowo tak długo, dopóki się nie poczuje ogólnego zmęczenia przyśpieszonego tętna serca i wzmożonego oddechu. Nigdy nie powinno się biegu zbytnio ponad miarę wyznaczoną przez organizm przedłużać, gdyż zamiast korzyści wyrządza się organizmowi szkodę, zamiast go wzmacniać— osłabia się go i nie dochodzi się do większych wyników. Tylko powolne i stopniowe ćwiczenia prowadzą do pięknych wyczynów. Po biegu należy się chwilę przechadzać, a potem zmyć ciało nie za zimną wodą. Bieg jedną godzinę i dłużej nie należy do rzadkości.

193. Bieg na krótką (100—400 m.) i średnią metę (800—1500 m.) jest biegiem na szybkość i wymaga starannego przygotowania w ćwiczeniach wstępnych, starcie i biegu. Ćwiczenia wstępne polegają na biegu wytrwałościowym i odpowiedniem pielęgnowaniu ciała (letni natrysk, zmywanie i masowanie ciała). Start t. z. moment rozpoczęcia biegu należy też drobiazgowo wyćwiczyć, aby w pierwszej chwili zyskać przez szybki wybieg na czasie i przestrzeni. Jest kilka rodzajów startów, lecz najpowszechniej używanym jest start z klęczki jednonóż z oparciem rąk o ziemię. Na znak przed wystrzałem wznosi się tułów nieco wgórę, pozostając w postawie wypadnej i podpartej rękami o ziemię, a na odgłos strzału odbija się ćwiczący nogami i rękami od ziemi i wyrzuca w ten sposób energicznie ciało wprzód, nadając mu błyskawicznie wielką szybkość. Start winno się przerabiać zawsze na odgłos strzału i nie biegnąć dalej jak na 30—40 m.

Sam bieg ćwiczy się też stopniowo zwiększając szybkość. Przebieg 100 m. w jedenastu sekundach należy już do lepszych wyczynów.

194. Bieg z płotami jest to rodzaj biegu na szybkość, połączony ze skokami wwyż ponad płoty wysokie na 1 m. w oddaleniu 10 m. od siebie, na przestrzeni 1 10 m.

195. Bieg rozstawny wykonuje się drużynami; jest to także bieg na szybkość, polegający na tem, że ćwiczący rozstawieni na pewnej przestrzeni, przebywają tylko pewną jej część, przenosząc i podając jeden drugiemu chusteczkę lub depeszę. Zwycięża drużyna, która w krótszym czasie zdoła przez podawanie sobie przedmiotu donieść go do mety.

196. Bieg na przełaj jestto bieg z przeszkodami sztucznemi lub naturalnemi na krótszą metę.

28. Skoki wwyż.

197. Ze względu na techniczne wykonanie rozróżniamy trzy rodzaje skoku wwyż: skok kuczny (Fig. 223) skok odwrotny czyli angielsko-szkocki i skok zawrotny. Ten osta-

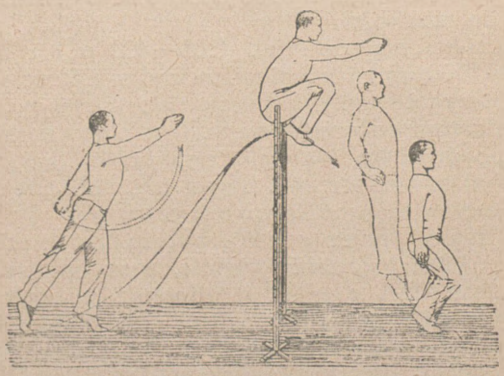


Fig. 223.

tni ma w gimnastyce zastosowanie najczęściej jako skok mieszany. Skok kuczny, uprawiany powszechnie w gimnastyce, wykonuje się przelatując, po rozbiegu prostopadłym do przeszkody o nogach o ile możności jaknajwięcej ugiętych i ciele skulonem, ponad przeszkodę. Skok ten nie daje jednak takich wyników co do wysokości, jak skok odwrotny.

198. Skok odwrotny wykonuje się w następujący sposób: skaczący wykonuje szybki i pewny rozbieg długości od 5—6 kroków, w kierunku skośnym do przeszkody, z prawej lub lewej strony — stosownie do tego, którą nogą ma zamiar się odbić. Przy rozbiegu z prawej strony odbija lewa noga, i na odwrót, ostatni krok przed odbiciem się i samo

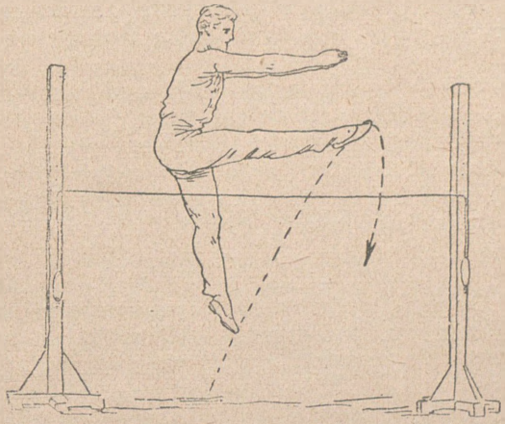


Fig. 224a.

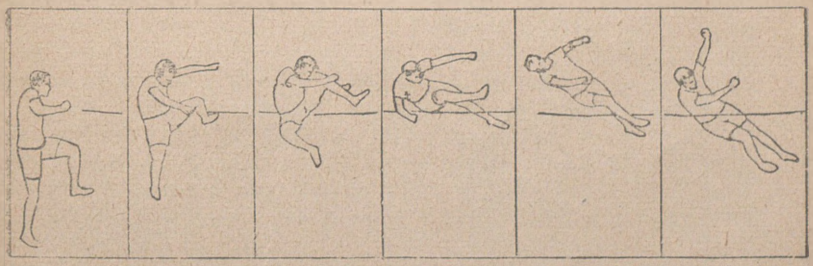


Fig. 224b.

odbicie wykonuje się z największą siłą i energją, gdyż od tych dwóch momentów zależy wysokość skoku. Skaczący przelatuje ponad przeszkodę bokiem wprawo lub wlewo, przenoszac obie nogi po kolei, z zachowaniem cechy wolnej odwrotki. Energiczny a równoczesny w odbiciu zamach rąk od tyłu, wprzód przyczynia się do utrzymania równo-

wagi i potęguje wydajność odbicia (Fig. 224a). Doskakuje się na obie nogi równocześnie jeżeli skok z obrotem, albo posobnie, jeżeli bez obrotu, należy w chwili lotu ponad wysoką przeszkodę wyginać krzyże w łuk tak, aby całe ciało przybierało położenie poziome, przez co zyskuje się zwykle 20—30 cm. na wysokości. W chwili przebycia przeszkody wykonuje się w powietrzu półobrotu do przeszkody, aby nie upaść na plecy i ułatwić sobie doskok na obie nogi (Fig. 224).

Skok odwrotny ma tę wyższość nad kucznym, że oszczędza wysiłki mięśni, albowiem, przy skoku ponad przeszkodę o tejsamej wysokości ciało jest wyrzucone w powietrze o długość ugiętych przedudzi z udami niżej, zatem odbicie nie musi być tak energiczne, jak przy skoku kucznym. Rekord w skoku wyż wynosi około 2·10 cm.

29. Skok wdal.

199. Dobry i wydatny skok wdal zależy przedewszystkiem od rozbiegu, który musi być szybki i pewny bez

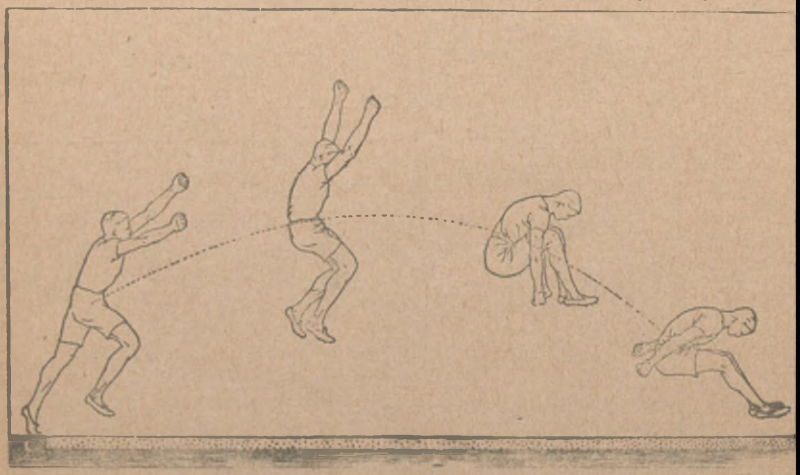


Fig. 225.

wszelkich zmian kroku i tempa biegu, przy odbiciu wykonanem z całą siłą i pewnością. Rozbieg powinien być wykonany biegiem możliwie najszybszym i nie dłuższym ponad 25 kroków. W chwili lotu należy nogi ugiąć w kola-

nach, silnie przyciągnąć do piersi, głowę i ręce podać wprzód. Im szersza przeszkoda, tem wyżej musi być wyrzucone ciało, gdyż długość skoku, zależy także od łuku jaki zatacza ciało skaczącego; im wyższy łuk, tem dalszy skok (Fig. 225).

Przed przystąpieniem do skoku ponad przeszkodę, należy przerobić poszczególne elementa skoku. Ćwiczenia te wykonywa się w kolumnie ćwiczebnej tak długo, aż ćwiczący nabiorą zupełnej wprawy w odbiciu i doskoku; przyczem wymaga się coraz wyższych i dalszych skoków a lot utrudnia się przez ruchy nóg i obroty.

Rekord w skoku w dal z rozbiegu wynosi około 7 m. 30 cm.

30. Skoki w terenie w pełnym rynsztunku.

200. Wszystkie wyżej wymienione rodzaje skoków wykonuje się ponad płoty, niskie parkany, głębokie i szerokie rowy i rzeczki, tudzież skoki z wysokich murów, parkanów i skał, w uprzednio opisany sposób, z tem tylko utrudnieniem że ćwiczy się je z karabinem w ręce, a później w pełnym bojowym rynsztunku.

Oczywiście wymagania co do jakości i wydatności skoku muszą być ze względu na znaczne obciążenie mocno ograniczone.

Przy wszystkich skokach należy uważać, aby kolbą lub inną częścią karabinu nie uderzać o ziemię. Skoki wgłąb z urwiska lub z przeszkody, opisane w rozdziale o torze przeszkód należy wykonać w ten sposób, że lewą nogę kurczy się tak daleko, aby się można było wesprzeć lewą ręką o ziemię, prawa noga zwisa wdół w kierunku miejsca doskoku, zaś prawa ręka trzyma karabin. Z tego położenia spycha się lewą ręke i nogę wdół do skoku na obie nogi.

Przy biegu należy się przed przeszkodą o tyle zatrzymać, aby można było przed skokiem wgłąb wykonać poprzednio opisaną postawę; należy unikać wykonania tego skoku wdal.

Z wysokości ponad dwa metry należy skakać w pełnym rynsztunku w następujący sposób: najprzód zesuwa się powoli do zwieszenia na obu rękach z karabinem, zawieszonym na ramieniu (Fig. 226a), następnie bierze się

karabin lewą ręką tak, aby był w położeniu poziomem; zwisając chwilkę na prawej ręce i wykonywując w lewo zwrot odpycha się ręką i prawą nogą od przeszkody wbok, skacząc wdół. W ten sposób środek ciężkości ciała zbliża się bardzo znacznie do ziemi, przez co skok wgłąb nie jest tak trudnym (Fig. 226b).

Należy żołnierzy pouczyć, że przy źle wykonanym skoku, po którym może nastąpić wywrócenie się wprzód



Fig. 226a.



Fig. 226b.

lub wtył na ziemię, lepiej jest, wywracając się, wypuścić karabin z ręki wbok od siebie, aniżeli upaść równocześnie z nim. Przy przechodzeniu przez płoty, parkany lub mury wysokości człowieka, należy wprzód umieścić karabin na przeszkodzie koło miejsca, w którem się przechodzi, lub powierzyć go towarzyszowi, aby mieć obie ręce wolne. Odstąpiwszy o parę kroków od przeszkody wykonuje się rozbieg, a odbiwszy się jedną nogą od ziemi, drugą od przeszkody, chwyta się za krawędź obiema rękami, przechodząc do podporu wspieraniem wolnem z pomocą nóg lub wspieraniem

na podudziu, założywszy wprzód nogę za krawędź przeszkody. Następnie zakłada się karabin na ramię, podejmując go z przeszkody lub z ręki towarzysza, a jeżeli jest niżej— bierza się go w rękę i zeskakuje się w sposób powyżej opisany.

31. Skoki o tyczce.

201. Skoki o tyczce należą do skoków mieszanych i są ze względu na swą fizjologiczną i praktyczną doniosłość ćwiczeniami fizycznemi, nadzwyczaj ważnemi dla rozwoju ogólnej sprawności cielesnej żołnierza.

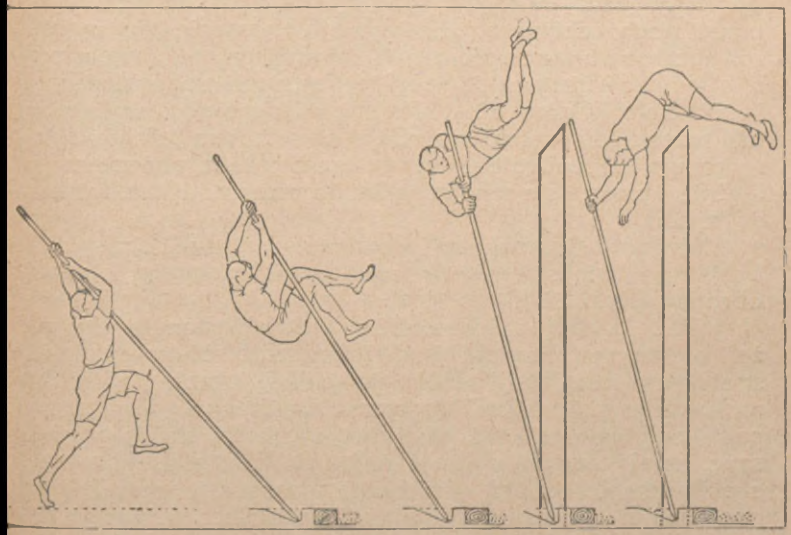


Fig. 227.

Rozróżniamy skok o tyczce wwyż i wdal. Skok o tyczce wwyż prócz wielkiej wartości fizjologicznej i społecznej nie ma większego zastosowania w służbie polowej żołnierza, natomiast skok o tyczce wdal powinien być troskliwie uprawiany. Z pomocą zwykłej tyczki lub żerdzi mogą być pokonane z łatwością przeszkody do 6 metrów szerokości, co przy posuwaniu się patroli w terenie moczarowatym i wodnistym ma bardzo wielkie znaczenie.

202. Skok o tyczce wwyż wykonuje się w następujący sposób: tyczkę chwyta się jedną ręką nachwytem mniej więcej na wysokości przeszkody, którą się ma przeskoczyć, drugą ręką podchwytem 60 — 90 cm. wyżej, zależnie od wysokości przeszkody. Rozbieg (długości 20—25 kroków) wykonuje się z największą chyżością, trzymając tyczkę w położeniu skośnym przed sobą tak, aby okuty koniec tyczki znajdował się na wysokości piersi nieco skośnie do góry; jedna ręka ugięta przy piersi, a druga wyprostowana wtył. W odległości 30 — 40 cm. od przeszkody wbija się ostry koniec tyczki w ziemię z równoczesnem odbiciem jedną nogą tak, aby tyczka była na jednej linji przed nogą odbijającą. Następuje wznoszenie się w górę równoczesnem kurczeniem ręki trzymającej w górze, a prostowaniem ręki trzymającej poniżej; następnie podnosi się nogi i całe ciało w górę aż do chwili, kiedy ciało znajduje się nad przeszkodą twarzą, wreszcie silnem rzutem tułowia i nóg wykonuje się zawrotkę, odrzucając tyczkę z powrotem na bieżnię, i skacze się z półobrotem do przeszkody t. z. frontem do bieżni.

Mniejsze przeszkody przeskakuje się odboczką t. z. bokiem, a większe należy wykonywać zawrotką i z półobrotem (Rys. 227).

203. Skok o tyczczce wdal wykonuje się wyżej opisanym chwytem i z silnym rozbiebiem dwojakim sposobem: obie nogi razem po jednej stronie tyczki lub rozkrocznie t. j. trzymając tyczkę w środku. W obu wypadkach po odbiciu się od ziemi, chcąc dal skoku powiększyć, należy szybko wspinać się po tyczce wgórę. Przy przeskakiwaniu przeszkód o wielkiej szerokości spodnią ręką podrzuca się przed nasadzeniem tyczkę nieco wprzód, a ciężar ciała zwisa chwilkę po odbiciu się na jednej ręce, poczem druga dochwytuje szybko poniżej, a teraz obie kurczą tułów i nogi podnoszą ciało wgórę i powiększają przez to dal skoku. Tyczka pozostaje przez cały przeciąg czasu w rękach.

204. Zanim się przystąpi do przeskoków ponad przeszkody, należy ćwiczących odpowiednio przygotować, przerabiając wprzód trzymanie tyczki, wykonywanie rozbiegu, osadzenie tyczki w ziemię z rozbiegiem, skok o tyczce bez przeszkód. Po tych ćwiczeniach przygotowawczych następują skoki ponad przeszkody stopniowo powiększane.

Rekord światowy skoku o tyczce wwyż wynosi 404 cm.

32. Rzuty.

205. Rzuty są ćwiczeniami całego ciała, a przedewszystkiem mięśni rąk i kręgosłupa, ćwiczą one oczy i wyrabiają sprężystość rąk. Jak każde ćwiczenie ciała powinno się i rzuty wykonywać obustronnie to znaczy jedną i drugą ręką, gdyż przez to ćwiczy się ośrodki mózgowe, które powodują lepszą i sprawniejszą koordynację mięśni i potęgują wyniki ich pracy.

Rzuty zyskały w służbie wojskowej na znaczeniu dzięki wprowadzeniu walki granatami ręcznymi, a to ze względu na praktyczne zastosowanie ich w boju.

206 Rozróżniamy dwa rodzaje rzutów: rzut poziomy to zn. z łokcia i rzut łukiem.

Pierwszy wykonywa się zawsze z miejsca, drugi najczęściej z rozbiegu 10—15 kroków.

Zarówno jeden, jak i drugi sposób ma praktyczne zastosowanie w boju; rzut z łokcia wykonuje się przeważnie nagle, z ukrycia, nierzadko w kuczce, w klęczce lub pozycji leżącej, a rzut łukiem w ataku i w pogoni za nieprzyjacielem. Rzut poziomy jest siłą rzeczy krótszy i używa się go na małe odległości do celu, rzutu łukiem używa się na wielkie odległości do — lub bez celu.

Charakterem swoim najbardziej zbliżony do rzutu granatem ręcznym jest rzut toporkiem do celu. Podobne są też rzuty oszczepem, kulą, lub kamieniem.

207. Rzut poziomy z miejsca prawą ręką wykonuje się w następujący sposób:

$^1/_8$ obrotu wprawo, wykrok wlewo, lewa noga wyprostowana, prawa ugięta nieco w kolanie, stopa i kolano prawej nogi zwrócone nieco wprawo, całe ciało pochylone wtył od linji rzutu, ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, lewa ręka podniesiona wprzód wskazuje kierunek celu. Prawa ręka wykonywująca rzut jest ugięta w łokciu, łokieć zwrócony nazewnątrz, toporek obrócony ostrzem do góry w położeniu skośnem wdół za sobą, chwyt ręką za koniec stylika, w ten sposób, że cała dłoń spoczywa na stylisku, jednak równo z jego końcem.

Oszczep, chwyta się całą garścią w samym środku, lub nieco w tyle poza środkiem ciężkości. Wielki palec wyprostowany wtył, ręka wykonywująca rzut wyciągnięta wtył, oszczep w położeniu poziomem na wysokości prawego oka.

W chwili rzutu przechodzi się nagle do postawy wypadnej wprzód, a przez silne wyprężenie prawego ramienia wyrzuca się oszczep poziomo w kierunku celu, lewą rękę przenosi się równocześnie z wypadem i zamachem wdół, do tyłu, a tułowiem wykonuje się krótki, energiczny rzut do przodu.

Przy rzucie oszczepem ruch nóg, lewej ręki i tułowia ten sam, prawą ręką wykonuje się rzut, przez silny skurcz i wyprostowanie ręki wprzód i wyrzucenie oszczepu do celu. Najczęściej popełnianymi błędami przy rzucie toporkiem są: za wczesne puszczanie toporka z ręki, wskutek czego wylatuje on wgórę i traci zamach; późne wypuszczenie toporka z ręki, które powoduje uderzenie nim o ziemię parę kroków przed rzucającym.

Przy rzucie oszczepem, prócz powyższych błędów ma wielki wpływ także nieodpowiedni nacisk palców na oszczep w chwili rzutu.

Toporek leci ruchem kołowym, obracając się dokoła swojej osi poprzecznej i zdąża ostrzem wprzód, a napotkawszy przeszkodę (cel) wbija się w nią.

208. Rzut łukiem wykonuje się najczęściej z rozbiegu do 15 mtr. długiego. Toporek i oszczep trzyma się, jak poprzednio. Rzucający winien uważać, by nie przekroczyć granicy rzutu. Około 2—3 mtr. przed granicą rzutu wygina się cały tułów wtył, poczem równocześnie z silnem prężeniem ręki wprzód i odbiciem prawej nogi od ziemi wykonuje się skok ku przodowi, pręży się ciało szybkim, energicznym ruchem wprzód, wyrzucając równocześnie toporek lub oszczep w kierunku celu pod kątem 40 do 45°. Przedmiot wyrzucony w ten sposób w dal, zatacza łuk w górę i osiąga dalszy rzut.

Najczęściej powtarzającym się błędem, przy tym sposobie rzutu jest zawczesne wypuszczenie toporka lub oszczepu z ręki, przez co przedmioty te wylatują za wysoko w górę, tracą zamach i rzut jest krótszy.

Aby uniknąć błędu należy początkowo ćwiczyć ruchy podstawowe w kolumnie ćwiczebnej, najprzód w wolnem tempie, a później w tempie naturalnem, bez przyborów. Po dokładnem przygotowaniu, przystępuje się do rzutów z przyborami.

209. Podobnie do rzutów toporkiem wykonuje się rzuty ręcznym granatem, ćwicząc je w różnych położeniach

ciała. a to: z postawy stojącej, z klęczki strzeleckiej, z pozycji leżącej lub z umocnień polowych.

210. Podobnie też wykonywa się rzut kulą z miejsca, z tą jednakże różnicą, że przy wykonywaniu rzutu prawą ręką wykonywa się prawą nogą silny wypad wprzód, a kulę trzyma się o skurczonem ramieniu na wysokości barku, dłonią zwróconą do przodu. Rzut kulą lub kamieniem z rozbiegu, jest zupełnie podobny do wyżej opisanych rzutów z rozbiegu.

Należy uważać. aby nie przekraczać granicy rzutu, gdyż przy zawodach rzut taki jest nieważny.

211. Opisane powyżej sposoby rzutu wykazały w praktyce najlepsze wyniki, jeżeli jednak któryś z ćwiczących osiąga swym indywidualnym sposobem wyniki lepsze, nie należy mu w tem przeszkadzać, gdyż w ćwiczeniach tych nie chodzi o formę, ale o to, by rzut był jaknajdalszy i jaknajcelniejszy.

212. Ćwiczenia przygotowawcze do rzutu:

1) Z postawy zasadniczej $^1/_8$ obrotu wprawo, wykrok lewą nogą wprzód — lewą rękę podnieś wprzód dłonią do środka, prawą rękę przenieś łukiem wprzód wgórę a wtył.

2) Prawą nogę ugnij w kolanie, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, prawą rękę skurcz za sobą, pięść za głową, łokieć nazewnątrz, lewa ręka jak w tempie poprzednim, głowa i wzrok w kierunku celu.

3) Pręż energicznie prawą rękę wprzód, a równocześnie przenieś z zamachem lewą rękę z przodu w tył, prawą nogę prostuj energicznie z rzutem tułowia wprzód do wypadu na lewej nodze.

4) Do postawy wróć!

213. Ćwiczenia do rzutu z rozbiegiem:

Tempo 1) — jak wyżej.

2) — jak wyżej, jednak obie ręce wyprostowane.

3) Skok wprzód z odbiciem prawej nogi do wypadu wprzód, prawa ręka prawie prosta robi zamach z tyłu wgórę, a wprzód.

4) Do postawy wróć!

Ćwiczenia te wykonuje się w prawą i w lewą stronę.

33. Pływanie.

214. Ćwiczenia w pływaniu należą ze względu na wpływ fizjologiczny do gimnastyki nerwów, ćwiczą je i wzmacniają a zarazem rozwijają zdolność utrzymania równowagi w wodzie i utrzymania się na jej powierzchni.

Trudno jest zaprzeczyć wielkiej wartości tych ćwiczeń w praktycznem zastosowaniu w życiu każdego człowieka, a przedewszystkiem w życiu żołnierza. Dlatego ruchy pływackie rąk i nóg winny być bardzo często składową częścią lekcji gimnastyki, gdyż od dokładnego przyswojenia sobie tych ruchów w tak zwanem pływaniu suchem, zależy szybsze nauczenie się pływania we wodzie.



Fig. 228.



Fig. 229.

215. Ćwiczenia pływackie rąk; wykonuje się je w postawie zasadniczej (rys. 228), w skłonie wprzód (rys. 231), unikł, w wadze stojąc, w leżeniu na ziemi przodem i tyłem, w leżeniu na ławce szwedzkiej na udach i na brzuchu.

1. Z postawy ręce w bok — ręce przed bark wskurcz, dłonie zwrócone na zewnątrz wskos (rys. 228).

2. Ręce szybko rzuć wprzód lub w górę, ręce złączone, dłonie na zewnątrz (rys. 229).

3. Przenieś ręce w bok, dłonie zwróć w tył — ruch ten wykonywa się wolno (rys. 230).

Ćwiczenia nóg: 216. Wykonuje się w postawie na jednej nodze, we wadze stojąc, w leżeniu przodem lub tyłem na ziemi (rys. 232a, 232b), w leżeniu przodem lub ty-

łem na ławce (rys. 233) lub w pasie do ćwiczeń w pływaniu suchem.

1) Nogę (nogi) skurcz wolno! (rys. 234a).
2) Rzuć w bok krótko! (rys. 234b, 235a).
3) Nogę (nogi) złącz krótko! (fig. 235b).



Fig. 230.



Fig. 231.



Fig. 232a.



Fig. 132b.

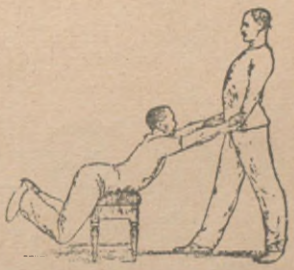


Fig. 233.

217. Ćwiczenia rąk i nóg łącznie; wykonuje się je w postawie, jak przy ćwiczeniach nóg;

1. Z postawy ręce w bok, ręce skurcz — nogę (nogi) skurcz! (krótko!) (rys. 234a).
2. Ręce rzuć wprzód — nogę (nogi) rzuć w bok! (krótko!) (rys. 235a).
3. Ręce przenieś wbok — równocześnie nogi złącz! (długo) (rys. 235b).

Rytm: raz i dwa — krótko i szybko po sobie, trzy — długo.

218. Gdy żołnierze przyswoją sobie należycie te ruchy, także na pasie do nauki pływania (rys. 236), prowadzi się ich w porze letniej na wodę sięgającą wysokości bioder. Poprzednio należy ich pouczyć, że ruchy we wodzie

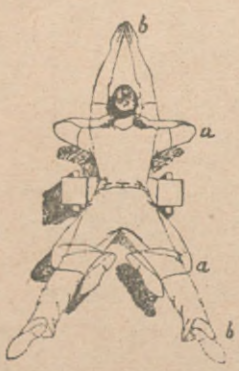


Fig. 234.

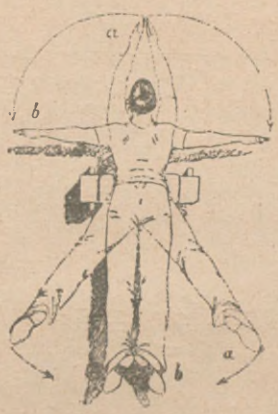


Fig. 235.



Fig. 236.

mają wykonywać w temsamem tempie, jak ich uczono w pływaniu suchem i że po wszystkich trzech taktach, należy chwilkę wytrzymać, aby wyzyskać pęd ciała we wodzie i oszczędzić sił.

Głównym błędem wszystkich początkujących jest, że robią niezliczoną ilość ruchów na krótkiej przestrzeni, tam gdzie wystarczyłoby tylko parę ruchów do jej przebycia, wskutek czego męczą się bardzo prędko. Należy ich także pouczyć, że do utrzymania się na powierzchni wody wystarczają rachy bardzo słabe; gdy ktoś zmęczywszy się na głębokiej wodzie, chce odpocząć, wystarczy, aby nabrawszy dużo powietrza

do płuc, przewrócił się na wznak, wystawił nos nad wodę i tylko wachlarzowym ruchem wyprostowanych rąk (dłoni) pomagał sobie do utrzymania się na powierzchni wody.

34. Ratowanie tonących.

219. Obowiązkiem każdego żołnierza jest znajomość ratowania tonących. Inaczej postępuje się z tonącym, któ-



Fig. 237.



Fig. 238.



Fig. 239.

rego siły opuściły, ale umie pływać i utrzymuje się ostatkiem sił na powierzchni wody, a inaczej z tonącym nieznającym pływania, który już kilkakrotnie zanurzył się pod

wodą i jest na pół przytomny. Do tonącego, który się jeszcze trzyma na powierzchni wody, przypływa się i chwyta się go rękami za głowę (rys. 237). lub pod pachy, poczem płynąc na wznak ciągnie się go za sobą na powierzchni wody lub pcha przed sobą, (rys. 238) płynąc zwyczajnie lub bokiem (rys. 239). Główną zasadą przy ratowaniu już na pół przytomnych i nieumiejących pływać jest, żeby do tonącego nie przystępować z przodu i nie dać mu się uchwycić wpół lub za rękę, aby się nie narazić na wspólną śmierć. Dobry pływak stara się uchwycić tonącego z tyłu pod pachę lub pod brodę, a pracując w wodzie tylko nogami, płynie na wznak na płytkie miejsce. Lepiej jest jednak podać nogę, gdyż pozostają jeszcze do utrzymania się na wodzie dwie ręce i druga noga, co zupełnie wystarcza w wodzie do ciągnięcia drugiego za sobą. Ten, kto nie czuje się na siłach i nie umie dobrze pływać, powinien się starać przyjść tonącemu w inny sposób z pomocą, a to przez rzucenie mu jakiegoś większego przedmiotu drewnianego lub przez podanie z miejsca płytkiego żerdzi i t. p., ale bezwarunkowo nie powinien stać bezradnie na brzegu, namyślając się nad tem, co począć. Pomoc, choćby spóźniona, może jeszcze uratować drugiemu życie. Po wyciągnięciu omdlałego z wody należy przez huśtanie nim spowodować wydobycie z niego wody, a gdy daje słabe znaki życia, zastosować sztuczne oddychanie.

35. Ćwiczenia na torze przeszkód.

220. Tor przeszkód powinien być urządzony według wskazówek zawartych w opisie toru przeszkód. Do ćwiczeń na torze przeszkód dzieli się kompanję na ośm oddziałów, na czele których stają instruktorzy. Oddziały te stanowią raz na zawsze dla siebie odrębne całości do ćwiczeń i do zawodów, a to w tym celu, aby wzbudzić między nimi współzawodnictwo w doskonaleniu się w gimnastyce stosowanej. Uzupełnienie oddziałów powinno się odbywać przez losowanie, a nie przez przydzielanie lepiej lub gorzej ćwiczących.

221. Lekcję zaczyna i kończy cała kompanja wspólnie ćwiczeniami wstępnemi i końcowemi, na rozkaz prowadzącego oficera. Po ćwiczeniach wstępnych rozpada się kompanja na ośm oddziałów, które przystępują do wyznaczonych im

ćwiczeń. Ćwiczenia te ugrupowane są według toru przeszkód, który zbudowany jest w myśl wymogów ćwiczeń szturmowych i zasad fizjologicznych.

222. Poszczególne ćwiczenia prowadzą instruktorzy, a nad całością czuwa oficer nauczyciel i zarządza co 7 minut zmianę tak, że w godzinie mogą być przeprowadzone wszystkie rodzaje ćwiczeń stosowanych (szturmowych). W następnej godzinie zaczynają oddziały ćwiczenia w zmienionym porządku tak, że pierwszy oddział staje na miejscu drugiego i t. d., a ostatni na miejscu pierwszego.

223. Oddziały ustawiają się do ćwiczeń w następującym porządku:

I oddz.: wspinania i wstępowania.
II „ przebywanie różnorakich kładek.
III „ pełzanie.
IV „ biegi: na wytrwałość, krótki i średni.
V „ dźwiganie współtowarzyszy i ciężarów.
VI „ skoki wolne i mieszane.
VII „ rzucanie granatem.
VIII „ szermierka bagnetem lub walka wręcz.

Na zarządzoną zmianę przez oficera przechodzą oddziały na miejsca poprzednich oddziałów, a ósmy oddział przechodzi na miejsce pierwszego oddziału.

224. Ćwiczenia ze zmianami powyżej opisanemi przeprowadza się tak długo, aż się wyczerpie plan ćwiczeń, wymagających elementarnego przerabiania i żołnierze nabiorą w nich należytej wprawy.

225. Następnie przechodzi się do prowadzenia lekcji na sposób zawodów bojowych, to znaczy, że każdy oddział przebywa sam dla siebie szereg wyznaczonych przeszkód, wykonywując na każdej z nich zapowiedziane ćwiczenia. Sprawność danego oddziału mierzy się według ilości czasu spotrzebowanego do ich przebycia.

226. Ćwiczenia te utrudnia się zwiększaniem przeszkód i obciążenia ćwiczącego, t. zn. wykonywuje się je najpierw bez broni, a później z bronią i w pełnym rynsztunku bojowym.

227. Urządzanie zawodów według § 11 niniejszego regulaminu wzmoże niezawodnie współzawodnictwo w osiąganiu jak najlepszych wyników sprawności cielesnej.

F. ZABAWY I GRY.

36. Wskazówki ogólne.

228. Gry mają w gimnastyce systematycznej tensam cel fizjologiczny, który mają biegi, skoki i t. p. ruchy.

W doborze gier zwraca się uwagę głównie na dwa momenty:

a) gry muszą zatrudnić w krótkim czasie całą kompanję fizycznie i umysłowo;

b) muszą być tak dobrane, aby ich charakter nie wymagał przestronnego boiska, gdyż podwórza koszarowe mają zwyczajnie małe wymiary.

Dlatego podaje się tutaj jako przykłady tylko kilka gier zajmujących i najruchliwszych, mogących być uprawianemi masowo.

Zwraca się również uwagę na to, że tylko wtedy gra dobrze się uda i odniesie pożądaną korzyść, jeżeli ją wszyscy dobrze znają i surowo przestrzegają jej prawideł.

Dlatego nie należy nigdy uczyć za wielu gier odrazu, a tem mniej za trudnych, gdyż mija się to z celem gimnastyki.

Poniżej podane gry mają służyć jako przykład w doborze gier, które powinny być wplatane w program lekcji gimnastyki dla jej urozmaicenia.

Przykłady gier i zabaw.

229. Bieg rozstawny. Ustawienie: kompanję dzieli się na cztery równe plutony, ustawiając je w kwadrat frontem nazewnątrz, poczem nakazuje się pierwszym rzędom każdego plutonu marsz na 20 — 30 kroków. Następnie robią pierwsze rzędy „wtył zwrot“ i stają naprzeciw drugich, które pozostały na miejscu. Prawoskrzydłowy w każdym plutonie otrzymuje do ręki depeszę (kamień, kawałek drzewa, chusteczkę lub kartkę papieru) poczem, na dany znak, biegnie z depeszą w ręce, do stojącego naprzeciw w drugim rzędzie, oddaje mu ją i staje na jego miejsce. Ten zaś, otrzymawszy depeszę, biegnie z powrotem do stojącego naprzeciw w pierwszym rzędzie i t. d. Ostatni zaś, otrzymawszy depeszę, biegnie z nią do prowadzącego, który stoi w środku kwadratu. Pluton, który pierwszy wręczył depeszę prowadzącemu jest zwycięzcą.

Prawidła:

1. Na depeszę czeka się w miejscu ustawienia rzędu, a wybieganie po nią jest wzbronione; wolno tylko zrobić wypad wprzód.

2. Opuszczanie żołnierzy, aby przez to skrócić ilość biegów i zyskać na czasie, jest wzbronione.

230. Odmiana: Goniec przeskakuje przed oddaniem depeszy rozkrocznie tego, któremu ma ją wręczyć.

231. Trzeciak.

Plutony tworzą, każdy dla siebie parami koła. W każdym plutonie pozostaje dwuch żołnierzy A i B, którzy nie mają wyznaczonego miejsca, A ucieka a B goni go wewnątrz koła; w chwili kiedy A stanie przed jedną z dwójek powstaje „trzeciak", wskutek czego ten trzeci ztyłu musi uciekać przed B.

Jeżeli B. uderzy A nim ten zdołał stanąć przed dwójką, wtenczas role się zmieniają to zn. B ucieka a A goni go.

Stojący w kole jako drudzy mogą się bronić przed trzeciakiem w ten sposób, że chwytają pierwszych wpół i w chwili kiedy uciekający zamierza stanąć przed dwójką, obracają dwójkę wtył, tak, że uciekający nie może stanąć przed dwójką, ale musi albo szybko ją odwrócić, i stanąć przed nią albo uciekać do innej dwójki.

232. Odmiana: jeżeli ten, który zostanie trzeciakiem nie ucieka, lecz łapie tego, który dotychczas łapał.

233. Wojna.

Kompanję dzieli się na dwie równe części A i B a boisko dzieli się kreską na dwie połowy. Obie partje A i B wyznaczają w tylnych kątach miejsca dla jeńców i każda wybiera jednego dowódcę i jednego strażnica jeńców.

Na dany znak stają partje po obu stronach kreski i każda nacierając stara się przeciągnąć przeciwników na swoją stronę, chwytając ich za ręce lub ramiona; przeciągniętych odprowadza do miejsca przeznaczonego dla jeńców.

W walce tej może dwuch lub więcej przeciągać jednego, dlatego należy rozwinąć wiele sprytu i mieć się na baczności, aby nie popaść w niewolę.

Partja, która straci $^2/_3$ swoich ludzi, przegrywa.

234. Walka o pozycję.

Kompanję dzieli się na dwie połowy A i B, partja A okopuje się t. zn. każdy z żołnierzy rysuje na ziemi koło i staje w jego środku. Partja B atakuje, starając się wyciągnąć lub wypchnąć przeciwników z ich pozycji.

Pozycja nie jest stracona, jeżeli obrońca stoi w niej przynaimniej jedną nogą. Po pewnym czasie, na dany znak oblicza się straty. Następnie nacicra się jeszcze dwukrotnie,

a dopiero potem zmieniają partje swe czynności. Przegrywa partja, która wykaże w trzykrotnej obronie więcej strat.

235. Dzień i noc.

Kompanję dzieli się na dwie partje, które stają w rzędach, zwróconych tyłem do siebie. Jedna połowa zwie się— dniem a druga — nocą. W odległości 20—30 kroków od środkowej granicy grzeciąga się w obie strony kreski, które oznaczają matnię.

Los rozstrzyga, która partja goni; prowadzący rzuca na ziemię monetę oznaczywszy przedtem, że liczba znaczy dzień a orzełek noc. Jeżeli padnie dzień, noc ucieka a dzień goni, jeżeli padnie noc, to przeciwnie. Partje uciekają w kierunku swojej matni, kto zostanie schwycony przed matnią, staje się niewolnikiem i zaprowadza się go do matni przeciwnika.

Partja, która przy równej ilości biegów wychwyta więcej przeciwników, wygrywa.

236. Murzyński taniec.

Kompanję dzieli się na cztery plutony, każdy pluton tworzy dla siebie koło, w którem żołnierze trzymają się za ręce podwójnym chwytem. W środku koła utworzonego przez żołnierzy ustawia się na ziemi kółko z granatów ćwiczebnych o średnicy 1—2 mtr.

Celem gry jest wciąganie współtowarzyszy na granaty; ten, który wywróci choćby jeden granat, odstępuje od gry, a gra ciągnie się tak długo, aż pozostanie jeden, który nie wywrócił żadnego granatu. W czasie gry obracają się koła to w jedną, to w drugą stronę a współćwiczący mocują się, trzymając się za ręce i starając się wtrącić towarzyszy na granaty.

237. Podrywka rzucana.

Zależnie od ilości dętych piłek dzieli się kompanję na tyleż oddziałów, które tworzą koła albo pojedyncze albo dwójkami. W pojedyńczych kołach stają żołnierze zwróceni twarzą do wnętrza koła, w kołach zaś dwójkami, stają zwróceni twarzami do siebie w odległości 2—4 kroków do siebie. Ćwiczący rzucają piłkę w dowolnym kierunku jeden drugiemu, a ten, który został wyznaczony do podrywania piłki stara się ją uchwycić w locie lub dotknąć ręką; jeżeli mu się to uda natenczas staje na miejscu tego, który rzucił piłkę, rzucający zaś idzie podrywać.

238. 1 odmiana: Kompanja dzieli się na konie i jeźdźców, jeźdźcy siadają okrakiem na konie i rzucają sobie piłkę tak długo aż ta upadnie na ziemię, poczem następuje zmiana czynności t. j. jeźdźcy stają się końmi a konie jeźdźcami.

239. 2 odmiana: jeżeli koń chwyci piłkę w locie lub z ziemi i uderzy nią któregoś z jeźdźców, natenczas liczy się koniom jeden punkt i następuje zmiana czynności.

Wygrywa partja, która w określonym czasie osiągnie więcej punktów.

240. Turniej.

Kompanję dzieli się na dwie partje, a każdą partję na jeźdźców i konie. Konie biorą jeźdźców na barki i ustawiają się w odległości 10—20 kroków naprzeciw siebie; na dany znak rozpoczyna się turniej, polegający na tem, aby jaknajwiększą ilość przeciwników strącić z koni. W tym celu nacierają obie partje na siebie i jeźdźcy spychają lub ściągają przeciwników z koni. Jeźdźcowi raz strąconemu nie wolno powtórnie dosiąść konia. Wygrywa partja, która strąci więcej niż połowę przeciwników z koni.

241. Poczta.

Kompanję podzielono na plutony, każdy pluton ustawia przed środkiem swojego frontu w odległości 20—30 kroków około 5 ćwiczebnych granatów w nakreślonem kole. Tuż przed frontem każdego plutonu, stojącego w rzędzie, nakreśla się na ziemi drugie koło. Na dany znak rozpoczyna się równocześnie w każdym plutonie przenoszenie poczty. W tym celu wybiega prawoskrzydłowy do stojących przed frontem granatów ćwiczebnych chwyta jeden z nich i ustawia go w kole nakreślonem tuż przed frontem plutonu. Czynność tę powtarza tak długo, aż wszystkie granaty przeniesie z jednego koła do drugiego. Po przeniesieniu i ustawieniu ostatniego granatu biegnie do następnego żołnierza i podaje mu rękę, poczem ten przenosi granaty z powrotem na dawne miejsce, skończywszy zaś podaje znów rękę następnemu. Czynności te powtarzają wszyscy stojący w rzędzie.

Pluton, który pierwszy ukończył, jest zwycięzcą. Należy pilnować, aby granaty były ustawiane, a nie rzucane na ziemię, jeżeli granat, po postawieniu go, wywrócił się wówczas należy powrócić, ustawić go, dopiero potem biec

po następny. Przed podaniem ręki wybiegać po granaty nie wolno.

242. P o r y w k a.

Kompaję dzieli się na dwie partje, między obydwiema partjami rysuje się na ziemi kreskę, jako środkową granicę; po obu stronach środkowej granicy, w odległości 30—40 kroków, rysuje się kreski, które oznaczają matnie. Jedna partja, kładzie swoje czapki na środkowej granicy, a druga pozostaje w czapkach; poczem obie ustawiają się za kreskami swoich matni. Na dany znak obie partje podbiegają do środkowej granicy, starają się porwać czapki i uciec z niemi do swoich matni; kto zostanie przytrzymany między środkową granicą a matnią, musi oddać czapkę temu, który go przytrzymał.

Ilość czapek przyniesionych do matni, rozstrzyga o zwycięstwie danej partji.

G. DODATEK.

PRZEPISY DO OCENY BUDOWY, ROZWOJU I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY.

38. Ocena rozwoju i budowy.

Aby móc dokładnie ocenić budowę i rozwój fizyczny żołnierza, trzeba zmierzyć jego wzrost, obwód jego klatki piersiowej przy wdechu i wydechu, obwód w pasie a wreszcie, należy go zważyć.

Stosunek tych miar, wzrostu do obwodu i rozszerzalności klatki piersiowej, jak również do wagi, daje nam pojęcie o ogólnym rozwoju i budowie danego żołnierza.

Wzrost należy mierzyć przy ścianie lub przy odpowiednim przyrządzie do mierzenia. Żołnierz stojąc ma dotykać ściany lub przyrządu piętami, pośladkami, plecami tylną częścią głowy o podciągniętej brodzie do tyłu.

Obwód klatki piersiowej mierzy się przy podniesionych do góry rękach, przy pełnym wdechu i zupełnym wydechu. Taśma do mierzenia winna przechodzić przez sutki piersiowe.

Waży się nago.

Stosunek obwodu klatki piersiowej do wzrostu winien być jak jeden do dwu, t. z. obwód piersi winien wynosić około połowy wysokości wzrostu. Fizycznie niewyrobieni mają obwód nieco mniejszy.

Różnica między wdechem a wydechem nie powinna być mniejsza niż 5 cm. Przyczynę mniejszej różnicy należy gruntowniej zbadać.

Jeżeli od wzrostu żołnierza odejmiemy 100 cm., to pozostała ilość centymetrów winna oznaczać mniej więcej wagę żołnierza w kg. Ta ostatnia formuła ma jednak tylko przybliżone znaczenie.

Większy obwód w pasie niż w piersiach wskazuje na brak wyrobienia fizycznego, na rozepchanie brzucha pokarmami mniej wydatnemi lub na nagromadzenie na brzuchu większych pokładów tłuszczu.

37. Ocena sprawności fizycznej.

Ocena sprawności fizycznej jest wtedy dokładna i zupełna, jeżeli jest oparta na wynikach badania próbnego sprawności całego ciała i jego organów wewnętrznych.

Siłę i sprężystość nóg w stosunku do ciała mierzy się skokami wwyż i wdal z miejsca i z rozbiegu.

Siłę mięśni rąk i mięśni tylnych i przednich górnej części tułowia, w stosunku do całego ciała mierzy się podnoszeniem się na rękach, nachwytem w zwieszeniu wolnem na łacie lub drążku.

Wytrzymałość płuc i serca wykazują biegi krótkie i średnie.

Rzuty granatem ćwiczebnym wykazują u żołnierzy umiejętność współpracy mięśni rąk z mięśniami tułowia i nóg.

39. Przepisy szczegółowe.

1. Skok wwyż z miejsca i rozbiegu. Odbicie dowolne, jakość skoku dowolna. Jeżeli żołnierz sam nie oznaczy początkowej wysokości skoku, należy zaczynać skakać od 40 cm. Dotknięcie się którąkolwiekbądź częścią ciała linewki lub łaty przy przeskoku, unieważnia skok. Przy każdej wysokości, w razie dotknięcia linewki, dozwolona jest dwókrotna próba, poczem liczy się skok najwyższy, wykonany bez błędu.

2. Skok wdal z miejsca i z rozbiegu. Odbicie i jakość skoku dowolne. Skacze się trzy razy. Liczy się skok najdalszy. Mierzy się go od listwy oznaczonej linją odbicia do najbliższego dotknięcia ziemi, którąkolwiekbądź częścią ciała. Wywrócenie się wtył unieważnia skok, wprzód — nie.

3. Podnoszenie się na rękach w zwieszeniu wolnem. Wykonanie:

a) nachwyt rękami nieco większy od szerokości własnych barków. Ręce wyprostowane w łokciach, głowa prosto, broda podciągnięta do tyłu, nogi wyprostowane, stopy wyprężone wdół i złączone.

b) skurcz rąk do wyciągnięcia tułowia w górę tak daleko, aby głowa wystawała brodą ponad linję zaczepienia rąk. W czasie skurczu, tułów należy trzymać w spokoju, bez skręcania nim i bez podrzucań nogami. Jednorazowe wykonanie w powyżej opisany sposób liczy się — 1.

Niewyciągnięcie się brodą do wysokości ponad linję zaczepienia rąk liczy się — 2.

Podniesienie się wierzchem głowy do linji zaczepienia rąk — 3.

Skurcz rąk do kąta rozwartego — 4.

Zupełna niemożliwość skurczu rąk — 5.

Dwukrotne poprawne wykonanie	+ 1.
Trzy „ „ „	+ 2.
Cztero „ „ „	+ 3.
Pięcio „ „ „	+ 4.
Sześcio „ „ „	+ 5.
Siedmio „ „ „	+ 6.
Ośmio i dziewięciokrotne poprawne wyk.	+ 7.
Dziesięcio i jedenastokr. „ „	+ 8.
Dwunasto i trzynastokr. „ „	+ 9.
Czternasto i piętnastokr. „ „	+ 10.

Podnoszeń wykonanych nieprawidłowo nie liczy się.

4. Bieg. Bieg zaczyna się na dowolny sygnał. Czas liczy się chronometrem lub sekundnikiem zwykłego zegarka. Przed próbami biegu należy z żołnierzami przerobić kilkakrotnie biegi wytrwałościowe do 2 minut.

5. Rzut. Rzuca się granatem ćwiczebnym z trzonkiem wagi 800 gr. Na ziemi oznacza się prostą linję, której w czasie rzutu przekroczyć niewolno i zwie się ją linją rzutu. Do linji rzutu w kierunku rzutu rysuje się prostopadle linję, która tworzy z linją rzutu dwa kąty proste. Kąty te przepoławia się i połowy leżące po obu stronach linji prostopadłej tworzą kąt prosty, stojący wierzchołkiem na linji rzutu. Oba ramiona tego kąta, tworzą granice boczne rzutni, poza któremi upadłe rzuty są nieważne.

Rzuca się trzy razy ręką prawą i trzy razy lewą.

Mierzy się od linji rzutu w prostej linji do miejsca, gdzie rzut pierwszy raz zetknął się z ziemią. Dwa najdalsze rzuty, jeden ręką prawą a jeden lewą, zlicza się razem, a potem dzieli przez dwa, wskutek czego otrzymuje się przeciętną odległość rzutu obu rąk.

Klasyfikacja.

Wyniki poszczególnych prób oznacza się punktami dodatniemi albo ujemnemi, zależnie od wielkości wyczynu i tak: jeżeli pewien wyczyn nie przekracza miary jakiej żądamy od przeciętnego mężczyzny, natenczas oznaczamy go punktem ujemnym, ponad tą miarę—dodatnim.*)

Punktów ujemnych wyznacza się pięć, dodatnich dziesięć.

Przy ogólnem obliczaniu punktów poszczególnych prób odejmuje się sumę punktów ujemnych od sumy dodatnich, a pozostałą resztę dzieli się przez 10 i otrzymuje się ostateczny wynik klasyfikacji żołnierza.

*) Patrz tabelę oceny.

Ułamki dziesiętne do 0,5 nie stanowią jeszcze jednego punktu, ponad 0,5 liczy się jako jedną całość. Np. 1·5 liczy się jako jeden punkt, 1·6 liczy się już jako dwa punkty.

Do powyższej reguły nie dostosowuje się jednak klasyfikacji poszczególnych prób, przy których trzyma się ściśle tabeli oceny.

Przykłady: Suma punktów ujemnych wynosi 9, a dodatnich 15. Różnica wynosi dodatnich 6 punktów, które podzielone przez 10 dają na iloraz 0·6. Ponieważ 0·6 stanowi już więcej jak połowę, zatem liczy się je jako jeden punkt dodatni.

Suma punktów dodatnich wynosi 24, a ujemnych 5. Różnica wynosi dodatnich 19 punktów, które podzielone przez 10 dają na iloraz 1·9, a zatem dwa dodatnie punkty.

Suma punktów ujemnych wynosi 18, a dodatnich 6. Różnica między nimi wynosi 12 ujemnych, które podzielone przez 10 dają na iloraz 1·2 punkta ujemnego, czyli jeden.

Według tabeli oceny do klasy drugiej, słabszych, należą wszyscy żołnierze, których ogólny wynik próby jest w ramach między —5 a +2.

Do klasy pierwszej, silniejszych, należa wszyscy żołnierze, których ogólny wynik próby zaczyna się od +3 w górę.

Przykład.

	Szer. X.	Szer. Y.
Skok w wyż z miejsca	— 4	+ 3
Skok w wyż z rozbiegu	— 3	+ 4
Skok w dal z miejsca	— 3	+ 3
Skok w dal z rozbiegu	— 2	+ 5
Podnoszenie się	— 2	+ 5
Bieg na 100 m.	— 1	+ 7
Bieg na 200 m.	+ 4	+ 6
Bieg na 400 m.	+ 3	— 1
Rzut	+ 5	+ 3
Suma punktów ujemnych	— 15	— 1
Suma punktów dodatnich	+ 12	+ 36
Różnica	— 3	+ 35
Ocena końcowa	— 0·3	+ 3·5
Klasyfikacja	Słaby kl. II.	Silniejszy kl. I.

TABELA OCENY.

KLASYFIKACJA	Punkty	Skoki w wyż		Skoki w dal		Podnoszenie się	Biegi			Rzuty
		z miejsca	z rozbiegu	z miejsca	z rozbiegu		100 m.	200 m.	400 m.	
		m.	m.	m.	m.	ile razy	czas	czas	czas	m.
Starsi kl. II.	— 5	0·40	0·50	1·25	1·80	(patrz opis)	26″	40″	2′	12
	— 4	0·45	0·60	1·45	2·15		25″	39″	1′58″	13
	— 3	0·50	0·70	1·60	2·25		24″	38″	1′55″	14
	— 2	0·55	0·75	1·65	2·35		23″	37″	1′50″	15
	— 1	0·60	0·80	1·70	2·50	1	22″	36″	1′45″	16
	+ 1	0·65	0·85	1·75	2·65	2	21″	35″	1′40″	17
	+ 2	0·70	0·90	1·80	2·80	3	20″	34″	1′35″	18
Silniejsi kl. I.	+ 3	0·75	0·95	1·95	3	4	19″	33″	1′30″	19
	+ 4	0·80	1 m.	2·10	3·10	5	18″	32″	1′25″	20
	+ 5	0·90	1·10	2·20	3·25	6	17″	31″	1′20″	22
	+ 6	1 m.	1·15	2·30	3·75	7	16″	30″	1′15″	24
	+ 7	1·05	1·20	2·40	4 m.	8,9	15″	29″	1′10″	26
	+ 8	1·10	1·25	2·50	4·25	10,11	14″	28″	1′8″	28
	+ 9	1·15	1·30	2·60	4·50	12,13	13″	27″	1′5″	30
	+ 10	1·20	1·35	2·70	4·75	14,15	12″	26″	1′3″	35

Uwaga: Ktoś skoczył wdal z miejsca 2 m., zatem skoczył lepiej niż na + 3 a gorzej niż na + 4. Należy mu liczyć punkt niższy + 3 a nie wyższy + 4. Taksamo postępuje się w innych podobnych wypadkach.

Część I.

Wzór I.

KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Rodzaj broni ..... Oddział (komp., baterja, szwadron)

Nazwisko i imię .....

Zawód .....

Wiek .....

Budowa .....

Temperament .....

Wzrok .....

Słuch .....

Uzębienie .....

Drożność nosowa .....

Czy umie pływać i jak? 1. Przy wstąpieniu do wojska .....
2. Przy ostatniem badaniu .....

Ułomności fizyczne .....

Przeszłość osobista .....

Przeszłość dziedziczna i familijna .....

Jakie zabiegi należy przedsięwziąć? .....

Wypadki, choroby i t. d., które nastąpiły w czasie wyćwiczenia

.....

.....

.....

podpis lekarza

Wzór 2.

KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Nazwisko i imię.....

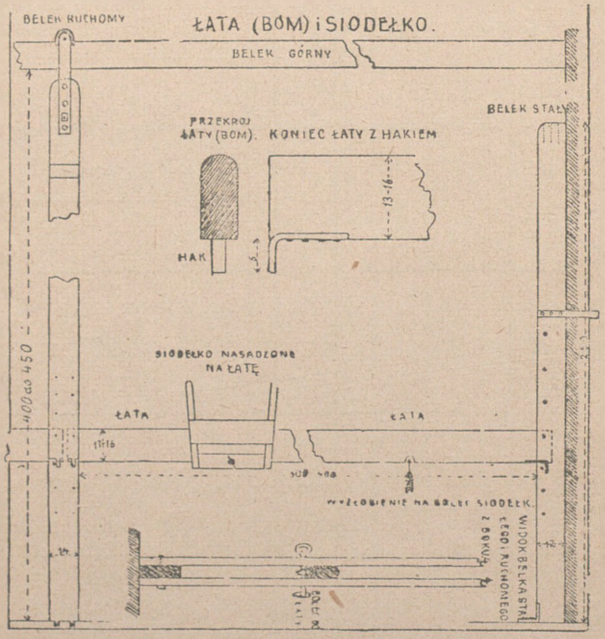
Badania lekarskie	Data 1-go badania	Data 2-go badania	Data 3-go badania	Data 4-go badania	Nieobecny od — do
Wzrost					
Obwód w piersiach przy wdechu . .					
Obwód w piersiach przy wydechu . .					
Obwód w piersiach przy różnica . . .					
Obwód w pasie					
Waga nago					

Próby sprawności	+	−	+	−	+	−	+	−	Klasyfikacja
Skok wwyż z miejsca . . .									1-go badania N. p. Ocena końcowa − 0·3. kl. II. (słabszy)
„ „ z rozbiegu . .									
„ wdal z miejsca . . .									2-go badania N. p. Ocena końcowa + 3·5, kl. I. (silniejszy)
„ „ z rozbiegu . . .									
Podnoszenie się na rękach .									
Biegi na 100 m.									3-go badania N. p. Ocena końcowa + 5·1, kl. I. (silniejszy)
„ „ 200 m.									
„ „ 400 m.									4-go badania N. p. Ocena końcowa + 7·7 = 8, kl. I. (silniejszy)
Rzut granatem z trzonkiem wagi 800 gr. prawą i lewą ręką									
Suma punktów									
Ocena końcowa		− 0·3		+ 3·5		+ 5·1		+ 7·7	

38. Opis przyborów i przyrządów gimnastycznych.

ŁATA. (Rys. 240).

Łata jest to jeden z najpotrzebniejszych w gimnastyce przyrządów, gdyż można go wyzyskać do czworakich ćwiczeń: do skłonów, ćwiczeń w zwieszeniach, do ćwiczeń równoważnych i do skoków w głąb i mieszanych.



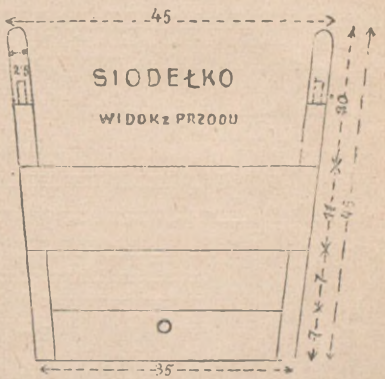
Rys. 240 a.

Łatę sporządza się z drzewa sosnowego lub smerekowego. Długość jej wynosi 350—400 cm. Grubość 5 cm., szerokość 13—16 cm. na obu końcach jest łata zaopatrzoną w ruchome haki do zaczepiania o żelazne kołki.

Do umocowania łaty służą słupy wysokości 2—3 mtr. 20×25 cm. również z drzewa sosnowego lub smerekowego

wkopane na stałe w ziemię (na boisku) lub zesuwalne (na sali gimnastycznej).

Z wewnętrznej strony słupów wydrążone są rynny nieco szersze od grubości łaty, do których wchodzą końce łaty z hakiem do zaczepiania o żelazny kołek. Poprzez rynny wywiercone są dziury w odstępie co 10 cm. do wysokości 180 cm., powyżej — w odstępie 5 cm. 220 cm. od ziemi.



Rys. 240 b.

Na łatę można nasadzać siodełko z drzewa bukowego lub sosnowego, które się przymocowuje do łaty za pomocą żelaznego kołka, a które służy do woltyżów. Rys. 241.

Do łaty o długości 400 cm. przymocowuje się dwa siodełka.

Szczegółowe wymiary łat i siodełek podaje rysunek.

ŁAWKA. Rys. 241.

Ławka służy do ćwiczeń mięśni, karku, grzbietu, łopatek, brzucha i boków, do ćwiczeń równoważnych, a zaczepiona o łatę jako pomost do skoku w głąb.

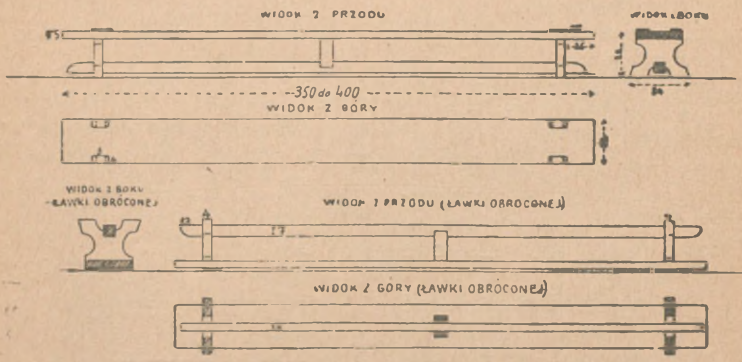
Deska i łata ławki są zrobione z drzewa sosnowego lub smerekowego; nogi ławki i podpórka z drzewa bukowego lub dębowego. Wymiary podaje rysunek.

ŚCIANKA SZCZEBLOWA. Rys. 242.

Służy ona do skłonów, zwieszeń, wstępywania i wspinania; do ćwiczeń brzusznych i boków, tudzież do skoków w głąb. Boczki z drzewa sosnowego, szczeble z drzewa bukowego, nierzniętego, lecz łupanego wzdłuż słojów. Ustawia się ją przy ścianie, wówczas można na niej ćwiczyć tylko z jednej strony, albo na słupach a wówczas można ćwiczyć z obu stron.

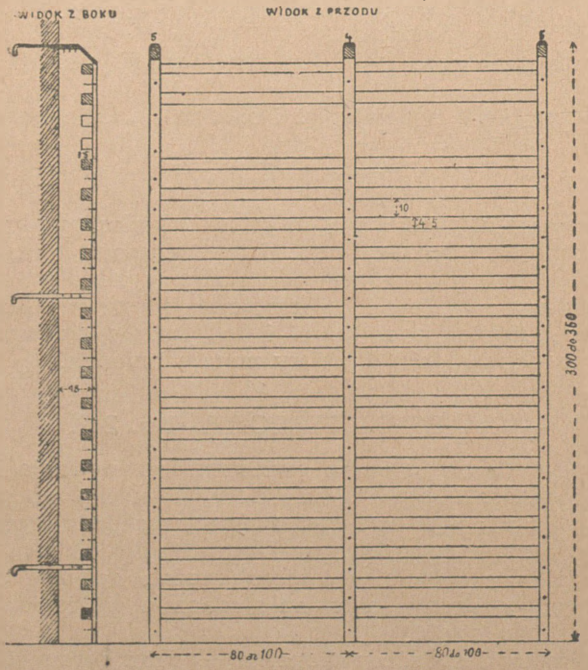
Wymiary i sposób wykonania — patrz rysunek.

ŁAWKA SZWEDZKA



Rys. 241

DRABINKA SZWEDZKA (RIBBSTOL).



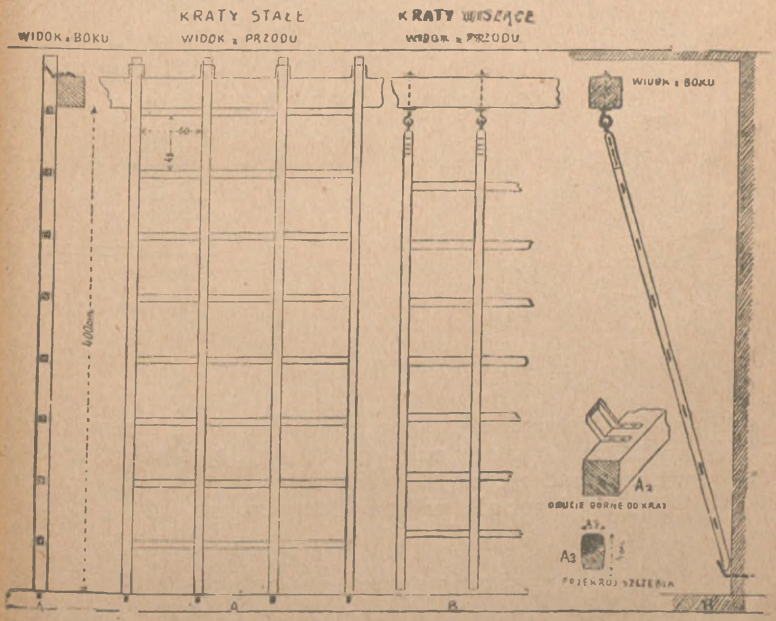
Rys. 242.

KRATA.

Krata służy do ćwiczeń całego kręgosłupa wszystkich mięśni, tułowia i rąk, a po części nóg.

Boczki z drzewa sosnowego, szczeble z drzewa bukowego.

Do ćwiczeń ustawia się kratę pionowo lub poziomo; odpowiednio do miejsca, gdzie się odbywają ćwiczenia, przymocowuje się ją: na boisku, do słupów stale wkopanych a na sali przy ścianie lub do słupów ruchomych. albo też zawiesza się na linkach. Wymiary i sposób wykonania patrz rys. 243.



Rys. 243.

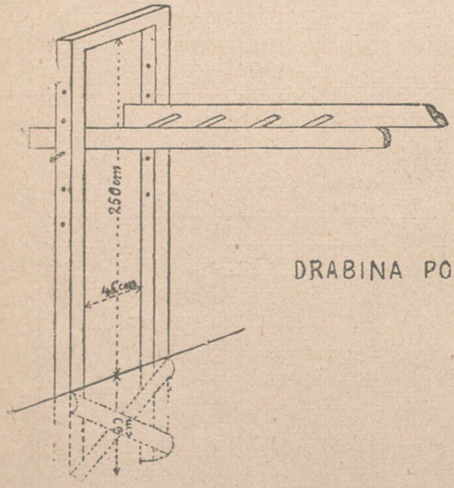
DRABINA.

Drabina służy do ćwiczeń w zwieszeniach, wstępywaniu i wspinaniu, tudzież do skoków wgłąb.

Zależnie od rodzaju ćwiczeń ustawia się ją pionowo, poziomo, lub ukośnie.

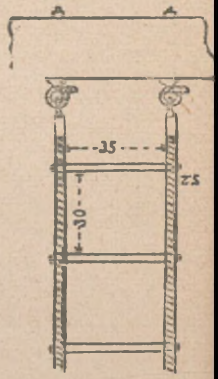
Boczki są z drzewa sosnowego, szczeble bukowe.

Jeden koniec drabiny przymocowany jest ruchowo do odpowiedniego rusztowania, aby można było ustawić ją na żądanej wysokości, drugi koniec oparty jest o ziemię, lub



DRABINA POZIOMA.

Rys. 244



DRABINA SZNUROW

Rys. 245.

gdy drabinę ustawia się poziomo—na koźle z drzewa, urządzonym także do ustawiania drabiny w dowolnej wysokości od 1 mtr. ponad ziemią do wysokości doskocznej.

Wymiary i sposób wykonania patrz rys. 244.

ŻERDZIE PIONOWE.

Żerdzie pionowe służą do ćwiczeń wspinaniu się.

Najlepsze są żerdzie z Mannesmanowskiej stali. Rys. 246 b. w braku jej z tyk drzewa sosnowego lub smerkowego kłutego, to znaczy nierzniętego. Rys. 246 a.

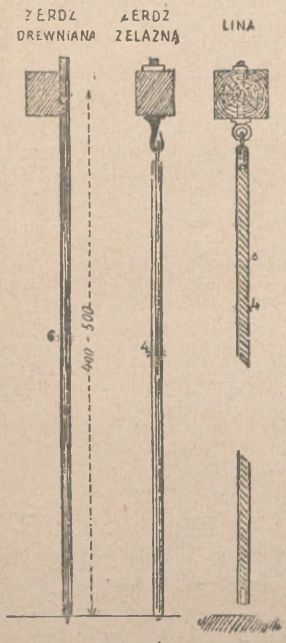
Zawiesza się je na hakach, końcem wierzchołkowym drzewa w dół.

Wysokość żerdzi 5 mtr., grubość 6-8 cm.

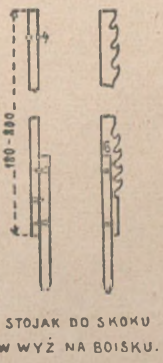
LINY PIONOWE.

Długość lin 4—5 mtr. lub nawet więcej, grubość najmniej 4 cm.

U góry są liny zaopatrzone w kółko, u dołu obszyte skórą. Rys. 246 c.



Rys. 246.



Rys. 247.

STOJAKI Rys. 247.

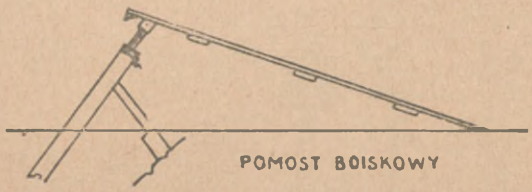
Stojaki służą do skoków wwyż, robi się je z żelaznych rur albo z drzewa, z podstawkami do ustawiania.

Wysokość stojaków — 2 mtr. grubość 4—6 cm. z zębami lub dziurkami co 5 cm. do zwieszania sznurków.

Sznurek długości do 5 mtr. opatrzony w środku chorągiewką, a na końcach woreczkami z piaskiem.

POMOST. Rys. 248.

Pomost służy do skoków w głąb; jest to deska z drzewa smerekowego, długości 240 cmtr. a szerokości 50—60 cm. ma on u czoła pod spodem poprzeczkę wysokości 10 cm., którą się zakłada na poprzeczkę kozła do podnoszenia. Kozieł ten jest sporządzony z żelaza lub drzewa i jest albo ruchomy, albo też można go wkopać w ziemię.



Rys. 248.

TYCZKA.

Tyczka służy do skoków wwyż i wdal, długość 2—3 mtr. średnica 4 cm. tyczka jest zrobiona z drzewa bukowego, dębowego, bambusa lub z rury Mannesmanowskiej.

GRANAT ĆWICZEBNY.

Granat ćwiczebny sporządza się z drzewa bukowego lub dębowego; kształt, ciężar 800 gr., wymiary są nieco większe od prawdziwego granatu.

TOPOREK.

Toporek służy do rzutu, jest to siekierka wagi 1 kgr. stylisko z drzewa jesionowego lub brzozowego, długości 40 cm.

OSZCZEP.

Są dwa rodzaje oszczepu: 1 szwedzki, cienki, długości 260 cm. ważący 800 gr. na końcu ostro okuty, używany najczęściej do rzutów w dal, chociaż można nim rzucać i do celu. 2-gi nieco krótszy od poprzedniego 200—220 cm. ważący 2 kgr. obciążony na grubszym tępą żelazną główką, a na cieńszym żelaznym pierścieniem szerokości 3—5 cm. Używa się go do rzutów poziomych.

Oba rodzaje oszczepu sporządza się z drzewa jesionowego.

Jako cele służą zwykle: tarcza, figura, obręcz, lub — do rzutów poziomych — cały szereg obręczy ustawionych za sobą.

KOSTKA i KULA.

Do rzutów kostką używa się kostki kamiennej, ważącej $7^1/_2$—$12^1/_2$ kg. Do rzutu kulą — kuli metalowej ważącej $7^1/_2$ kg.

PAS DO NAUKI PŁYWANIA.



Rys. 249.

Sporządza się go z gurtu lub rzemienia podszytego gurtem i przymocowuje do drążka na $2^1/_2$ m. długiego w ten sposób, aby możliwem było zwracanie pasem wlewo i wprawo. (Rys. 249).

42. Opis toru przeszkód.

Na dziedzińcu koszar wojskowych, należy urządzić tor przeszkód. Jeżeli brak miejsca stoi temu na przeszkodzie, wówczas urządza się go na polu ćwiczeń.

Przyrządy mają być ustawione po sobie w niżej podanym porządku i w przepisanem oddaleniu.

Porządek ten, ma swoje uzasadnienie na podstawie fizjologji a mianowicie, że przy zawodniczem przebywaniu toru, ćwiczenia trudniejsze następują po łatwiejszych i naodwrót, tudzież dostosowany jest do wymagań ćwiczeń rzturmowych.

Cały tor jest długi około 140 m. i urządza się go albo w kierunku prostym albo dokoła dziedzińca.

Bieżnię do marszów i biegów należy urządzić dokoła toru przeszkód, szerokości 6 m. Bieżnia ta winna być starannie ubita i wysypana szlaką lub miałem z węgla.

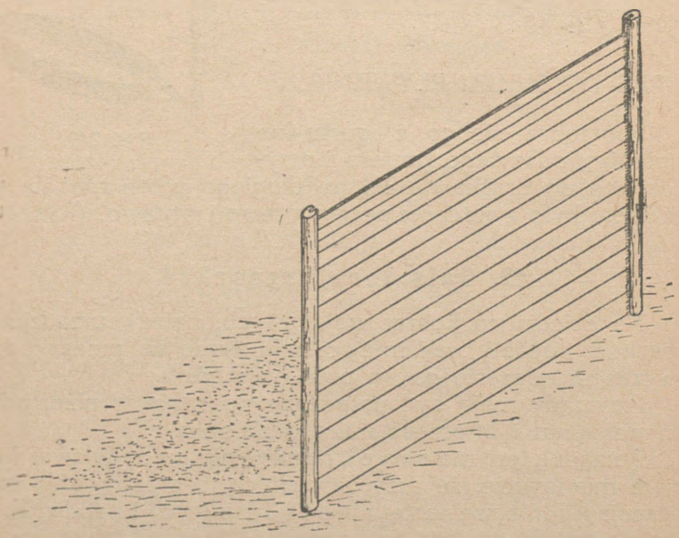
1. KŁADKA KAMYKOWA.

Na przestrzeni prostokąta 8 m. długiego a 6 m. szerokiego układa się w ziemi płaskie kamienie różnej wielkości

i w różnej odległości od siebie. Długość prostokąta leży w kierunku toru. Kładka kamykowa służy do przebiegów równoważnych.

2. PARKAN.

W odległości 15 m. stawia się parkan do wspinania się i do skoków. Wykonywa się go z desek sosnowych lub smerekowych, wysokości 375 do 400 cm. Grubość desek 3—4 cm. W ziemię wkopuje się na $1—1^1/_2$ mtr. wgłąb — dwa słupy grubości 2×25 cm.; po stronie wewnętrznej słupów, są wydrążone rynny, do których wsuwa się deski osiągając przez to różną wysokość parkanu.



Rys. 250.

Do wysokości 180 cm. deski mogą być przytwierdzone na stałe, od tej wysokości w górę muszą być do wkładania. Deski numeruje się według szerokości i układa się je stopniowo, szersze niżej, węższe wyżej. Na samą górę kładzie się deski o szerokości 15 cm. Deski powinny mieć sheblowane krawędzie, aby nie kaleczyły rąk. Miejsce doskoku pogłębia się o 20 cm. i wysypuje się drobnym żwirem lub garbowiną.

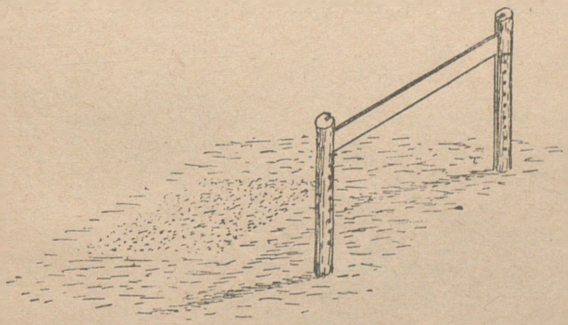
3. PRZESZKODY DRUTOWE.

W odstępie 15 metrów ustawia się przeszkody drutowe szerokie 6—8 metr. a zbudowane według instrukcji o umocnieniach polowych. Służą do ćwiczeń w pełzaniu i przebywaniu przeszkód tego rodzaju.

Kozły hiszpańskie, walce drutowe i zasieki służą do ćwiczeń w przeszkodach wolnych, o tyczce lub pełzań.

4. PŁOT.

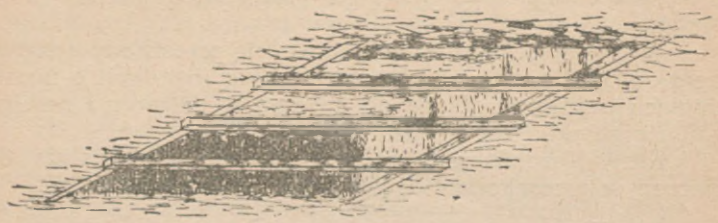
W odstępie 15 m. od przeszkody drutowej ustawia się płot do skoków wwyż i do skoków mieszanych. Sporządza się go z deski sosnowej grubości 5 cm. i długości do 4 mtr., oplecionej wikliną, umieszczoną poziomo na wydrążonych słupkach, dającej się podnosić od 50 cm. do 180 cm. Miejsce doskoku powinno być pogłębione do 20 cm. i wysypane drobnym żwirem lub garbowiną.



Rys. 251.

4. KŁADKA BELKOWA.

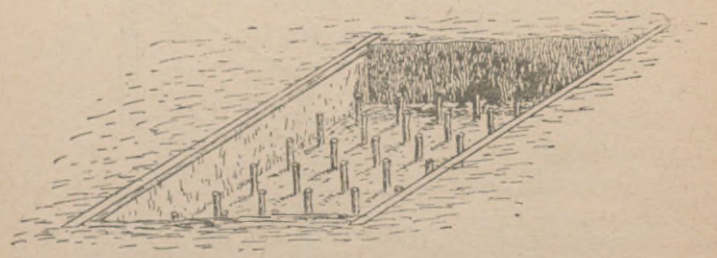
Kładki belkowe służą do ćwiczeń równoważnych. Trzy lub więcej belek drewnianych długości 4—5 mtr. a różnej grubości układa się obok siebie nad rowem, głębokość rowu 1 mtr. a szeroki zależnie od ilości belek (na trzy belki powinien rów mieć szerskość $5^1/_2$ mtr.) Belki powinny być tak przymocowane, aby je można było układać na stałe i ruchome.



Rys. 253.

5. KŁADKA SŁUPKOWA.

Obok kładki belkowej można urządzić też kładkę słupkową, która służy również do ćwiczeń równoważnych. W tym celu wybiera się dół długi na 6—8 m., szeroki na 4 m. a głęboki na $^1/_2$ m. W dno rowu wbija się pale grubsze (20 cm.) i cieńsze (10 cm.) w formie szachownicy w ziemię, w odległości 50 cm. od siebie a wysokości 30 cm. od ziemi.



Rys. 252.

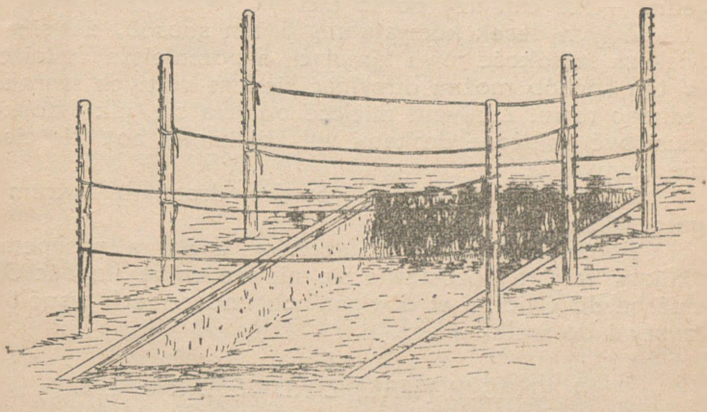
6. KŁADKA SZNUROWA.

Również obok kładki belkowej z drugiej strony lub nad nią może być urządzona kładka sznurowa.

Do umocowania lin wkopuje się dwa słupy, odległe od siebie do 6 mtr. wysokości 4 m. na zewnętrznej stronie słupów — $1^1/_2$ mtr. od ziemi wbija się szereg haków, lub grubszych gwoździ, aby się linki nie obsuwały. Grubość linek wynosi $2^1/_2$ do 4 cm. (Rys. 253).

Kładka sznurowa służy do ćwiczeń równoważnych, jakoteż do nauki sposobów sporządzania kładek sznurowych.

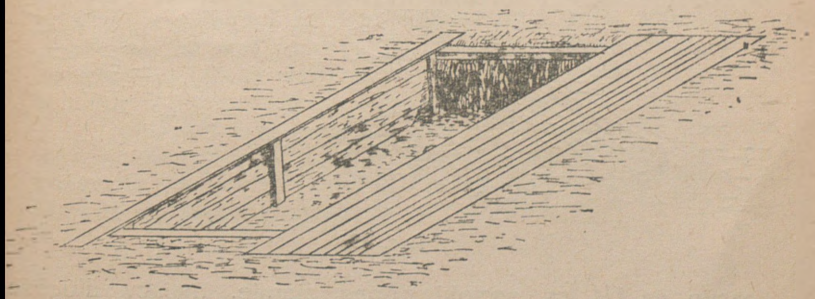
Kładka słupkowa i sznurowa nie są koniecznie potrzebne i może się bez nich obejść.



Rys. 254.

6. RÓW DO SKOKÓW W DAL.

W odległości 25 m. urządza się rów, który służy do skoków w dal wolnych lub o tyczce, powinien mieć cztery metry szerokości 6 mtr. długości i 1 mtr. głębokości.



Rys. 255.

W miejscu odbicia się, na równej wysokości z ziemią urządza się pomost $1^1/_2$ metra szeroki, z desek grubości

4—5 cm. położonych luźno. Deski muszą być różnej szerokości, a służą do zmniejszania szerokości rowu. Na przodzie układa się deski szersze, bliżej brzegu rowu węższe, mianowicie: dwie deski szerokości 30 cm. jedna — 25 cm. jedna — 20 cm. trzy po 15 cm.

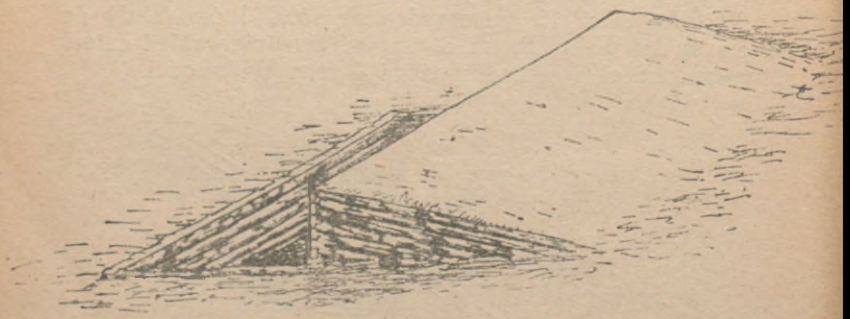
Z tych desek korzysta się w ten sposób, że się powiększa szerokość rowu ujmując, a pomniejsza dodając je. W ten sposób można otrzymać siedem różnych szerokości jednego rowu. Zarówno miejsce odbicia się, jak i doskoku musi być obłożone deskami lub belkami, aby się ziemia nie osypywała.

Dno rowu wysypuje się bardzo drobnym żwirem lub garbowiną.

Pomiędzy rowem do skoków w dal a nasypem do skoków w głąb pozostawia się miejsce wolne długości 30 m. służące do ćwiczeń w dźwiganiach i noszeniach współtowarzyszy i do walki wręcz.

7. NASYP (WAŁ) Z ROWEM. Rys. 256.

Nasyp taki służy do skoku wgłąb. Wybiera się dół na 4—6 mtr. długi, 3 m. szeroki i $1^1/_2$ głęboki. Z wybranej z dołu ziemi usypuje się na jednym z szerszych boków jego



Rys. 256.

nasyp na $1^1/_2$ m. wysoki ponad ziemię, mający długość dołu i opadający skośnie w stronę bieżni na przestrzeni 4 m. Boki nasypu i strona od rogu muszą być wzmocnione belkami. Spód rowu wysypuje się warstwą miałkiego żwiru lub garbowiny.

8. RZUTNIA.

Za nasypem urządza się rzutnię, która powinna być tak umieszczona, aby nawet przy najdalszym rzucie (do 70 m.) nie zachodziła obawa zranienia kogoś, przyborem do rzucania. Do rzutu toporkiem i oszczepem potrzebne są figury z desek, silnie na ziemi ustawione. Do rzutów granatem ćwiczebnym potrzeba oprócz figur także ścian z oknami i drzwiami, rowów strzeleckich i łącznikowych, wykonanych według wymiarów podanych w instrukcji o umocnieniach polowych, albowiem należy rzucać do rowów jako do celu i z rowów jako z miejsc dla rzutów bardzo niewygodnych.

Rzutnia może znowu służyć także do bojowego bicia się bagnetem.

43. Uwagi końcowe.

Jeżeli w pobliżu koszar znajduje się odpowiedni teren dla niektórych rodzajów ćwiczeń stosowanych, wówczas urządzenie tych sztucznych przeszkód, które ma się w naturze staje się zbyteczne; gdy jest w pobliżu np. rzeczka o różnej szerokości, nie potrzeba już kopać rowu do skoku w dal; gdy istnieją wały starych fortyfikacji, nie robi się nasypu z rowem i t. p.

Tam gdzie pole szturmowe jest urządzone ćwiczy się na niem niektóre rodzaje gimnastyki stosowanej. Jednak urządzenie całego toru przeszkód jest o tyle wskazanem, że można na nim ćwiczyć żołnierzy systematycznie, przechodząc od rzeczy łatwiejszych do coraz trudniejszych, co w naturze nie zawsze da się przeprowadzić.

Dopiero po wyćwiczeniu na torze przeszkód prowadzi się żołnierzy w pole z tą pewnością, że posiadają już dostateczną sprawność fizyczną i wiadomości techniczne potrzebne do pokonania każdej przeszkody.

TREŚĆ.

Ustęp	Nazwa	Paragr.	Fig.	Str.
	A. Zasady przewodnie . . .	1—13	—	3
	B. Prowadzenie.			
1.	Wskazówki metodyczne . .	14—26	—	6
2.	Rozkazownictwo.	27—33	—	8
3.	Ustawienie.	34—45	1—4d	10
4.	Wskazówki hygieniczne . .	46	—	13
	C. Systematyka.			
5.	Uwagi ogólne	47	—	15
6.	Postawa zasadn. i jej zmiany	48—52	5—6	16
7.	Ćwiczenia rąk.	53	—	18
8.	Położenie rąk.	54—62	7—14	18
9.	Ćwiczenia nóg	63—77	15—27	20
10.	„ głowy.	78—82	28—30	24
11.	„ tułowia	83—86	—	24
	D. Ćwiczenia.			
12.	Podział ćwiczeń	87—89	—	25
13.	Ćwiczenia wstępne	90—92	31—42	26
14.	„ prostujące kręgosłup	93—96	43—58	29
15.	„ rąk i górnej części tułowia	97	—	34
	Zwieszenia.	98—106	59—74	34
	Wymyki.	107	75—76	37

Ustęp	Nazwa	Paragr.	Fig.	Str.
	Wspierania	109	77	38
	Wspinania	110—111	78—82f	39
	Wstępywania	112	83—84	42
	Przeplaty	113	85—91b	45
16.	Ćwicz. równoważ.	114	—	45
	„ „ na ziemi .	115	—	46
	„ „ na przyrządz.	116	92—94	47
	Wymijania	117	—	48
	Ćwicz. w siadzie na równoważ.	118	95	48
17.	„ karku grzbietu i łopatek	119—122	96—103	49
	„ brzuszne.	123—124	104—121	53
	„ boków (naprzemstr.) .	125—128	122—140	57
18.	Chód bieg i skoki	129	—	63
	„	130—133	141	63
	Bieg	134	—	66
	Skoki.	135—140	142—168	67
	Woltyże na koniu	141—149	169—191	76
19.	Ćwiczenia zaczepno-odporne	150—151	—	84
	„ oporne	152—154	192—195	84
	Mocowania wolne i przybor.	155—160	196	86
	Ćwicz. w podnoszeniu i dźwiganiu współćwiczących .	161—163	—	89
20.	Ćwicz. końcowe i oddechowe	164—165	197—199	91
21.	„ karabinem	166—176	200—208	93
	E. Ćwiczenia stosowane.			
22.	Uwagi ogólne.	177—178	—	98
23.	Wstępowanie i wspinanie się z pomocą przyborów . .	179—184	209—213b	99
24.	Wspinanie się bez przyborów	185—188	214—216	102
25.	Przebyw. różnorakich kładek	189	217—220	105
26.	Pełzanie.	190	221—222	107
27.	Marsze i biegi	191—196	—	108
28.	Skoki wwyż	197—198	223—224b	110
29.	Skok w dal	199	225	112
30.	Skoki w terenie w pełnym rynsztuku	200	226 a i b	113
31.	Skoki o tyczce	201—204	227	115
32.	Rzuty.	205—213	—	117

Ustęp	Nazwa	Paragr.	Fig.	S
33.	Pływanie	214—218	228—236	120
34.	Ratowanie tonących . . .	219	237—239	123
35.	Ćwicz. na torze przeszkód .	220—227	—	124
	F. Zabawy i gry.			
36.	Wskazówki ogólne	228	—	126
	Przykłady gier i zabaw . .	229—242	—	126
	G. Dodatek.			
	Przepisy do oceny budowy, rozwoju i sprawności fizycznej żołnierzy . . .	—	—	—
37.	Ocena rozwoju i budowy .	—	—	131
38.	„ sprawności fizycznej.	—	—	131
39.	Przepisy szczegółowe . . .	—	—	132
40.	Klasyfikacja	—	—	133
	Tabela oceny	—	—	135
	Karta sprawności fizycznej .	—	—	136
	„ „ „ .	—	—	137
41.	Opis przyborów i przyrządów gimnastycznych . .	—	240—249	138
42.	Opis toru przeszkód . . .	—	250—256	145
43.	Uwagi końcowe	—	—	151



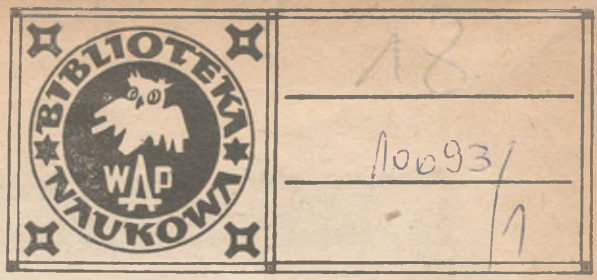
Przed czytaniem należy poprawić następujące omyłki druku.

Str.	Wiersz.	*Jest:*	*Powinno być:*
5.	20.	z góry do klasy pierwszej .	do klasy drugiej
5.	20 i 21.	z góry — do drugiej . .	do pierwszej
5.	21.	„ „ — drugiej . . .	pierwszej
5.	22.	„ „ — pierwszej . .	drugiej
6.	4.	„ „ — narodowemi, niezależnie	narodowemi i niezależnie
13.	11.	z góry — obustronach . .	obu stronach
13.	3.	z dołu — stronach korlumny i tejże	stronach tejże
15.	20.	z góry — łokcie wtył . . .	łokcie nieco wtył,
15.	11.	z dołu — ani wdół a w górę	ani wdół ani wgórę
16.	6.	z góry — barki wciągnięte .	barki ściągnięte
18.	1.	„ „ — opuszenia . . .	opuszczania
21.	4.	„ „ — nogą wprzód stopy	nogą wprzód, stopy
24.	8.	„ „ — jaknajdalej . . .	jak najdalej
25.	2.	„ „ — to	te
35.	20.	„ „ — Zawieszenia . . .	Zwieszenie
44.	3.	„ „ — prawą z równoczesnym	prawą nogę z równoczesnym
44.	4.	„ „ — i prostowaniem .	i postawieniem
46.	12.	„ „ — a) Postawa zwarta	114. a) Postawa zwarta
46.	23.	„ „ — zprzodu	z przodu
46.	24.	„ „ — na odwrót . . .	naodwrót
46.	4.	z dołu — popodrękę . . .	popod rękę
47.	tytuł	— 18. Ćwiczenia równoważne . , ...	Ćwiczenia równoważne
48.	2.	z góry — przesiadami . . .	przysiadami
48.	10.	„ „ — z nogą.	z wagą
48.	8.	z dołu — do ziemi	do siebie
48.	tytuł	— 17. Ćwiczenia w siadzie	Ćwiczenia w siadzie
63.	4.	z dołu — za pomocą . . .	zapomocą
66.	1.	z góry — tą samą	tąsamą
85.	Figury 194 i 195 należą do str. 86,		a fig. 192 i 193 do str. 85.
88.	18.	z góry — palca	palce
90.	19.	z dołu — To samo	Tosamo
91.	3.	z góry — wdół podnosząc .	wdół, podnosząc
93.	13.	„ „ — z małem krążeniu ramion	z małem krążeniem ramion

Str.	Wiersz.	*Jest:*	*Powinno być:*
94.	18.	z góry — Dd nogi broń .	Do nogi broń
94.	16.	z dołu — (Fig. 200) . . .	(Fig 200 a)
94.	15.	„ „ — (Fig. 201 a) . . .	wykreślić
195.	8.	„ „ — Wlewo	W lewą
102.	2.	z góry — robi z nich . . .	robi się z nich
113.	14.	z dołu — wykonać	wykonywać
115.	4.	z góry — bierza	bierze
115.	7.	z dołu — i spo owej . . .	i sportowej
116.	14.	z góry — równoczesnem .	z równoczesnem
120.	11.	z dołu — unikł	uniku
127.	17.	z dołu — strażnica . . .	strażnika
135.		Starsi kl II. . , ...	Słabsi kl. II.
137.		Brak podpisu dowódcy kompanji i oficera instruktora gimnastyki	
144.	8.	z góry — bukowego . . .	jesionowego
147.	6.	z góry — w przeszkodach .	przeskokach



21. Szkoła podoficera (wyd. II) - - - - - —.50
22. Program Kursu Oficerskiego - - - - —.25
23. Opis i rysunki K. M. 08 - - - - - - 3.20
24. Obowiązki służbowe - - - - - - - 1.30
25. Ujeżdżanie podjezdków (wyd. II) - - - —.55
26. Tymcz. post. org. Minist. sł. żandarmerji 1.—
27. Instrukcja specjalna dla żandarmerji polowej, pełniącej służbę w głębi kraju —.50
28. Postanowienia organiczne i uzupełnienie instrukcji służbowej dla żandarmerji polowej, pełniącej służbę na terenie operacyjnym - - - - - - - - - —.75
29. Regulamin. Kawalerji (wyd. II) - - - - 6.—
30. Nauka jazdy konnej (wyd. II) - - - - 2.50
31. Instrukcja minerska (wyd. II) - - - - 2.20
32. Opis włoskiej armaty polowej 75/906 - 1.20
33. Sygnały dla kawalerji - - - - - - - —.75
34. Opis armaty 75 m/m francuskiej - - - 2.50
35. Prawa i obowiązki podoficera - - - - 1,90
36. Opis dalekonośnej armaty włoskiej 105 m/m - - - - - - - - - - - 4.30
37. 15 cm. moździerz oblężniczy - - - - 4.—
38. Kodeks praw i zwyczajów wojny lądowej 1.10
39. Karabin maszynowy Calt'a i Lewissa - 1.50
40. Francuski ręczny karabin maszynowy - 4.20
41. Komendy i Rozkazy (duże) - - - - - 7.50
42. Karabin maszynowy Hotchkissa - - - 2.40
43. Opis i utrzymanie 155 m/m haubicy Schneidera - - - - - - - - - - 6.60
44. Tabele strzelnicze 155 m/m haubicy wz. 1917 r. - - - - - - - - - -
45. Tymczasowa instrukcja sporządzania projektów, kosztorysów i wykonanie robót budowlanych - - - - - -



46. P

47. Budowa stanowisk nowoczesn. (w druku)
48. Tymczasowe przepisy oddawania honorów (wyd. II) - - - - - - - - - —.60
49. Utrzymanie materjału 75 m/m armaty polowej franc. wz. 1897 r. - - - - 1.80
50. Ośmiotygodniowy program wyszkolenia rekruta piechoty - - - - - - - 3.30
51. Program kursu 3-ch miesięcznego dla podof. artylerji - - - - - - - - - —.80
52. Program kursu 6 miesięcznego dla podof. artylerji - - - - - - - - - 1.40
53. Plan wyćwiczenia i nauk. na kursie 6 miesięcznym Szkoły Podchorążych Artylerji - - - - - - - - - - - - 2.30
54. Karabin francuskiej piechoty M. 1907-M. 16 (opis i tablice) - - - - - - 3.60
55. Obchodzenie się z koniem wojskowym
56. Program szkół fachowego kształcenia ofic. i podofic. jazdy - - - - - - 3.20
57. Karabin maszynowy 7/12 Schwarzlose —.90

W OPRACOWANIU:

1. Służba polowa.
2. Regulamin gimnastyki.
3. Regulamin artylerji: przepisy strzeleckie.
4. " " wywiad.
5. " " musztra formalna.