

Spis treści Stanistawa Suwaty

materialy dydaktyczne do kursu
gimnastyki

b. d.

1) Bieg zwykły - Bieg z przeskokami po 3 kroku. ramiona w bok. - Bieg wolny z uginaniem nóg w kolanach
 Marsz szybkim krokiem (na piętach) / Marsz chytkiem
 Marsz z podskokami na obu nogach co piąty krok wykroczny.

2) Rozkrok, ramiona dołem w przód i wymachy bokiem w górę wysoko w wycieciu. - Kłęk jedna noga, druga wyprostowana w przód chwyt stopy jednoręcz i skłony w przód. - Ramiona w przód i wymachy w tył. - Siad płaski i skłony w przód z chwytami za kostki palce nóg. - Wsiadnie płaskie podnoszenie nóg w tył - naprężaniem

3) Rozkrok szeroki, chwyt bioder i skłony bożne z ugięciem nóg w kolanach naprężaniem. Wsiadnie rozkrocznym 3 skłony w przód z chwytami za kostki i to samo odwrócić. Siad tyłem przy trambolach - pomimo

4) Marsz wspięty z silnym skurczem nóg. - Podskoki w miejscu, co uważa skok w tył wykroczenie.

5) Marsz w skrytym tutowia. - Bieg wolny z uginaniem nóg w kolanach

11) Podskokami rozkroki i zeskok Ramiona bokiem z kurem i trzy zamachy w tył, wyprost w bok i trzy zamachy w tył - naprężaniem

746883

746884

746885

746886

746887

746888

746889

746890

746891

746892

746893

746894

746895

746896

746897

746898

746899

746900

746901

746902

746903

746904

746905

746906

746907

746908

746909

746910

746911

746912

Volume 28
Page 32

Siody i cawort
reperacija: ubr
nia i obuwia

Program

gimnastyki porannej w ty. toku skróconego /10'/

I. Ćwiczenia wstępne w marszu:

1. Marsz szybkim tempem
— podwójna odległość
2. Marsz wypadami z wymachem ramiom w górę
3. Marsz z wymachem nogi i przeciwnego ramienia
do poziomu co 3-ci krok
4. Marsz z podskokiem w górę, co trzeci krok ramiom
w tył.

II. Ćwiczenia główne

.... kolumna ćwiczebna

1. Ramiona w biodra chwyć; przysiady na liczeniu
2. Ramiona bokiem skurcz, wyprosty: w bok w przód
w górę, na liczenie.
3. Skręty głowy wlewo i prawo
4. W wskroś ramiona prodem skurcz, wyprost
naprężenie ramiom w bok ze skretem tułowia i głow
5. Przysiad podparty - wyprosty nog w bok w tył i
wyprosty w kolanach.
6. W wskroś ramiona w górę - skłony tułowia
z pogłębieniem.

- 7. W rozkroku ramiona w górę krążenie tułowia w lewo i prawo
- 8. 2 podskoki w miejscu w 3 im podskoku rozkrok nóg i wyrzut ramion w bok
- 9. Bieg 200 m w kierunku barakost.

III.

Cwiczenia rozluźniające

- 1. W marszu wspięciem wznos ramion przodem w górę wdech i opuszczenie bokiem w dół z wydechem
- 2. 2 marsz bieżem wzajemnie się z okrzykiem
 hip hip - hurra
 " " - "
 " " - hurra hurra h

Program

gimnastyki porannej według toku skróconego / 10' /

I. Ćwiczenia wstępne w marszu :

- 1. Marsz szybkim tempem
-podwójna odległość.....
- 2. Marsz wypadami z wymachem ramion w górę
- 3. Marsz z wymachem nogi i przeciwnego ramienia do poziomu co 3 dx
- 4. Marsz z podskokiem w górę co trzeci krok, ramiona w tył

II. Ćwiczenia główne :

-kolumna ćwiczebna
- 1. Ramiona w biodra chwycić; przysiad na liczenie
- 2. Ramiona bokiem skurcz, wyrzuty: w bok, w przód, w górę, na liczenie
- 3. Skręty głowy w lewo i prawo
- 4. W rozkroku ramiona przodem skurcz, wyrzuty naprzemian ramion w bok ze skretem tułowia i głowy.
- 5. Przysiad podparty - wyrzuty nóg w bok, w tył i wyprosty w kolanach
- 6. W rozkroku ramiona w górę - skłony tułowia z pogłębieniem
- 7. W rozkroku ramiona w górę - skłony z pogłębieniem
- 8. W rozkroku ramiona w górę - krążenie tułowia w lewo i w prawo
- 9. 2 podskoki w miejscu w 3 cm podskoku rozkrok nóg i wyrzut ramion w bok
- 10. Bieg 200m /w kierunku baraków/

III. Ćwiczenia rozluźniające:

- 1. W marszu wspiętym wznoś ramion przodem w górę z wdechem i opuszczeniem bokiem w dół z wydechem
- 2. Z marszu biegiem rozsejść się z okrzykiem

hip, hip - hura!
 hip, hip - hura!
 hip, bip - hura'hura'hu

Marsze



Część II.

Rozdział A.

GIMNASTYKA.

1. / Zadania gimnastyki:
- a. / Zadaniem ćwiczeń gimnastycznych jest uzupełnienie braków budowy o mianowicie uzyskanie dobrej postawy, wydoskonalenie czynności oddychania wyrobienie gibkości siły i zręczności i wydoskonalenia obrotności i orientacji.
 - b. / Zadaniem ćwiczeń stosowanych jest opanowanie różnych sposobów przebywania terenu, pokonywanie napotylnych przeszkód, przygotowanie do używania sprzętu wojennego.

Programy minutowe:

Układanie programów lekcyjnych.

Gimnastyka opiera się na codziennych ćwiczeniach ujętych w programie minutowym. Skład programu minutowego wchodzi ruchy, z poszczególnych rodzajów ćwiczeń, które uzupełniają się wzajemnie i przeto podtrzymują zgodną czynność wszystkich narządów ciała wyrównują braki w organizmie i przygotowują go stopniowo i systematycznie do ćwiczeń stosowanych.

W dalszym ciągu pracy programy minutowe składają się z takich ćwiczeń, które dla żołnierzy posiadają wartość praktyczną a jednocześnie wyrabiają: poprawną postawę i celowe ruchy, odporność organizmu, potrzebną w boju zręczność i wytrwałość, umiejętność użycia nabytych sił ~~w walce~~ i zręczności w walce, umiejętność wykonania wyczerpującej pracy z jak najmniejszym zmęczeniem, wreszcie szybkość w reagowaniu.

3. / Tok programu minutowego:

Tok programu minutowego ćwiczeń gimnastycznych składa się z ćwiczeń wstępnych, głównych i końcowych:

a. / Skład ćwiczeń wstępnych wchodzi ćwiczenia całego ciała /bez przyrządów/ t.j. ćwiczenia nóg, ramion, szyji i tułowia oraz ćwiczenia oddechowe.

Ćwiczenia te w żadnym przypadku nie mogą być ćwiczeniami stosowanymi, lecz mogą być w nich uwzględnione wprost i w katwej formie jako przygotowawcze do ćwiczeń stosowanych.

b. / Skład ćwiczeń głównych wchodzi ćwiczenia całego ciała t.j. elementy ćwiczeń stosowanych oraz pełne ćwiczenia stosowane. Ćwiczenia te wykonywa się częściowo bez przyrządów i przyborów, częściowo na przyrządach i z przyborami.

c. / Skład ćwiczeń końcowych wchodzi ćwiczenia nóg i ramion, ćwiczenia uspokajające i oddechowe.

W całym toku programu minutowego uwzględnia się ćwiczenia wyrabiające gibkość, siłę i zręczność oraz ćwiczenia stosowane w formie zabawowej i ścisłej.

Tok lekcyjny.

I. / Ćwiczenia wstępne.

1. / Marsz ze śpiewem i ćwiczenia w marszu.
2. / Ćwiczenia nóg, /gibkości/
3. / Ćwiczenia ramion, "
4. / Ćwiczenia szyji /o ile nie zachodzą w innych ćwiczeniach/
5. / Ćwiczenia nóg /zręczności/
6. / Ćwiczenia ramion "
7. / Ćwiczenia tułowia
8. / Ćwiczenia nóg /siły/ bez lub łącznie z ćwiczeniami ramion /gibkości/ jako przygotowawczy do skoków.
9. / Ćwiczenia uspokajające i oddechowe.

8

II. / Cwiczenia główne.

1. / Cwiczenia kontaktujące klatkę piersiową.
2. / Zwisy i wspinańia lub ćwiczenia siły ramiom
3. / Cwiczenia równoważne.
4. / Cwiczenia tułowia. / dzwiganie, podnoszenie, i peźzanie /
5. / Cwiczenia różnostronne ramiom, rąk i nóg w formie łatwych ruchów.
6. / Marsze i biegi.
7. / Cwiczenia tułowia. / Rzuty /
8. / Skoki.
9. / Ąalka.

III. / Cwiczenia końcowe.

1. / Cwiczenia nóg / ćwiczenia zręczności, rozluźniające mięśni.
2. / Cwiczenia ramiom / ćwiczenia zręczności / lub łącznie z ćwiczeniami nóg III.1 /
3. / Cwiczenia uspakajające i oddechowe. Marsz ze śpiewem.

Jakość i ilość ćwiczeń wchodzących w skład programu minutowego ma być dostosowane do stopnia rozwoju fizycznego oraz do inteligencji żołnierza.

4. / Uzasadnienie celu programu minutowego:

Cwiczenia wstępne.

Cel praktyczny.

1. / Wyrobić prawidłową postawę i dokładność ruchów przez
 - a. / ruchy poprawiające postawę
 - b. / ruchy łatwe nogami być wykonane dokładnie nawet przez najgłabszych,
2. / Wyrobić łąugi, łekki i szybki krok przez
 - a. / Ąwiczenia stawów i mięśni kolczyom dolnych,
 - b. / Usgodnienie pracy nóg z wahadkowym ruchem rąk,
 - c. / Odzyczajenie od szerokiego rozstawiania i zbytniego skręcania stóp nazewnątrz oraz kołyzania tułowia,
3. / Przygotować do rzutów przez Ąwicze
 - a. / Ąwiczenia nóg, ramiom i tułowia,
 - b. / stopniowe i systematyczne wyuczania ruchów stosowanych przy rzutach,
4. / Przygotować do skoków przez
 - a. / Wyuczenie sposobu odbijania,
 - b. / opnowanie ciała w locie i do-skoku

Cel fizjologiczny.

1. / Przygotować do Ąwiczeń trudniejszych przez
 - a. / Rozruszanie całego ciała a w szczególności stawów i mięśni oraz ożywienie obiegu krwi,
 - b. / Pogłębione a nie przyspieszone oddychanie,
2. / Prowadzić z początkiem pracy dobry nastrój przez
 - a. / krótki wesóły śpiew
 - b. / szereg ruchów łatwych, lecz żywe i energiczne wytonanych,

Ćwiczenia wstępne przygotowują zatem pod względem praktycznym i fizjologicznym do wszystkich Ąwiczeń głównych,

9

- Cwiczenia główne

1./ Cwiczenia kształtujące klatkę piersiową.

Cel praktyczny:

poprawić postawę w szczególności prawidłowe trzymanie barków i bioder.

Cel fizjologiczny:

wzmocnić ruchliwość klatki piersiowej i ułatwić przez to czynność płuc i serca.

2./ Zwis, wspinania i wstępowania / lub ćwiczenia siły ramion.

Cel praktyczny:

- a./ sprawnie wspinanie się po sznurach linach, słupach, drzewach i rabinach sznurów,
- b./ przechodzenie przez wysokie przeszkody jak parkany, mury itp. z pomocą współtowarzysza i samodzielnie,
- c./ wyrobienie przyzwyczajenia unyknąć przy najniższym wyśledzonych punktów i swobodnego zachowania się na nich po czasie niewyrobionej postępi.

Cel fizjologiczny:

wzmocnić mięśnie ręk, ramion, barków i górnej części tułowia.

3./ Cwiczenia równowagi.

Cel praktyczny:

Przyzwyczajenie się do utrzymania równowagi na wąskich podstawach jak n.p. przebywanie kładek ustawionych w różnych wysokościach, skoki z po wystających kamieniach itp.

Cel fizjologiczny:

wyrobienie i spotęgowanie zdolności w uzgadnianiu ruchów całego ciała.

4./ Zwiększenie tężenia / dzwiganie, podnoszenie i pekanie /

Cel praktyczny:

Nabycie wprawy w podnoszeniu i dzwiganie ciężarów w biegach na sznurkach i pekaniu na krótkie odległości w terenie łatwym i trudnym.

Cel fizjologiczny:

- a./ Wzmocnienie całego ciała a przede wszystkim barku, grzbietu i barków oraz wyrobienie giętkości kręgosłupa.
- b./ Przyzwyczajenie do należytego i spokojnego oddychania podczas dzwigania ciężarów i pekania.

5./ Cwiczenia różnostronne.

Cel praktyczny:

Uniezależnienie pracy lewej połowy ciała od prawej oraz ruchów ramion i ręk od ruchów nóg.

Cel fizjologiczny:

Zwiększenie panowania nad pracą mięśni.

6./ Marsze i biegi.

Cel praktyczny:

- a./ Nabycie wprawy w stawianiu długich i szybkich kroków,
- b./ Nabycie wprawy w prawidłowym stawianiu stopy w czasie biegu,
- c./ Odzwyczajenie od zryśnięć, które są: pracy nieekonomicznej, a przyzwyczajenie do zgodnej pracy nóg i ramion.
- d./ Nabycie wprawy w jak najszybszym przebywaniu różnych odległości z jak najmniejszym zmęczeniem.

Cel fizjologiczny:

- a./ Wzmocnienie serca i wyrobienie głębokiego i spokojnego oddychania w czasie biegu.
- b./ Wzrost mięśni stawów i mięśni nóg.

7./ Cwiczenia rzutowania / rzuty /

Cel praktyczny:

- a./ Nabycie wprawy w rzucie dalekim i celnym ręką lewą i prawą,
- b./ Nabycie wprawy w szybkim i celnym rzucie granatem serjantami.

Cel fizjologiczny:

- a./ WYROBIENIE sprawności wszystkich mięśni ciała w czasie rzutu,
- b./ uzgodnienie wrażeń wzrokowych z pracą mięśni /rzuty celne/
- c./ przeciwdziałanie jednostronnemu rozwojowi przez ćwiczenia obustronne.

8./ Skoki .

Cel praktyczny:

- a./ Opanowanie techniki odbicia z miejsca i rozbiegu oraz techniki lotu z doskoku,
- b./ wyćwiczenie w pokonywaniu przeszkód za pomocą kół w dal, w górę i w głąb bez pomocy i z pomocą rąk,
- c./ wyrobienie szybkości orientacji /lot i doskok/ śmiałości w braniu przeszkód,
- d./ wyuczenie odbicia nogą lewą i prawą.

Cel fizjologiczny:

- a./ wyćwiczenie stawów i mięśni nóg,
- b./ ćwiczenie zdolności do skakania się w wysoki.

9./ Walka .

Cel praktyczny:

- a./ Przygotowanie do celowego użycia siły i zręczności w walce,
- b./ wyrobienie napastliwości i nieustępliwości stanowczości, szybkości orientacji i decyzji.

Cel fizjologiczny:

Wzrost i wzmocnienie układu nerwowego domyślnego i całego organizmu.

Ćwiczenia końcowe.

Cel praktyczny:

Przeciwdziałanie sztywności w dole przez rozluźnienie mięśni przesadnie napiętej i przyzwyczajenie do utrzymania poprawnej postawy pomimo zmęczenia.

Cel fizjologiczny:

Ochłonięcie ciała i przyspieszenie powrotu serca do spokojnego bicia a przez to skrócenie czasu regeneracji.

5./ Następstwo ćwiczeń.

W układaniu programów minutowych należy zachować kolejność rodzajów ćwiczeń podano w punkcie 3-cim; ma ono bowiem następujące uzasadnienie:

- a./ Poprzednie ćwiczenia przygotowują do następnych,
- b./ Ćwiczenia są w ten sposób zestawione, że praca zrasa stopniowo wzrasta, a pod koniec opada,
- c./ Po wszystkich cięższych ćwiczeniach następują ćwiczenia intensywniejsze i na odwrót.
- d./ Jedne grupy mięśniowe i organy wewnętrzne pracują i żywniej, podczas gdy inne odpoczywają.
- e./ W takiej kolejności suma pracy jest stosunkowo wielka a zmęczenie nieznaczne.

6./ Ćwiczenia dodatkowe.

/uspokajające i bardziej natężające/ ożywiający

Aby uniknąć przemęczenia żołnierzy w czasie ćwiczeń gimnastycznych, należy stosować do wszystkich ćwiczeń /uspokajające i bardziej natężające/, a przede wszystkim po biegach i skokach, ćwiczenia uspokojujące. Oprócz tego należy stosować jako ćwiczenia ożywiające i pobudzające uwagę także gry i ćwiczenia w reagowaniu. W tym samym celu należy stosować krótki śpiew przed i po ćwiczeniach gimnastycznych.

7./ ciągłość codziennych ćwiczeń nie ćwiczeń, wobec czego odbywają się one bez przerw gimnastycznych.

Odpoczynek w czasie gimnastyki polega na zmianie rodzaju ćwiczeń, wobec czego odbywają się one bez przerw gimnastycznych.

8./ Pora i przeprowadzenie ćwiczeń.

Codziennie ćwiczenia gimnastyczne należy odbywać rano. O ile odbywają się w godzinach popołudniowych to nie wcześniej jak dwie godziny po obiedzie.

Ćwiczenia te odbywają się na wolnym powietrzu a w razie niepogody pod dachem.

Czas trwania ćwiczeń gimnastycznych dla wszystkich grup wynosi 45 minut, może i powinien być skrócony tylko przed forsownymi ćwiczeniami polowemi. Wówczas ćwiczenia gimnastyczne ograniczają się do ćwiczeń wstępnych lub wogóle opadają.

9./ Podział czasu w programie minutowym.

Czas przeznaczony na codzienną gimnastykę dzieli się na 3 części, wstępną, główną i końcową z tem, że na ćwiczenia wstępne przeznaczają się 1/4, na ćwiczenia główne 3/4 a ostatnie 3 minuty pozostawia się na ćwiczenia końcowe,

Rozdział B.

Wskazówki dla instruktora.

10./ Układanie programów minutowych.

Przy układaniu programów minutowych instruktor a./ dostosuje dobór ćwiczeń do stopnia sprawności tej grupy, którą prowadzi, b./ zastanowi się nad tem, czy i o ile żołnierze wykonali sprawnie ćwiczenia objęte poprzednim programem, jaką odnieśli korzyść, i jakie jeszcze wykazują braki. Na tej podstawie wstawi do programu nowe ćwiczenia.

c./ Po ułożeniu programu skontroluje, czy ćwiczenia należycie się uzupełniają, z

d./ w żadnym przypadku nie skłóży programu samych nowych ćwiczeń, lecz obok ćwiczeń już wyuczonych wprowadzi parę nowych.

e./ Uwzględni warunki, w których ćwiczenia prowadzi a mianowicie: obszar boiska, ilość i jakość przyrządów i przyborów, porę roku, stan pogody i rodzaj ćwiczeń jakie w tym dniu będą

Żołnierze odbywali po ćwiczeniach gimnastycznych. Podane w tej części programy minutowe należy uważać, wyłącznie za wzory, a nie za szablon.

11./ Układanie programów ćwiczeń stosowanych.

W myśl powyższych zasad układa się na podstawie toku lekcyjnego również programy ćwiczeń stosowanych. W programach tych uwzględnia się w ćwiczeniach wstępnych takie ruchy, które mają bezpośredni związek z ćwiczeniami stosowanymi, wchodzącymi w skład ćwiczeń głównych.

W skład zaś ćwiczeń końcowych wchodzić zatw ćwiczenia kształtujące, uspokajające i oddechowe.

12./ Stosowanie natężenia ćwiczeń i ich urozmaicenie.

Stopniowanie natężenia ćwiczeń i ich urozmaicenie osiągnie się przez:

a./ Dobór ćwiczeń odpowiadających sile i zręczności żołnierzy danej grupy i celowe ich zastosowanie.

b./ Rzeplatanie ćwiczeń zabawami i grami ruchowymi.

c./ Rozważne wprowadzanie współzawodnictwa.

13./ Zywe prowadzenie ćwiczeń.

Instruktor powinien pamiętać, że ćwiczenia gimnastyczne nie są musztrą formalną. Należy je prowadzić wprawdzie z energją, lecz zarazem żywo i swobodnie.

Podczas gier i zabaw ma panować wesołość i swoboda przy zachowaniu karności. Karność polega tu na ścisłym przestrzeganiu zasad i prawideł oraz na sumiennym i dokładnym wykonaniu ćwiczeń.

Ćwiczenia gimnastyczne powinny się odbywać jednym ciągiem bez przerw i dłuższych wyjaśnień. Wyjątek stanowią ćwiczenia nowe, które wymagają krótkiego objaśnienia i pokazania.

14./ Wyjaśnianie celowości ćwiczeń.

Każdy chętniej wykonywa ćwiczenia gdy rozumie ich cel. Dlatego należy zwięźle, krótko i w sposób przystępny wyjaśnić żołnierzowi cel i znaczenie każdego ćwiczenia. Wyjaśnienie celowości ćwiczeń ma wpływ na dokładność ruchów i poprawność w wykonaniu.

15./ Współzawodnictwo.

Współzawodnictwo jest dobrym czynnikiem wychowawczym:

- a./ Wprowadza do pracy ożywienie,
- b./ budzi szlachetną rewalizację,
- c./ daje żołnierzowi nagrodę bezpośredni cel wysiłku: zwycięstwo,
- d./ w ćwiczeniach zbiorowych stwarza podstawę do współdziałania.

Dobry instruktor zachowa pewien umiar w współzawodnictwie, gdyż przesada w tym względzie wywołuje: przesadną ambicję osobistą i przemęczenie.

UWAGA: Przy ćwiczeniach codziennych gimnastycznych nie wolno tracić czasu na popisy jednostek i na "bicie" rekordów".

16./ Zaprawa i poprawa w ćwiczeniach stosowanych.

- a./ W ćwiczeniach stosowanych instruktor:
 - a./ Rozpocznie zaprawę ćwiczeniami wstępnymi przygotowującymi do ćwiczeń stosowanych, w których ma zamiar żołnierzy zaprawiać i zakończy je ćwiczeniami uspokajającymi, poprawiającymi postawę i ćwiczeniami oddechowymi.
 - b./ Nie będzie przemęczał ćwiczących i zastosuje ćwiczenia uspokajające ilekroć zauważy zmęczenie.
 - c./ Składe zawsze najpraktyczniejszy sposób pokonywania przeszkody i zwróci uwagę na tych, którzy nie potrafią zaoszczędzić swych sił w czasie pracy wskutek braku zręczności; braki te będzie się starał usunąć w czasie następnych ćwiczeń gimnastycznych,
 - d./ Będzie przestrzegał zasad stopniowania ćwiczeń a w szczególności każe żołnierzom wykonać wszystkie ćwiczenia stosowane, początkowo w ubraniach, ćwiczebnych, poczem uzupełni umundurowanie do stroju patrolowego z pełnym oporządzeniem.

17./ Zaprawa do działań nocnych.

W nocnych działaniach żołnierz obywa się częściowo lub zupełnie bez wzroku, wskutek czego panowanie nad własnymi ruchami jest trudniejsze. Następnym tego jest:

- a./ Poruszanie się niezręczne i bojaźliwe,
- b./ większe znużenie.

Żołnierza można przygotować częściowo do działań nocnych każąc mu w czasie niektórych ćwiczeń stosowanych jak n.p. marszach, biegach, łatwiejszych wspinaniach i łatwych ćwiczeniach równoważnych odbywać się bez zmysłu wzroku, t.j. wykonywać, ćwiczenia te z zamkniętymi oczyma.

Stosując ćwiczenia tego rodzaju, instruktor powinien:

- a./ utrzymywać zasadę stopniowania pracy,
- b./ pozostawić początkowo żołnierzom swobodę chwilowym otwieraniu oczu, celem skontrolowania sytuacji, w jakiej się znajduje.

- c./ ćwiczenia te stosować często, ale bez przesady,
- d./ zachować środki ostrożności ze względu na możliwość upadku, sderzeń itp.

18./ Umiejętne stosowanie pochwały.

Pochwała stanowi silną zachętę. Pamiętać o ten należy szczególnie w stosunku do słabszych i mało wychwionych fizycznie, których się chwali nie tylko za rzeczywiste postępy, ale i za gorliwość.

19./ Obowiązki instruktora.

- Obowiązkiem instruktora jest:
- a./ Być pod względem postawy i sprawności fizycznej wzorem dla tych, których wychowuje,
 - b./ zachęcać ich do ćwiczeń własnym przykładem oraz chętnym i ożywionym prowadzeniem ćwiczeń,
 - c./ wymagać od podoficerów, by ćwiczyli wspólnie z szeregowcami,
 - d./ nie używać ćwiczeń jako karę; obniża to bowiem powagę ćwiczeń i psuje nastrój ogólny,
 - e./ nie poprawiać od razu wszystkich błędów jakiegoś ćwiczenia, lecz poprawianie zacząć od błędu najistotniejszego, z którego wypływają inne.
 - f./ wytknąć żołnierzom sposób przystępny i zwycięski smaczenie ćwiczeń gimnastycznych i podkreślić każdorazowo osiągnięte postępy.
 - g./ O ile żołnierze nie mogą ćwiczenia wykonywać poprawnie, zastanowić się nad przyczyną i usunąć ją, lecz nie kajać.
 - h./ Ilekroć ma wątpliwość co do doboru ćwiczenia wybierać raczej ćwiczenia łatwiejsze niż trudniejsze.
 - i./ przygotowując się starannie do prowadzenia ćwiczeń dobrze jest zapisać sobie tok lekcyjny na kartce, lecz na glądaniu do kartki nie przerywać biegu lekcji, oraz nie tracić kontroli w wykonaniu.
 - j./ nie zdradzać niepewności, gdyż przez to traci zaufanie żołnierzy.
 - k./ W lekcji notować spostrzeżenia dotyczące wykonania ćwiczeń. Uwagi te mają służyć jako wskazówki do układania następnych programów.

20./ Najczęstsze błędy.

- Najczęstsze błędy instruktora:
- a./ Nie potrafi skupić uwagi żołnierza
 - b./ mówi wiele tam, gdzie zupełnie wystarczy krótki rozkaz, hasło, znak lub okazanie ćwiczenia,
 - c./ rozkazy wydaje niezrozumiałe lub z niewłaściwą intencją głosu,
 - d./ wytrzymuje żołnierzy za długo w postawie napiętej,
 - e./ nie stara się o dobrą postawę wyjściową i o dokładne wykonanie ruchów
 - f./ nie poazuje nowego ćwiczenia,
 - g./ każe wykonywać ruchy złożone, zanim przećwiczone składowe ich części,
 - h./ wyjaśniając nowe ćwiczenia wyjaśnia zarazem rzeczy już znane,
 - i./ pozwala ćwiczyć równocześnie tak wielu na przyrzędzie, że wzajemnie przeszkadzają sobie,
 - j./ nie poprawia błędów.
 - k./ w celu poprawy błędów w postawie i ruchu posługuje się dotykaniami ćwiczącego rękami i strofowaniem zamiast dokładnego wytłumaczenia i okazania poprawnej postawy i prawidłowego ruchu, a bezpośrednio po ten wadliwej postawy i nieprawidłowego ruchu,
 - l./ stoi w miejscu, z którego nie ma dokładnego przeglądu całego oddziału,
 - m./ stoi ciągle na jednym i tym samym miejscu,
 - n./ ustawia odział pod wiatr lub słońce,
 - o./ zaniedbuje środki ostrożności przy ćwiczeniach groźących wypadkiem,

21./ Błędy ćwiczących żołnierzy.

- Błędy jakie ćwiczący żołnierze najczęściej popołniają są:
- a./ wadliwa postawa z powodu nieodpowiedniego kąta rozwarcia stóp, nieprawidłowego trzymania bioder

- barków, ramion lub głowy.
- b./ wstrzymywanie oddechu w trudniejszych pozycjach i w czasie wykonywania trudniejszych ruchów.
- c./ zbędne napięcie mięśni skutkiem czego ruchy są sztywne, zle uzgodnione - nie opanowane /nieskoordynowane/.
- d./ przyruchy t.j. śmiałone lub mimowolne wykonywanie ruchu także temi częściami ciała, które w czasie nakazanego ruchu czy też ćwiczenia powinny zachować spokój.
- e./ przyspieszanie lub zwalnianie tempa w którym dane ćwiczenie ma być wykonane.
- f./ brak rozważliwosci w czasie wykonywania ćwiczeń wymagających ostrożności.

22./ Higiena ćwiczeń.

W czasie ćwiczeń gimnastycznych należy przestrzegać następujących wskazówek zdrowotnych:

- a./ ćwiczyć w ubraniach nie krępujących swobody ruchów,
- b./ hartowanie musi być stopniowe; w dzień ciepły i słoneczny ćwiczyć bez koszul, w dzień chłodniejszy ćwiczyć w koszulach a w zimnych porach roku w koszulach flanelowych lub bluzach,
- c./ O ile żołnierze ćwiczą w mundurze, kołnierze powinny być rozpięte,
- d./ pasy główne i czapki muszą być, przed ćwiczeniami zdjęte,
- e./ ćwiczenia muszą się odbywać na wolnym powietrzu, a tylko w razie niepogody pod dachem, lecz wtedy należy zwrócić uwagę na odpowiednią wentylację,
- f./ boiska i hale mają być utrzymywane w wzorowej czystości,
- g./ ćwiczeń gimnastycznych, gier i ćwiczeń sportowych nie wolno odbywać bezpośrednio po forsownych marszach i nie wcześniej, niż w 2 godzinie po obfitym posiłku,
- h./ przed ćwiczeniami wytrzymać nosy i załatwić potrzeby fizjologiczne,
- i./ bezpośrednio po ćwiczeniach nie wolno pić zimnej wody, palić tytoniu, siadać i kłaść się na kamieniach lub wilgotnej ziemi,
- j./ po ćwiczeniach pożądaną jest zmywanie ciała wodą letnią.
- k./ w porze chłodnej i w razie silnego wiatru należy natychmiast po ~~wykonywaniu~~ skończeniu ćwiczeń włożyć płaszcz.

Rozdział C.

Technika prowadzenia ćwiczeń.

23./ Rozkazodawstwo.

Ćwiczenia gimnastyczne wykonują się na rozkazy. W zapowiedzi tych rozkazów określa się rodzaj ruchu lub ćwiczenia, hasłem zaś jest wyraz: ćwiczą, chwyt, wraź, stań, skok itp. sygnał gwizdkiem, znak lub liczenie.

Jeżeli ćwiczenie ma być wykonane z jednej postawy wyjściowej niż postawa zasadnicza to najpierw wydaje się rozkaz dotyczący przybrania tej postawy, przyczem w zapowiedzi określą się położenie części ciała w kolejności ruchów następujących po sobie, i zmieniających postawę wyjściową. O ile ćwiczący ma wykonać ruch kilkoma częściami ciała równocześnie, określa się w zapowiedzi najpierw położenie rąk, następnie tułowia lub nóg n.p. biodra chwyt w rozroku stań!

W zapowiedzi rozkazu dotyczącego samego ćwiczenia wymienia się najpierw część ciała, następnie kierunek a w końcu ruch n.p. tułów wprzód skłon raz, prostaj - dwa.

Ćwiczenie kończy się na rozkaz, sygnał lub znak, przyczem z każdej postawy wraca się do postawy zasadniczej najkrótszą drogą na rozkaz: Postawa.

Instruktor posługuje się liczeniem:

- a. / czasie wyuczania ruchów, lub ćwiczenia złożonego z kilku ruchów po sobie następujących,
- b. / dla podania rytmu w którym ćwiczenie ma być wykonane i dla utrzymania tego rytmu w czasie ćwiczenia.

Gdy z czasem uzyskano pewność w wykonywaniu ćwiczenia, instruktor kontroluje stopień tej pewności każąc uczniom wykonać to ćwiczenie naliczenie przez nich samych, co odbywa się na zapowiedź: "na liczenie głośne".

Kończąc liczenie odręka, a ćwiczenie wykonuje się w całej swej rozciągłości po wydanej zapowiedzi na hasło lub znak.

Jeżeli ćwiczenie jest błędnie wykonane, wtedy powraca się do liczenia.

Mianownictwo gimnastyczne.
Terminologia

24. / Postawa wyjściowa:

Postawę wyjściową nazywa się układ ciała bezpośrednio przed wykonaniem ruchu lub ćwiczenia.

25. / Postawa końcowa:

Postawę końcową stanowi układ ciała bezpośrednio po wykonaniu ruchu lub ćwiczeniu.

26. / Ruch lub ćwiczenie:

Zależnym ruchem lub ćwiczeniem nazywają się zmiany czynności zawarte pomiędzy postawą wyjściową a końcową.

27. / Znaczenie postawy wyjściowej i końcowej.

Zasadniczo mówiąc o ruchach lub ćwiczeniach rozumie się ruch lub ćwiczenie ściśle z postawą wyjściową i końcową. Dla instruktora jednak różnicowanie i zwracanie uwagi na postawę wyjściową i końcową jest ważne z następujących przyczyn:

- a. / poprawna postawa wyjściowa ułatwia prawidłowe rozpoczęcie ćwiczenia, świadczy o prawidłowym wykonaniu ostatniej części ćwiczenia postawą końcową,
- b. / niektóre ćwiczenia jak n.p. skoki są trudne do skontrolowania, wobec tego błędy popekniane w czasie tych ćwiczeń poprawia się kontrolując i poprawiając postawę wyjściową i końcową.
- c. / stopniowanie wielu ćwiczeń polega na utrudnianiu postawy bądź wyjściowej, bądź końcowej oraz obu.

28. / Mianownictwo:

Dla postaw ruchów i ćwiczeń istnieją nazwy i określenia, które zestawiono ze sobą w sposób prosty i krótki, dają możliwość łatwego porozumiewania się w opracowywaniu programów minutowych i w wydawaniu rozkazów.

Dlatego też instruktor musi wyrazić te znać i nabyć wprawę w posługiwaniu się nimi. Wprawę tą nabydzie wyłącznie przez praktykę opracowywając programy i prowadząc ćwiczenia gimnastyczne.

Zespół tych wyrazów zowie się mianownictwem gimnastycznym.

16
29./ Postawy główne.

W gimnastyce rozróżnia się 6 postaw głównych: stanie /postawa zasadnicza/ /fig. 1, 2, 3, 4 i 5/ kłęk /fig. 6a, b i c/ Siad /fig. 7a, b i c/. Leżenie /fig. 8a i b/. Zwis /fig. 18a, b i c/. i Podpór /fig. 9 i 10/ Nazwy postaw wyjściowych utworzone są z nazw postaw głównych z dodaniem wyrazów wskazujących ruch który postawę główną zmienia. n.p. stanie, ramiona wzwwyż /fig. 11 i 12/ Ponieważ słowo "stanie" stale się opuszcza, w powyższym przykładzie, wystarczy powiedzieć: ramiona wzwwyż.

30./ Zmiana postaw i ruchów.

Wyrazy zmieniające nazwę postawy głównej w postawę wyjściową następują po sobie w tym porządku, w jakim dokonywa się ruchem kolejnych zmian postawy. Aby uniknąć niejasności oddziela się od postawy wyjściowej nazwę ruchu - pauzą - oraz spójnikiem "i"

Gdy postawą wyjściową jest jedna z postaw głównych wtedy nazwa jej nie zmienia się,

Słowa zmieniające nazwę postawy głównej, lub też składające się na nazwę ruchu ćwiczenia i wydawane rozkazy oraz ich skrótowania są: bokiem oznacza, że ćwiczący jest bokiem zwrócony do przyrządu,

chwyt bioder oznacza położenie ramion uzyskane przez położenie rąk na biodrach przy czym wielki palec jest skierowany w tył. a zaś pozostałe w dół wskos /fig. 21/.

chwyt barku oznacza, że ręce zwrócone dłońmi do głowy dotykają tyłu głowy powyżej barku /fig. 13, 14 i 15/.

Dwuchwyt oznacza, że jedna ręka w zwisie chwytta przyrząd z góry /nachwyt/, druga zaś od spodu /podchwyt/ np przykład zwis dwuchwytem /fig. 16c/.

Jednoręcz i jednonóż oznacza, że dana zmiana postawy dokonywa się za pomocą ruchu jednej ręki lub nogi.

Kuk kukiem oznacza, że szyja i tułów są wygięty w tył n.p. leżenie przodem kukiem /fig. 17/. Półzwis kukiem /fig. 18/

Nachwyt oznacza, że ręce chwytają przyrząd z góry, wobec czego dłonie są odwrócone od ćwiczącego zaś wielkie palce zwrócone ku sobie. /fig. 16a/

Naprost oznacza, że ćwiczący jest zwrócony ku przyrządowi lub czołkiem do współ ćwiczącego.

Naprzemiennie oznacza wykonanie ćwiczenia raz w jedną raz w drugą stronę.

Opad oznacza, że ciało albo jego część górna opada w przód, w tył lub w bok, zupełnie prosto w stawach barkowych, łokciowych lub biodrowych n.p. ramiona wzwwyż, opad w przód /fig. 19a i b/.

Zwis opadny oznacza, że przy niewycie oburącz za przyrząd ustawiony poziomo stopy opiera się pięta o podłogę przed przyrządem tak, że barki znajdują się pionowo poniżej rąk a całe ciało wyprostowane i pochylone w tył n.p. półzwis opadny, ramiona skurczone. /fig. 20/

Siad płaski oznacza, że w siadzie nogi wyprostowane zupełnie albo częściowo oparte znajdują się w położeniu poziomym. /fig. 7c/

Podchwyt oznacza, że ręce chwytając przyrząd zwrócone są dłońmi do ćwiczącego wielkie palce zaś na zewnątrz n.p. zwis z podchwyttem /fig. 16b/.

Półzwis oznacza, że ciężar ciała spoczywa częściowo na rękach, które chwytają przyrząd, częściowo na stopach opartych o podłogę lub przyrząd n.p. półzwis opadny, ramiona skurczone /fig. 20/.

Pomoc oznacza, że współ ćwiczący pomaga ustaleniem którejś z części ciała ćwiczącego n.p. kłęk rozkroczny, pomoc - i opad w tył /fig. 113/.

Powyż oznacza, że położenie lub postawę przyjeta została powyżej x zwyczajnej płaszczyzny podpór cia /ziemia, podłoga/

Podpór oznacza położenie ciała całkowite lub częściowo podparte n.p. podpór przodem /fig. 9 i 10/.

Półprysiady oznacza ugięcie w stawach kolanowych do kąta prostego z postawy wspiętej /fig. 11/.

Prysiady to samo ugięcie do kąta najmniejszego jaki da się pogodzić z pionowym położeniem tułowia /fig. 22/.

Ramiona w bok oznacza, że ramiona są wyprostowane w bok dłońmi w dół /fig. 23/.

Ramiona w przód oznacza ramiona równoległe wyprostowane w przód /fig. 65/.

Ramiona wzwwyż oznacza, że ramiona proste i równoległe są wyprostowane w górę w przedłużeniu ciała /fig. 11 i 12/.

Równomiernie oznacza, że ruch jest w kon- lewą /prawa/ ręką i lewą /prawa/ nogą równocześnie lub też bezpośrednio po sobie. R

Różniamiernie oznacza, że ruch jest wykonany lewą ręką i prawą nogą lub przeciwnie równocześnie lub bezpośrednio po sobie.

Równostronnie oznacza, że ruch ramion jest zgodny t.j. wykonany w przód, w bok, wzwwyż, w dół lub w tył.

Różnostronnie oznacza, że ruch ramion jest niezgodny ze sobą n.p. jedno ramie biegnie wzwwyż, a drugie w bok /fig. 24/.

Różnokierunkowy oznacza, rozsuniecie nóg w kierunku boczny /fig. 25/.

Rzutem oznacza szybki ruch wykonany od jednej granicy ruchu do drugiej w miejscu lub ze zmianą miejsca.

Skret oznacza położenie ciała po wykonaniu silnego zwrotu tułowia w prawą lub lewo n.p. chwyt bioder, rozręk - i skręty tułowia z wymachem ramion /fig. 26/.

Skurcz nogi i skurcz nóg oznacza, że jedna lub obie nogi ugięte w kolanie są podniesione w górę tworząc z tułowiem kąt n.p. skurcz nogi - i przyciąganie kolana z pomocą rąk /fig. 27/.

Skurcz ramion oznacza, że przedramiona są ugięte tak, iż ręce ugięte o palcach złączonych opierają się o zewnętrzna powierzchnię barków, ramiona mają przytem przylegać do tułowia /fig. 28, 29, 30/.

Spodem oznacza, że ciało w zwisie lub półzwisie dwuchwytem znajduje się pod przyrzędem zwrócone w kierunku jego długości /fig. 31/.

Tyłem oznacza, że ćwiczący jest zwrócony tyłem do przyrzędu lub podłogi n.p. leżenie tyłem /fig. 8b/.

Waga oznacza, że górna część ciała i jedna z nóg przybierają położenie poziome opierając się na drugiej nodze, która jest ugięta n.p. ramiona wzwwyż - waga /fig. 32/.

W bok skurcz oznacza, że ramiona są znie- sione w bok do położenia poziomego a przedramiona zgięte znajdują się na tej samej płaszczyźnie co ramiona n.p. ramiona w bok skurcz - i wyprosty w bok /fig. 33/.

W górę oznacza zmianę przez zeskok z po- wierzchni wyższej na niższą /fig. 34/.

W krzyż oznacza, że ręce lub nogi są zkrzy- żowane /fig. 61a/.

W pion oznacza utrzymanie ciała na piono- wym przyrzędzie n.p. zwis, w pion i wspinanie. /fig. 35 a, b, c, i d/.

W poprzek oznacza, że ciało osią podkrotną zna- duje się w położeniu poprzecznym, t.j. prostopa- dkiem do dłuższej osi przyrzędu /fig. 36/.

18
W poziom oznacza, że ciało znajduje się w położeniu poziomem. n.p. zwis spodem w poziom zaczepem. /fig. 37/.

Wskos oznacza, że przy wykroku, zakroku lub wypadzie nogę przenosimy nie prost, w przód lub w tył lecz ukośnie nazewnątrz n.p. wykroki w skos. /fig. 38/

Wsparcie oznacza ustalenie o przyrząd, które ciało w jakiejś postawie jest oparte lub ustalone przez współwzajemnego /fig. 53/.

Wspięcie oznacza, że ciężar ciała spoczywa na palcach stóp /fig. 39/.

Wspięty /wykrok, zakrok lub rozkrok/ oznacza, że ciało, spoczywa na jednej nodze, druga zaś wyprostowana jest odsunięta i oparta palcami o ziemię. n.p. chwyt bioder - i wykroki w kos wspięte /fig. 44 i 69 b/.

Wykrok lub zakrok oznacza, że jedna noga jest wysunięta w przód lub w tył na odległość dwóch stóp a ciężar ciała jest rozdzielony równomiernie na obie nogi /fig. 38/.

Wypad oznacza, że ciało znajduje się w położeniu skośnem, powstałem przez wysunięcie jednej nogi na odległość 3 własnych stóp przyczem kolano nogi wypadnej jest o tyle ugięte, że znajduje się nad palcami stopy. Noga zakroczna na spoczywać na całej stopie lub też wyjątkowych wypadkach może być w wspięciu n.p. marsz wypadami z wymachem ramion. /fig. 40a i b./.

Zaczep oznacza ustalenie podbiciem stopy lub pod udzie.

Zwarcie oznacza, że stopy zupełnie przylegają do siebie wewnętrznymi brzegami.

Samo wykonanie ruchu oznacza się zwykle jedną z następujących słów: bieg, marsz, pełzanie, toczenie, nożycie, odmyk, opust, podskok, poskok, podmyk, przenos, przepłot, przewrót, przerzut, rzut, skok, skret, skurcz, wsiad, wspięcie, wspinanie, wykrok, wymach, wymyk, wyprost, wnos, zesiad, zmiana zwrot, zwarcie, zwis.

Na podanie kierunku używa się wyrazu: wzwyż, w przód, w dół, w bok, wskos i w tył.

Dla oznaczenia miar używa się określeń: szerokość dłoni, długość ramienia, długość stopy, /wysokość:/ po kolana, po biodra, po piersi, po barki po cienie, dotknięcie, doskocznie.

Cechem ćwiczenia określany słowami:

Posobnie co oznacza powtórzenie jednego i tego samego ćwiczenia po sobie w p danym takcie.

Podskok oznacza lekkie odbicie się jedno lub obunóż

Strunieniem oznacza, że ćwiczący wykonują jeden i to samo ćwiczenie /n.p. skok/ w szybkim tempie jeden za drugim.

Pojedynczo ćwiczą oznacza, że po wskazówkach instruktora ćwiczący mają wykonywać okazane i wyjaśnione ćwiczenie samą aż do rozkazu "dość" lub sygnału gwizdkiem.

Szeroki oznacza, że rozkrok, wykrok lub zakrok ma być szerszy wykonany niż na odległość 2 stóp lub że ręce przy chwycie przyrządu chwytają szerszej niż na szerokość barków.

I. Ćwiczenia wstępne.

31./ Wartość cwi-
czeń w marszu.

Sprawność marszowa przedstawia dla żołnierza każdej broni, a przede wszystkim dla żołnierza piechoty poważną wartość. Sprawność ta zależy od wywiczenia pleców i serca, oraz stawów: skokowego, kolanowego i biodrowego, mięśni nóg i do niej części tułowia, szybkości stawiania długich kroków, uzgodnienia ruchów rąk i nóg a także od zdolności zaoszczędzania swych sił w czasie długotrwałych marszów.

32./ Cel ćwiczeń.

Celem ćwiczeń w marszu jest przygotowanie żołnierzy do przebywania dalekich przestrzeni szybko i z zachowaniem potrzebnej do boju energii przez

- a./ wywiczenie stawów skokowych, kolanowych i biodrowych.
- b./ wzmocnienie mięśni i dolnej części tułowia,
- c./ nabycie wprawy w regularnym oddychu w czasie marszów przyspieszonych.
- d./ wprawę w szybkiej zmianie tempa bez skracania kroku,
- e./ wprawę w prawidłowym i szybkim przenoszeniu środka ciężkości,
- f./ wyzbycie się przyruchów,
- g./ wyzbycie się sztywności w ciele,
- h./ wprawę w prawidłowym stawianiu stóp,
- i./ wprawę w wykorzystaniu w ruchu wahadkowego rąk,
- j./ przygotowanie do "brania przeszkód" /marsze z podskokami/.

Złączenie wyżej opisanych rodzajów kroków z 3-6 krokami biegu na na celu:

- a./ przyzwyczajenie do prawidłowego i swobodnego układu ciała w czasie biegu,
- b./ uzgodnienie ruchu ugiętych ramion z ruchem nóg,
- c./ przyzwyczajenie do swobodnego oddychu w chwili przejścia z marszu w bieg,
- d./ przyzwyczajenie do szybkiego przejścia z marszu krokiem w bieg i przeciwnie,
- e./ możliwość kontroli układu ciała i ruchu w czasie biegu /dla instruktora/.
- f./ możliwość wyzbycia się błędów najczęściej powtarzających się w czasie biegów trwałych.

33./ Najczęstsze
błędy.

Najczęstsze błędy w czasie marszu:

- a./ głowa opuszczona i wzrok skierowany w dół,
- b./ marsz ociężały i w powolnym tempie,
- c./ kokysanie się w biodrach.
- d./ zwracanie się tułowiem w jedną i drugą stronę,
- e./ uderzenie stopami z góry w dół i przez to skracanie kroku zamiast wydłużenia, go i lekkiego stawiania stopy.

34./ Marsz wewspię-
ciu w przód i
w tył

Żołnierze maszerują na końcach palców i starają się przy każdym kroku wyciągać się możliwie najwyżej przy równoczesnym ściągnięciu barków w tył i w dół. Położenie brody i bioder jak w postawie zasadniczej, ręce wahają się swobodnie.

35./ Marsz krokiem
przyspieszonym.

Żołnierze maszerują krokiem przyspieszonym zastosowując tempo marszu do czuła kolumny. W czasie tego ćwiczenia instruktor ma pamiętać, że ilość stawianych kroków w minucie nie powinna przekraczać 150, gdyż od tej chwili stosuje się bieg jako mniej męczący.

36./ Marsz na piętach
w przód i w tył.

Palce stóp w czasie marszu na piętach są uniesione jak najwyżej, tułów jak w postawie zasadniczej, ręce wahają się swobodnie.

- 4 37./ Marsz długimi krokami. Marsz długimi krokami może być równym lub też dowolnym krokiem. W czasie marszu równym krokiem tempo marszu stosuje się do czoka kolumny. Marsz dowolnym krokiem odbywa się krokami dowolnej długości i w dowolnym tempie. Wobec tego, że długość kroków dochodzi do jednego metra, noga wykroczna jest w kolanie ugięta, zakroczna zaś wyprostowana, tułów jest lekko pochylony w przód.
- 38./ Marsz z wymachem nogi i podskokiem po każdym kroku z taką siłą, by ruch ten zmusił nogę prawą do wspięcia i podskoka w miejscu. Na dwa krok lewą w przód poczem to samo ćwiczenie i w ten sam sposób wykonywa się nogą prawą itd. fig. 41.
- 39./ Marsz z zaznaczeniem kroku palcami stóp. /fig. 42/ Każdy krok składa się z dwóch ruchów nogą lewą i dwiema nogą prawą, które następują po sobie: na raz uderzyć silnie palcami stopy zewnętrzną w odległości około 50 cm. przed nogą prawą, na dwa przenieść ją ponad ziemię na odległość około 25 cm i lekko postawić. To samo wykonać nogą prawą itd. Nogi proste ręce wahać swobodnie.
- 40./ Marsz z podwójnym zaznaczeniem kroku palcami stóp. Ćwiczenie wykonywa się zupełnie jak poprzednie z tą różnicą, że każdy krok składa się nie z dwóch lecz z trzech ruchów następujących po sobie. Na raz uderzyć silnie palcami stopy stroną zewnętrzną lewej przed prawą w odległości około 50 cm. na dwa około 10 cm. dalej ku przodowi, na trzy dalsze wysunięcie stopy na odległość około 15 cm. i postawienie jej na ziemię, poczem to samo ćwiczenie wykonywa się nogą prawą itd.
- 5 41./ Marsz z naciśnięciem pięty. Ćwiczenie składa się z dwóch ruchów po sobie następujących na raz krok lewą w przód i oprzeć stopę skierowaną w przód palcami o ziemię stroną zewnętrzną stopy, na dwa naciśnąć silnie piętą w dół to samo wykonać nogą prawą itd. Obie nogi wyprostowane.
- 6 42./ Marsz ze zmianą tempa. Instruktor podaje tempo marszu i bezpośrednio wydaje hasło lub sygnał do marszu. Po krótkim marszu / 6 - 12 kroków/ oddział zatrzymuje, podaje tempo inne t.j. znacznie szybsze lub powolniejsze. To samo ćwiczenie powtarza dwa do trzy razy i zawsze podaje inne tempo.
- 7 43./ Marsz z wytrzymaniem każdego drugiego taktu. tempo Marsz podobny do poprzedniego z tą różnicą, że żołnierze naszerują 4 pierwsze kroki w tempie podanem, następnym dwa w tempie dwa razy dłuższym.
- 8 44./ Marsz oznaczoną ilość kroków w przód i w tył. Instruktor podaje tempo marszu i w zapowiedzi oznaczoną ilość kroków w marszu naprzód i w tył, przy czym podaje stale parzystą ilość kroków n.p. 6 kroków w przód i 2 w tył we wspanięciu marsz. lub 4 kroki w przód we wspanięciu i 2 na piętach w tył - marsz.
- 18 a 45./ Marsz z wymachem ramion. 6 tył z tempa Ćwiczenie to poprzedzają następujące ruchy:
 a./ wymach ramieniem wzdłuż przodem naprzemian /fig. 33./
 b./ wymach ramieniem prawem przodem wzdłuż i równoczesnym zakrokiem wspaniętym nogą lewą i przeciwnie. /fig. 44./
 c./ wymach ramieniem prawem przodem wzdłuż z równoczesnym wykrokiem wspaniętym nogą lewą i przeciwnie,

W marszu z wymachem ramion, wymach ramieniem prawym przedem wwyż wyłonywa się równocześnie z krokiem nogą lewą, poczem równocześnie z krokiem nogą prawą następuje wymach ramieniem lewym itd.

16^a 46./ Marsz z podskokiem po każdym kroku ze wznoszeniem nogi w przód i skłonen tułowia.

b. 2 ~~podskokiem~~
his podskokiem

Ćwiczenie wykonywa się jak marsz z podskokiem po każdym kroku ze wznoszeniem nogi w przód z tą różnicą, że równocześnie ze wznoszeniem nogi następuje wyciągnięcie przedniej ręki w przód do poziomu a tak silny skłon tułowia, że palce końców rąk dotykają palców /nogi/

75 47./ Marsz z podskokiem po każdym kroku ze wznoszeniem nogi w tył /fig. 45/ odumany

Każdy krok składa się z podskoku z kolana i bezpośredniego podskoku z podskoku wykroczonej z równoczesnym wznoszeniem nogi zakroczonej daleko w tył i wysoko. Ćwiczenie wykonywa się w marszu naprzemian nogą lewą i prawą. Podczas wykrołu całe ciało swobodnie podczas podskoku zaś, głowa i barki jak w postawie zasadniczej, klatka piersiowa wypukłona, lecz ręce swobodnie przyciemniona nogą wzniesioną w tył jest w kolanie ugięta.

18 20 48./ Marsz wypadami z wymachem ramion. fig. 40a i b.

Marsz wypadami z wymachem ramion poprzedza przygotowanie następującemi ćwiczeniami:

- a./ chwyt bioder i poskokami wypadu lewą i prawą nogą naprzemian w miejscu,
- b./ chwyt bioder i podskokiem wypadami marsz w przód. w czasie obu tych ćwiczeń pięta nogi zakroczonej wzniesiona. Tułów pochylony w przód, znajduje się w-raz z głową i nogą zakroczoną linii skośnej. Noga wypadna w kolanie ugięta o tyle, że kolano znajduje się nad palcami stopy.

Marsz wypadami z wymachem ramion jest połączeniem marszu z wymachem ramion i wypadem, wobec czego ramiona w czasie wypadu przechodzą do położenia skośnego a mianowicie jedno ramię wwyż, i wśkos, drugie zaś w tył i skłós.

Ćwiczenie to należy do najtrudniejszych, lecz zarazem do najpożyteczniejszych wieżeń przygotowywanych do wszystkich ćwiczeń stosowanych na przemian stronnych.

Cechą charakterystyczną tych wieżeń jest równoczesna lecz różna praca obu połów ciała. Do takich wieżeń należy marsz, bieg, rzut, wspinanie, wstępowanie; pełzanie i skok z pomocą podpora jednej ręki,

Z tego powodu wieżenie to w różnych stopniach trudności i w różnych odmianach stosujemy prawie stale w programach minutowych dla grupy sprawnych.

Błędy: a./ noga wypadna ugięta za nisko, a kolano jest zwrócone nazewnątrz, b./ noga zakroczona jest ugięta, c./ tułów jest za nisko pochylony w przód d./ wadliwe trzymanie głowy, barków lub ramion /fig 40a/ i e./ ruch ramion nie jest równoczesnym z ruchem nóg lub też ramiona w czasie wymachu nie biegną do siebie równolegle.

49./ Stopniowanie marszu wypadami z wymachem ramion.

Przykład stopniowania marszu wypadami z wymachem ramion:

- a./ Marsz wypadami z wymachem ramion licząc 2 tempa dla ruchu w lewą i prawą stronę,
- b./ marsz wypadami z wymachem ramion jak pod a/ i z wytrzymaniem kroku drugiego i trzeciego /raz - dwa, trzy - cztery, raz - cztery, raz - cztery/.
- c./ marsz wspięty 4 kroki w zwykłym tempie, następnie 2 wypadami z wymachem ramion i wytrzymaniem drugiego i czwartego tempa. /raz - dwa, trzy - cztery/.
- d./ marsz z wymachem ramion 6 kroków i następne dwa wypadami z wymachem ramion i w trzymaniem drugiego tempa.

- e./ Marsz z wznaczeniem ramion 4 kroki i następne 4 wypadami z wznaczeniem ramion,
 f./ marsz wypadami z wznaczeniem ramion /w tempie marszowym/
 g./ Marsz wypadami z wznaczeniem ramion 6 kroków i 2 z wytrzymaniem drugiego i 4-go tempa./raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, raz - dwa, trzy - cztery, /.

W dalszym ciągu może się łączyć marsz wypadami z wznaczeniem ramion z marszem pojedynczym lub podwójnym z zaznaczeniem kroku z podskokiem po każdym kroku itd.

Ze wszystkimi wyżej opisanymi rodzajami kroków można łączyć w ćwiczeniach wstępnych dla grupy silnych trzy - sześć kroków biegu w ten sposób, że n.p. po trzech krokach marszu we wspięciu wykonują różniczne rytmiczne trzy do sześciu kroków biegiem i słowu trzy kroki marsz we wspięciu itd.

UWAGA: Bieg wypadami z wznaczeniem ramion należy już do biegów /ćwiczenia główne/ zaś marsz wypadami z podnożeniem rąk należy do ćwiczeń przygotowawczych do bieżania /ćwiczenia główne/.

50./ Cel ćwiczeń nóg.

Ćwiczenia nóg.

Celem ćwiczeń nóg jest: wyćwiczenie stawów skokowego, kolanowego i biodrowego, wzmocnienie mięśni kończyn dolnych, osiągnięcie ich właściwej długości, i elastyczności oraz zdolności w uzgadnianiu ruchów złożonych. Za pomocą tych ćwiczeń powinno się uzyskać:

- a./ gibkość, b/ siłę, c/ zręczność nóg.

Z tego też względu dla łatwiejszego doboru ćwiczeń i skuteczniejszego ich stosowania dzieli się ćwiczenia te na: a/gibkości, b/siły c/ zręczności.

51./ Ćwiczenia gibkości nóg.

- a./ Ćwiczenia gibkości nóg.
 1./ Dwojki i narost, wsparcie rękami, wspięcia i szybkie przysiady i wyprosty nóg do wspięcia.

Ćwiczący stają dwojkami czokiem ku sobie i równocześnie ze wspięciem podają sobie ręce, poczem na hasło wykonują szybkie przysiady i wyprosty naprzemian t.j. pierwszy szereg wykonuje przysiad, podczas gdy drugi stoi we wspięciu, a gdy pierwszy szereg powróci do wspięcia, drugi szereg wykonuje przysiad itd.

Błędy:

- a./ tułów pochylony w przód b./ pięty opuszczone w dół, c/ brak szy kości d/ ciało się chwieje e/ sztywność w ciele.

- 2./ Przysiad podparty /fig. 46a/ - wyprost nogi w bok naprzemian /fig. 46 a i b/.

Ćwiczenie wykonuje początkowo na tempa, a po pewnej wprawie rytmicznie 4 - 8 razy w każdą stronę

Błędy:

- a./ Noga wyprostna nie jest zupełnie wyprostowana w stawie skokowym i kolanowym b/ kolano nogi postawnej nie jest zwrócone nazwzmacz c/ głowa opada, klatka piersiowa zapada, gdyż barki zwrócone są do przodu a plecy wypukłone.

- 3./ Przysiad podparty - i rozkroki /fig. 46 a i 47/
 Ćwiczenie wykonuje początkowo, na tempa a po uzyskaniu pewnej wprawie rytmicznie 6 - 8 razy.

- 4./ Chwył bioder - szybkie wspięcia i przysiady /fig. 39 i 22/.

Po wykonaniu ćwiczenia tego na tempa /1-4/ różnicznie wykonują je licząc głośno, a potem bez liczenia na hasło: "ćwicz", w tempie szybkim 4 - 6 razy.

Ćwiczenie to można łączyć z ćwiczeniami ramion
 Błędy: a/ Pięty są zniesione za mało w górę a nogi w kolanach nie są zupełnie wyprostowane. b/ biodra wysunięte do przodu c/ barki nie są ściągnięte w tył i w dół d/ głowa pochylona a broda wyciągnięta do przodu wobec czego tułów w czasie przysiadu chwieje się,

e./ ruch nie jest jednostajnie ciągły, lecz przy-
spieszony lub spóźniony.

6./ Przysiad - rano na udach - i zmiany podstópki
do rozkroku szerokiego, ramiona w bok. /fig. 49a i

8./ Przysiad podparty - i wyprost kolan.

Cwiczenia odbywa się na rozkaz: "kolana prostó-
ugnij." 3 - 6 razy. W czasie wyprost w stawie ko-
lanowym ręce pozostają przez cały czas w podporze

9./ Rozkrok szeroki, ramiona w górę - i szybki skł
w górę łokos z chwytaniem za kostkę. /fig. 50/.

Cwiczenia wykonują w takt w lewo i prawo
4 - 6 razy.

Błędy: a/ uginanie w kolanie tej nogi, ku której
korywa się skłon, b/ w czasie skłonu głowa nie
dąży do zetknięcia się z kolanem.

10./ Chwył barku, rozkrok szeroki, opad w przód -
i skłon w dół w takt /fig. 51/.

Cwiczenie wykonuje 4 - 8 razy.

Wykonuje w takt szybkie skłony w dół, staraj
się dążyć przy każdym skłonie coraz niżej.

Błędy: a/ w czasie ruchu w dół łokcie nie dążą do
zetknięcia się z kolanami, b/ w czasie ruchu w górę
łokcie nie są zwrócone w tył, c/ widoczne braki w
taktach.

9./ Rozkrok, skłon w dół, chwyt za kostki - i w
takt skłony w dół. /fig. 52/.

Skłony w dół w takt, dążąc przy każdym skłó-
nie coraz niżej, ćwiczenia wykonuje w takt 4 - 8
razy na hasło: "świcz".

10./ Szybki skłon w dół z chwytaniem za kostki /fig.

Cwiczenie odbywa się na rozkaz: skłon - raz
wyprost - dwa. Zarówno skłon jak wyprost mają
żołnierze wykonać w tempie szybkim. Pomiędzy skłó-
nem a wyprostem instruktor robi krótką przerwę
w tym celu, by żołnierze mogli przez ugięcie przy
ciągnięciu głowy do kolan. Cwiczenie wykonuje 3 - 4

Błędy: a/ uginanie kolan, b/ niedostateczne
usiłowanie przyciągnięcia głowy do kolan, c/ chwyt
rękami wyżej, niż tuż za kostkami.

11./ Siad płaski - i skłony w przód z chwytaniem
stóp. /fig. 54/.

Cwiczenie wykonuje 3 - 4 razy z siada płaski
go na rozkaz: "skłon z chwytaniem stóp - raz. Wypros-
- dwa".

12./ Chwył za stopy od strony zewnętrznej, siad
płaski, skłon w przód z chwytaniem stóp - i wzn
nogi naprzemian.

Cwiczenia wykonuje 4 - 8 razy w takt na
rozkaz: "wznos stóp naprzemian - ćwiczy".

Żołnierze wykonują 2 - 4 razy wznosy obunóż
równocześnie na rozkaz: "stopy - wzniesić. - Opuszc.

12./ Jedną ręką, wyprost nogi, chwyt stopy jedno
ręcz - i skłony w dół.

Podczas skłonu opuścić podładki na piętę
nogi kłocznej, nogę kroczną prostować i chwycić
dłwą ręką za stopę, podczas gdy druga ręka wyprost
wana i zwinięta w pięść spiera się o ziemię. Cwic-
nie wykonuje 2 - 6 razy w każdą stronę na rozkaz:
Skłon - raz. Wyprost - dwa.

13./ Siad kroczeni, chwyt nogi kroczeni i zakrocze-
nej - i skłony w przód. /fig. 55 a i b/

Cwiczenie wykonuje dla sprawnych. Postaw
wyjściową przyjąć na rozkaz: "siad kroczeni - wraz"
Żołnierze przechodzą drogą chwilowego kłoczka jedno-
nóż do siada kroczeni i chwytają jedną ręką sto-
pę nogi kroczeni od zewnątrz równocześnie lub ro-
noinniennie, zaś drugą ręką stopę nogi zakroczeni

od środka. Na rozkaz: "skłon", skłonić się najpierw z pomocą ramienna ciągnącego, ponad wyprostowanym kolaniem do przodu, podczas gdy druga ręka wznosi stopę nogi zakrocznej palcami w górę, poczem na rozkaz: "wyprost" zwolnić napięcie pracujących mięśni.

15./ Siad rozkroczny - i skłon wkos w przód z chwytami stóp.

Cwiczenie wykonać z postawy wyjściowej 2-4 razy w każdą stronę na rozkaz: "skłony wkos w przód w lewo z chwytami stóp - raz, dwa. To samo w prawo - trzy, cztery."

16./ Leżenie tyłem, wznos nogi chwyt stopy jednocześnie, pomoc drugą ręką i wyprost kolana
/fig. 56/.

Cwiczenie wykonać w postawie wyjściowej 3-5 razy w każdą stronę w tempie wolnym na rozkaz: "Prostaj - raz, zwolnij-dwa."

Ze wszystkich wyżej wymienionych postaw wyjściowych wraca się do postawy zasadniczej początkowo na tempa tą drogą, którą się do niej przyszło. Po nabytej wprawie zaś na rozkaz: "postawa".

52./ Cwiczenia siły
nóg.

b./ Cwiczenia siły nóg.

1./ Chwyt bioder wspięcie - i przysiad w tempie wolnym. /fig. 22/.

Cwiczenie wykonywa się początkowo oddzielnie a po nabytej wprawie łącznie z ruchem ramion. Początkowo na liczenie instruktora następnie bez liczenia, dostosowując się do poprzedników.

2./ Rozkrok szeroki - i półprzysiad jednonóż naprzemian.

Cwiczenie wykonywa się z chwytami bioder, z chwytami karku, lub też łącznie z ruchem ramion, początkowo na liczenie, następnie na jeden rozkaz w tempie wolnym, regulowanym przez poprzedników.

3./ Rozkrok szeroki bokiem wsparcie rękami - i przysiad jednonóż /fig. 57/.

Cwiczenie wykonywa się w ustawianiu dwójkami bokiem, początkowo na liczenie instruktora, następnie na jeden rozkaz w wolnym tempie.

4./ Rozkrok szeroki, naprost, wsparcie oburącz - i przysiad jednonóż /fig. 58/.

Cwiczenie różni się od poprzedniego tylko postawą wyjściową, sposób wykonania jak wyżej.

5./ Rozkrok szeroki i zaprawa w odbiciu się.

Cwiczenie to przygotowuje bezpośrednio do skoku, a mianowicie zaprawia w odbiciu się od ziemi. Zaprawa ta polega na odbiciu się nogą od ziemi w ten sposób, że po lekkim ugięciu nogi w kolanie prostuje się ją taką siłą, iż całe ciało pod wpływem nabytej energii przechodzi do położenia pionowego, przy czem noga odbijająca po wyprostowaniu jest wzniesiona w bok. /fig. 59a i b/

.. zaprawie w odbiciu się przeciwiea się również odbicia w przód wkos i w przód: w chwili odbicia się przechodzi się do chwilowego wypadu w przód wkos, względnie w przód, a po odbiciu się nogą odbijającą że jest wzniesiona w przód wkos, względnie w przód. /fig. 59a i b, i 61a i b/

Wszystkie trzy opisane sposoby w zaprawie w odbiciu łączą się u wprawnych z ruchem ramion /fig. 59.60 i 61/ a mianowicie:

a./ z wyprostem ramion równostronnie i różnostronnie,

b./ z wymachem ramion równostronnie i różnostronnie.

Cwiczenie te wykonać 6 - 10 razy w każdą stronę.

Wzrostowy
 4. / Próbkami naprost, wykrok leka wsparcie - i jedno-
ność przysiad. / fig. 62/.

Zobowiązane stoją dwójkami naprost sobie w odległości 4 własnych stóp. Na rozkaz: "wykrok lewą prawą / wsparcie prawa / lewą / - staj" wykonują wykrok jedną nogą i podają nakazaną rękę. Na rozkaz: "wpleć" - raz, przysiad - dwa, wykonują przysiad w tempie wolnym, poczem wracają tą samą drogą na zapowiedź i liczenie instruktora do postawy wyjściowej. Ćwiczenie powtórzyć dwa do czterech razy w każdej stronie.

Ćwiczenia powyższe wykonują żołnierze po pewnej wprawie na jeden rozkaz w tempie wolnym.

7. / Rozkrok-i przysiad jednocz. / fig. 63/.

Ćwiczenie wykonuje się z chwytaniem bioder, karłow lub też /sprawami/ z ruchem ramion równo- i różnostronnie.

Wykonanie ćwiczenia: początkowo na tempa, po wprawie na jeden rozkaz w takcie powolnym, stosując się do poprzedników.

8. / Próbkami naprost wznos nogi w przód wsparcie - i przysiad / fig. 64/.

Ćwiczenia wykonuje się jak wykrok naprost, wsparcie jednoraz - i przysiad niski, lecz z trudniejszej postawy wyjściowej. Odnosi się to również do ćwiczenia następnego:

9. / Ramiona w przód, wznos nogi w przód - i przysiad. / fig. 65/.

c. / Ćwiczenia zręczności nóg.

53. / Ćwiczenia zręczności nóg.

1. / Podskoki.

Są to skoki niskie, wykonane w takcie o nogach wyprostowanych początkowo na liczenie, po pewnej wprawie zaś po podaniu tempa na rozkaz: "ćwicz" wprawami wykonują podskoki z wynachami ramion. Ćwiczenie wykonać 3- 20 razy.

2. / Rozkroki.

Rozkroki wykonuje się podskokiem w jednym tempie na rozkaz:

Podskokiem w rozkroku - staj. lub też: w dwutempach w rozkroku staj. O ile rozkrok wykonuje się w dwu tempach, stawia się lewą nogę w odstępie jednej stopy w bok w lewo i bezpośrednio potem prawą nogę o jedną stopę w prawo, wobec czego ciężar całego ciała rozkłada się równomiernie na nogę lewą i prawą.

3. / Wykroki / zakroki / wskos / fig. 66/.

Ćwiczenie wykonuje się początkowo podskokiem, a po wprawie przez wysunięcie nogi w przód /w tył/ wskos w kierunku stopy na odległość 2 stóp w jednym tempie, przy czym nogi są wyprostowane, a ciężar ciała rozkłada się równomiernie na obie stopy.

4. / Wykroki / zakroki /.

Ćwiczenie wykonuje się zupełnie tak, jak wykroki wskos z tą różnicą, że stopy stawia się naprost w przód, przy zakrokach w tył, przy rozkrokach, wykrokach i zakrokach:

- nogi mają być wyprostowane, biodra i głowa jak w postawie zasadniczej,
- w czasie podskoku nie skakać za wysoko, nie unosić barków i nie zeskakiwać ciężko, wogóle ćwiczenie ma być wykonane lekko, szybko i bez przyrudiów.
- o ile ćwiczenie wykonuje się nie podskokiem, lecz przez wysunięcie stopy, nie dotykać się ziemi, lecz przesunąć bezpośrednio ponad ziemią o nogach zupełnie wyprostowanych, starając się o równomierne rozłożenie ciężaru ciała.

- d./ o ile rozkroki i wykroki /zakroki/ mają być szersze niż na dwie stopy zaznaczyć to w zapowiedzi słowem "szeroki".
- e./ po nabytej wprawie, żądać wykonania ćwiczenia w takt: przy rozkrokach 4 - 8 razy, przy krokach lub zakrokach 2 - 4 razy w każdą stronę,
- f./ ćwiczenia te wykonywa się początkowo z chwytem bioder, skurczeniem ramion lub chwytem barku, następnie z ruchami ramion.

5./ Ispliecia i przysiady./fig.39 i 22/
 Ćwiczenie wykonywa się w takcie podanym i w tempie szybkim 5 - 10 razy na rozkaz: przysiady w tempie /podać tempo i ilość razy/ - ćwicze ramion, chwyt bioder, lub łącznie z przysiadem ruchy ramion.

6./ Zaznaczenie kroku palcami stóp / w miejscu/.
 W ćwiczeniu tem powinno się wprawiać żołnierzy przed "marszem z zaznaczeniem kroku palcami stóp". Zaznaczenie kroku palcami stóp odbywa się z postawy zasadniczej lewą i prawą nogą naprzemiennie w 5 kierunkach, tj. w przód, w przód wskos, w bok, w tył i w tył wskos.

Ćwiczenie odbywa się w takt po podaniu tempa na rozkaz: Palcami stóp zaznaczenie kroku /w przód, wskos i w bok itd. wreszcie: we wszystkich kierunkach naprzemiennie/ - Ćwicz. dość.

Dla wprawnych łączy się opisane ćwiczenie nóg z wymachem ramion z położeniem ramion w przód do położenia "ramienia w bok".

7./ Rozkrok /fig. 25/ - i łączenie nóg podskokiem.
 Ćwiczenie wykonywa się w takt na zapowiedź, określając bliżej ćwiczenie i ilość podskoków, oraz hasła "ćwicz".

- a./ chwyt bioder - rozkrok - i łączenie nóg podskokiem,
- b./ chwyt bioder - rozkrok - i łączenie podskokiem z ponownym podskokiem po złączeniu nóg.
- c./ chwyt bioder, rozkrok - i łączenie nóg podskokiem z ponownym podskokiem w rozkroku.
- d./ chwyt bioder, rozkrok - i łączenie nóg podskokiem z ponownymi podskokami po złączeniu nóg i w kroku,
- e./ ręce w dół, wymach ramion wwyż i w dół z rozkrokami i łączeniem nóg podskokiem,
- f./ chwyt bioder - i rozkroki i łączenie nóg podskokiem z dwoma podskokami i po złączeniu nóg,
- g./ chwyt bioder - i rozkroki i łączenie nóg podskokiem z dwoma podskokami i w rozkroku,
- h./ rozkroki - i łączenie nóg z półobrotami w lewo /prawy/ - i podskokiem w miejscu po złączeniu nóg
- i./ rozkroki - i łączenie nóg z pełnymi obrotami w lewo /prawy/ i podskokiem w miejscu w rozkroku i po złączeniu nóg.

Wszystkie wymienione odmiany ćwiczeń wykonywa się początkowo "oddzielnie", następnie na łącznie głośno a wreszcie w takcie.

8./ Wymach nogi w bok naprzemiennie z podskokiem na nodze postawnej.

Ćwiczenie wykonać 3 - 6 razy w każdą stronę z chwytem bioder, skurczeniem ramion i chwytem barku lub naprzemiennie stronnym wymachem, lub wyprostowaniem od strony nogi wzniesionej /fig.66 a i b/ a także wyprostowaniem i skurczeniem obu ramion w takt hasła: ćwicz i zakończyć na rozkaz: dość

9./ Podskoki z zaznaczeniem kroku palcami stóp w bok i przód.
 Ćwiczenie wykonać 3 - 4 razy w każdą stronę

z chwytem bioder, skurczeniem ramion, lub chwytem karku z wyprostem. /fig. 67 a i b/.
Sposób wykonania i rozkaz jak wyżej.

10. / Zmiana ramienia w przód i skurcz nogi podskokiem różnolateralnym. /fig. 68/.
Wymach prawą ręką z równoczesnym skurczeniem lewej nogi i przeciągnięciem.
Ćwiczenie wykonać początkowo na liczenie, następnie w takt. Rozkaz na wykonanie jak wyżej.

11. / Zmienne wymachy nogi z 3 podskokami na nodze postawnej i równoczesnym przenoszeniem nogi w wymachowej w przód, w bok i w tył lub odwrotnie.
Ćwiczenie rozpoczyna się wspiętym zakrokiem nogi prawej, poczem noga prowa wymachem zajmuje miejsce nogi lewej, która z kolei wymachem przechodzi do przodu, następnie w bok i w tył, podczas gdy noga postawna /prawa/ wykonuje trzy podskoki.

Ćwiczenie wykonać w takt z chwytem bioder, lub łącznie z ruchami ramion lub różnostronnie. /fig. 69 a i b/.

12. / Chwyt bioder i zmienne wymachy nogi w przód i w tył z 4 podskokami na nodze postawnej.
Ćwiczenie to wykonać 3 - 6 razy w każdą stronę po podaniu tempa na hasło lub sygnał.

13. / Zmienne wymachy nogi w przód i w tył z 4 podskokami na nodze postawnej i wymachem ramion w przód i w bok naprzemiennie.

Dwa pierwsze kroki na nodze postawnej wykonują się w czasie wymachu nogi w przód z równoczesnym wymachem ramion w przód, dwa następne podskoki na nodze postawnej wykonują się podczas wymachu tej samej nogi w tył z wymachem ramion w bok, poczem następuje szybki zwłocznostawy tj. szybki opust i postawienie nogi wymachowej. a wymach przeciwną w przód z wymachem ramion w przód i dwoma podskokami na nodze postawnej itd. -
Opisane ćwiczenia wykonują się początkowo z chwytem bioder.

14. / Zmienne zaznaczenie kroku nogą w bok i w przód z podskokiem i pośrednim skurczeniem nogi. /fig. 70a i b/.

Podczas pierwszego zeskoku zaznacza się krok w bok palcami lewej stopy, podczas drugiego podskoku wykonują się skurcz nogą lewą, podczas trzeciego kroku palcami zaznaczenie lewej stopy w przód, podczas czwartego znów skurcz lewą, poczem szybki opust nogi lewej i zaznaczenie kroku palcami stopy prawej w bok itd.
Ćwiczenie wykonać 3 - 6 razy w każdą stronę: początkowo z chwytem bioder, po uzyskanej wprawie z różnostronnością ruchami ramion.

15. / Przysiad podskokiem, ręce na udach, rozkrok podskokiem, wymach ramion bokiem wwyż i klasnięcie ponad głowę. /fig. 71 a i b/.

Ćwiczenie wykonać 3 - 6 razy, początkowo z chwytem bioder, następnie z ruchami ramion w podaniu tempa, początkowo na liczenie, następnie na jeden rozkaz.

16. / Leżenie tyłem, nogi wwyż, skurcze obunóż, lub jednonóż /naprzemiennie/ - i wyprosty kostki, kolan na lub biodra. /fig. 72/.

Ręce w czasie tego ćwiczenia opuszczają się wzdłuż ciała w dół, a dłonie opierają o ziemię, lub też chwytają kark.
Ćwiczenie wykonują się po nazwaniu stawu, lub też stawów, w których skurcz i wyprost na się odbywać na rozkaz: skurcz, prostuj, a po uzyskaniu zupełnej wprawy na rozkaz: w podanym tempie - ćwicz, - dość.

17./ Leżenie przodem i skurcze obu nóg, lub jedną w kolanie, lub kostce. / fig. 73/.
Ręce pod czołem, dłonie opierają o ziemię.
Sposób wykonania i rozkazy jak dla ćwiczenia poprzedniego.

18./ Stanie na rękach, wsparcie i skurcze i wyprosty nóg w stawie kolennym, lub biodrowym / fig. 74/.
Wsparcie daje współwzrosty w wysokości bioder w siedzie płaskim, rozkrocznym.
Ćwiczenie wykonuje z postawy wyjściowej i rozkazy jak dla ćwiczeń poprzednich.

Ćwiczenia ramion.

53./ Rodzaje ćwiczeń ramion Ćwiczenia te dzielą się na:
a./ głębokości, b./ siły. c./ zręczności.

54./ Ćwiczenia głębokości ramion. a./ Ćwiczenia głębokości ramion.
Cel: a/ wydużenie mięśni piersiowej. b/ przyzwyczajenie mięśni ramion do rozpoznania pracy w czasie ciosów i rzutów z stanu napiętego.

- 1./ Rozkrok, ramiona w dół w krzyż - i wymachy, i w nachylenie ramion w bok. / fig. 75 a i b/.
- 2./ Rozkrok, opad w przód, ramiona w krzyż - i wymachy ramion w bok. / fig. 76 a i b/.
- 3./ Siad płaski, ramiona w krzyż i wymachy ramion bokiem wznies. / fig. 76/.
- 4./ Półprzysiad, ramiona w krzyż i wymachy ramion bokiem wznies. ze wspieraniem / fig. 78 a i b/.
- 5./ Wymach ramienia przodem wznies. i wymachy nogi w tył, równomiernie nabrażnian. / fig. 44/.
- 6./ Ramiona w dół, rozkrok, opad w przód - i wymachy ramion przodem wznies. i w tył. / fig. 79/.
- 7./ Ramiona wznies. - i wymachy ramion przodem w bok i przodem wznies.
- 8./ Rozkrok szeroki, chwyt biodra, drugie ramie wznies. półskret i krążenie ramieniem. / fig. 80/.
- 9./ Rozkrok szeroki, ramiona wznies. - i wymachy ramion przodem w dół i wznies. skłon w dół z uderzeniem dłońmi o ziemię.
- 10./ Dwójkami tyłem, wsparcie stóp, wykrok szeroki, ramiona bokiem wznies. wsparcie rękami - i wymachy ramion w bok i wznies. / fig. 81/.

Powyższe ćwiczenia wykonywać w takt 4 - 6 razy.

55./ Ćwiczenia siły ramion.

b./ Ćwiczenia siły ramion.

- a./ Wznocenie stawy i mięśnie wyprostne rąk i ramion.
- b./ Wyuczyć bezpiecznego padania na ręce i nogi równocześnie lub na same ręce.
- c./ Przygotować do pokonywania przeszkód za pomocą rąk
- 1./ Kłęk podparty i skurcze i wyprosty ramion / fig. 82 a i b/.
- 2./ Kłęk podparty i skurcze ramienia nabrażnian z wyprostem nogi w tył.
- 3./ Opad, podwór - i skurcze i wyprosty ramion. / fig. 83/.
- 4./ Rozkrok, krok od ściany - i opady w przód do podporu na rękach / fig. 84 a i b/.
Odległość od ściany stopniowo zwiększać, ćwiczenie wykonać w miarę wprawy 5 - 10 razy.
- 5./ Rozkrok, skłon podparty - i po odbiciu się rękami od ziemi do opadu w przód z chwytaniem karku.

Na rozkaz - podskokiem szeroki rozkrok, skłon podparty - stać, osiągnąć w szybkim tempie postawę wyjściową. Na rozkaz - odbicie się i skłony / jeden, dwa, trzy/ z chwytem karku - ćwiczy, rozpocząć.

na się właściwe ćwiczenie t.j. po odbiciu się rękami od ziemi wykonuje żołnierz zapowiedzianą liczbę skłonów w dół z chwytów barku, starając się o najniższy skłon w momencie opuszczenia głowy w czem pomagają ręce przez nacisk na tylną część głowy. Ręce zwalniają ten nacisk w chwili podniesienia głowy, przy czem łokcie mają być odchyłone silnie w tył /fig. 85./

5 6./ Zeszenie przodem rozkrocznie ręce pod czokiem skłoni w dół - i wyprosty ramion do podporu oparowego /fig. 86 a i b/.

7 7./ Podpór opadły przodem, rozkrocznie - i klęśnięcie w dół /fig. 86 a i b/.
/ Przedstawić podpór opadły o nogach skączonych/

8 8./ Podpór opadły przodem, rozkroczny - i podskokami na r. kach i nogach równocześnie postęp w przód.

9./ Łączki /fig. 87/.
Dłuższego odstęp. Pierwszy szereg: przysiad podparty noga w tył z tył. Zapleczny chwyt noga po czeń drugą noga w tył wzwym, którą zapleczny chwyt równie i trzyma obie przyciskając je obie lekko do boków ciała. tej postacie wyjściowej wykonać marsz równym krokiem 4 - 12 kroków, poczem: postawa. tył zwrot, i to samo ćwiczenie wykonać w przeciwnym kierunku.

Błędy: a/ ugięcie w łędzwich i ugięcie kolan, b/ zaniedbanie taktu i przyspieszenie tempa, c/ zapleczn ni pchają w przód wskutek czego poprzedniśy padają na twarz.

10 10./ Przygotowanie do stania na rękach /fig. 88/.
/ skłonie w przód po odbiciu się nozami przenieść ciężar ciała na ręce będące w podporze przy czem nogi unieść wzwym. Ćwiczenie wykonać oddzielnie 4 - 8 razy na rozkaz: oddzielnie - ćwicz.

6 11./ Szturmowe padnij.
Całe ciało wykonywa opad w przód do podporu na ręce. pierwszej chwili opadu wykonać podskokie: rozkroń w ostatniej chwili opadu t.j. w chwili, w której ciężar ciała spoczywa na rękach wykonać sprężyste, równomierne i zupełne ugięcie ramion, a równocześnie z tem skrót głowy,
Błędy: a/ Ciało opada z całym swym ciężarem na ręce sztywnie wyprostowane, wobec czego uszkodzenia a nawet złamanie ręki nie jest wykluczone. b/ ugięcie ramion jest mało sprężyste, wobec czego ciało uderza częścią swego ciężaru o ziemię.

12./ Stanie na rękach z pomocą - i skurcze i wyprosty ramion /fig. 89/.
Ćwiczenie można wykonać oddzielnie lub na liczenie 2 - 3 razy, więcej razy tylko z wyjątkowo silnymi.

a./ Ćwiczenia zručności ramion.

56./ Ćwiczenie zručności ramion.

Cel:

- a./ Opanować muskulaturę ramion i rąk,
- b./ Wyrobić czucie położenia ramion i rąk.
- c./ Nabyć wprawę niezależnianiu ruchu jednej ręki od drugiej /ćwiczenia różnostronne ramion i rąk/.

1./ Skurcze i wyprosty ramion.
Ćwiczenie wykonać w takt na rozkaz: ramion na skurcz. /fig. 28, 29 i 30/. i wyprosty /podać kierunek i ilość razy/- ćwicz.

2./ znosy i opusty ramion.
znosy i opusty wykonywa się jako ruchy proste lub złożone równo różno- lub naprzemian

stronnie oddzielnie lub łącznie z ruchami nóg.
Rozkazy: Ramiona /podać kierunek i ilość razy/
wznieść i opuścić - ćwiczyć lub: ramiona /podać
kierunek i ilość razy / wznieść, przenieść /po-
dać kierunek/ i opuścić - ćwiczyć.

3./ Skurcz ramion w bok / fig. 33 / i wyprosty

Przy wytrzymaniu ramienia w niezmi-
nem położeniu poziomym wyprost przedramienia
w bok. Ruch ma być wykonany bez współpracy
barków z siłą i bez sztywności.

Ćwiczenie to przedstawia wielką wartość dla
wprawniejszych ćwiczeń, a wtedy, gdy wymachy ra-
mion połączy się z wyprostem ramion z poeni-
" w bok skurcz" lub gdy wyprosty wykonywa-
ją się jednym i drugim ramieniem po sobie.
Rozkazy: Ramiona w bok - skurcz - oraz wypro-
sty - ćwiczyć.

4./ Wymachy ramion z jednego położenia w drugie
Rozkazy: Wymachy ramion w bok i w dół ćwiczyć,
podać ilość razy/ itp.

5./ Ramiona w przód i wymachy ramion przodem
w bok.

Ćwiczenie wykonywa się w takcie. Po
uzyskaniu wprawy łączy się wymachy ramion z
skłonem tułowia w dół lub wstos.

6./ Ramiona w przód, drugie w bok / fig 24/ i zmi-
ny wymachy w przód.

Ćwiczenie to przygotowuje skurczem i
różnostronnym wyprostem ramion. Po zupełnym
opracowaniu ręki ramion połączy je ze skło-
nem w dół lub w dół wstos, ze skurczem nóg
naprzemiennie, lub z przysiadami.

Ćwiczenie wykonywa się w takt, lub w tem-
pie powolnym dostosowując ruch do poprzedników

Ćwiczenia szyji.

57./ Cel ćwiczeń szyji.

Przyczyną nie prawidłowego trzymania
głowy są braki gibkości i siły mięśni szyjnych.
Usunięcie tych braków wpływa z jednej strony
na prawidłowe i swobodne położenie głowy z dru-
giej na wypuklenie górnej części klatki pier-
siowej.

Rekruci trzymają przeważnie głowę nie-
prawidłowo i nie zdają sobie sprawy z jej po-
łożenia. Wszelkie upomnienia w tym względzie
nie wystarczają. Bardziej skuteczne są ćwi-
czenia:

a./ gibkości, siły szyji.

58./ Ćwiczenia gibkości
szyji.

a./ Ćwiczenia gibkości szyji.

1./ Skrety głowy w bok wykonywa się jako
skrety szybkie i powolne. Ruch powolny wy-
konać stale przed i po ruchu szybkim. Pierw-
szy od drugiego odróżnić powolnym lub szyb-
kim liczeniem.

2./ Skłony głowy w tył i w przód /fig. 90a i b
Przed ćwiczeniem ten cofnąć brodę w
tył w kierunku karku i starać się ją utrzymać
w tem położeniu przez cały czas skłonów,
wskutek czego ruch odbywa się we wszystkich
kręgach szyjnych.

Przy poprawnym wykonaniu tego ćwiczenia
podnosi się górną część klatki piersiowej.

Przy uzyskaniu wprawy w tem ćwiczeniu
można je wykonać łącznie z odwracaniem dłoni
nazwewnątrz a to celem poprawienia położenia
głowy i barków.

Skłony głowy w tył i w przód wykonywa się wyłącznie tempie powolnem.

3./ Skłony głowy w bok.

Skłony te wykonać w tempie powolnem i możliwie najniżej.

19/1

4./ Skret głowy z pomocą ręki /podobnie jak fig. 91 lecz stojąc/.

Przy skręcie głowy w lewo, pomaga ręka prawa, chwytając głowę po lewej stronie /dając od strony prawej/ ponad karkiem i przeciwnie, przyczem mięśni szyji stawiają opór, rozkaz: ręką prawa pomoc, skret głowy w lewo - raz, naprost - dwa.

5./ Krącenie głowy.

Krącenie głowy wykonywa się po dokładnem opanowaniu skrętów i skłonów głowy.

Krącenie głów wykonywa się na rozkaz:

Krącenie głowa w lewo /prawy/ - ćwicz.

Błędy: a/ równocześnie ze skretem pochylenie głowy w przód, b/ wraz ze skretem głowy, lekki skret tułowia lub wysunięcie przeciwnego barku do przodu.

Błędem w skłonie głowy w tył w bok i krącenie jest brak stałego utrzymania cofniętej brody w tył, wobec czego ruch nie odbywa się we wszystkich stawach kręgu szyji.

59./ Cwiczenia siły szyji.

b./ Cwiczenia siły szyji.

1./ Siad płaski - i skrety głowy z pomocą ręki /fig. 91/.

Cwiczenie wykonywa się jak podobne ćwiczenie gibkości szyji w stanie. Większe nateżenie tego ćwiczenia powoduje trudniejsza postawa wyjściowa.

2./ Leżenie tyłem i skłony głowy w przód, opór. /fig. 92/.

Ręce odwrócone dłońmi w dół nabiskają palcami na czoło i dają równomierny opór głowie skłaniającej się w przód.

Błędy : a/ Skłony i opór nie są równomierne. wobec czego ruch nie jest jednostajny, lecz szarpany.

b./ Zamiast równomiernego oporu nacisk rękami jest za silny wobec czego głowa podnosi się i opad.

3./ Leżenie tyłem, ramiona w bok, dłońmi w dół - i skłon głowy w przód ze skurczeniem nóg naprzemian. /fig. 93/

Głowa skłaniając się w przód dąży do zetknięcia się z kolaniem.

4./ Leżenie tyłem, ramiona w bok dłońmi w dół - i skłon głowy w przód ze skurczeniem nóg.

Cwiczenie wykonywa się jak wyżej opisane, z tą różnicą, że obie nogi wykonują skurcz równocześnie.

II. Cwiczenia główne.

Cwiczenia kształtujące klatkę piersiową.

60./ Cel i podział.

U większości rekrutów spotyka się sztywność grzbietu i barków co jest główną przyczyną nie prawidłowej postawy i wadliwych ruchów. Sztywność tą zmniejsza się za pomocą ćwiczeń kształtujących klatkę piersiową; które ze względu na swój charakter dzieli się na ćwiczenia:

a./ bez pomocy, b/ ze wsparciem lub pomocą.

61./ Najczęstsze błędy.

Najczęstsze błędy w czasie ćwiczeń kształtujących klatkę piersiową są:

a./ Wgięcie w łędzwiach,

b./ Zbyt długie wytrzymanie uwypuklonych piersi, wskutek czego uniemożliwia się wydech,

c./ Wstrzymanie oddechu,
d./ Ręce chwytają przrząd bliżej niż na szer barków.

62./ Owiczenia bez pomocy.

a./ Owiczenia bez pomocy.

- 1./ Siad płaski i odwrót i nawrót rąk /fig. 104/
Owiczenie to wykonywa się początkowo w s niu.
- 2./ Posterek szeroki, opad w przód, chwyt karku /fig. 85/ i skłony w dół i wyprost /fig. 105/
- 3./ Siad, skurcz nóg, chwyt karku, i skłony w d i wyprost / fig. 106 a i b/.
Owiczenie wykonywać w takt 4 - 8 razy.
- 4./ Kłęk rozkroczny, siad - i skłony w tył z pomocą rąk / fig. 107/.
Owiczenie to wykonywa się łącznie z głębokim wdechem i wydechem, podobnie również:
- 5./ Rozprek - i skłony w tył z pomocą rąk /fig. 108/
- 6./ Siad skurcz nóg, chwyt poniżej kolan - i skłony w przód i w tył. /fig 109 a i b/.
Owiczenie wykonywać łącznie z głębokim wdechem i wydechem. Zaczynać od zupełnego wydechu.
- 7./ Kłęk rozkroczny, siad, ramiona wwyż i skłony w dół. /ukłon japoński./ /fig. 110./
Skłon wykonać w łędźwiach. Po skłonie w dół naciskać dłońmi o ziemię i dążyć do wypuklenia piersi.
- 8./ Leżenie przodem i skłony w tył. /fig. 17/.
Owiczenie to wykonywa się początkowo z rękami wspartymi o ziemię, następnie z chwytem bioder /fig 111/, skurczem ramion, chwytem karku a wreszcie z ramionami wwyż /fig, 112 a i b/.
- 9./ Leżenie tyłem, ramiona w bok i wypuklenie piersi.
Owiczenie wykonyw się w ten sposób, że przez wygięcie szyji w tył i nacisk dłońmi o ziemię w dół, wypukła się piersi, przyczem znaczna część ciężaru ciała spoczywa na głowie, która opiera się swą tylną częścią o ziemię.
Owiczenie to jest więc zarazem ćwiczeniem szyji o silniejszym nateżeniu.
- 10./ Leżenie tyłem, ramiona w bok, skurcz nóg i wypuklenie piersi /mostek/.
Owiczenie to wykonywa się jak poprzednie z tem, że łączy się ze skurczem jednej, lub obu nóg.

b./ Owiczenia ze wsparciem lub pomocą.

63./ Owiczenia ze wsparciem lub pomocą.

- 1./ Dwójkami naprost, kłęk rozkroczny, siad, ramiona wwyż, wsparcie rękami i wypuklenie piersi.
Dwójkami naprost w odległości 2 kroków. Wspięcie, przysiad, ramiona wwyż i kłęk rozkroczny, siad, skłon w dół ze wsparciem; wsparcie rękami o barki. /podobnie jak: ukłon japoński/. Wypuklenie piersi wykonać w takt wybierając równocześnie ze skłonem w dół silny nacisk rękami na barki współwiczającego.
- 2./ Dwójkami naprost, kłęk rozkroczny, siad, ramiona wwyż, wspierający - opad wsparcie rękami; ćwiczy - opady w tył z wypukleniem piersi; - naprzemian.
Owiczenie wykonać w takt dwójkami naprost, które udzielają sobie naprzemian wsparcia, chwytem poniżej kolana, /fig. 113./.

3. / Siad płaski, rące na karku zapleczeno, wsparcie
i wyciągnięcie rąk do przodu.

Pracownik siedzi na karku, drugi kłęk jedno-
 plecznego, który klęka na jednym kolanie, drugie
 przyciska rękami do przodu, opiera je między
 łopatkami po ramieniu i w czasie skłonu wywiera nacisk
 przez wyprost tułowia i głowy.

Ćwiczenie odbywa się początkowo na rozkaz:
 klęk, opuszczenie po wypełnieniu pracy w trybie odde-
 chowym na rozkaz: wstanie.

4. / Siad płaski ramioma wwyż, pomoc - i wypuklenie
piersi. /fig. 114/.

Ćwiczenie wykonuje się 3 - 4 razy.

5. / Jedną ręką przodem, ramioma wwyż, wsparcie i od-
biicie rąk pod kątem wyklęcie piersi. /konst. po-
staw /fig. 115 a i b/.

Postawa wyjściowa jak do "taczek" /fig. 87/
 z tą różnicą, że zapleczeni chwytają pod uda powyżej
 kolan. Wypuklenie piersi wykonuje bezpośrednio po
 odbiciu się rękami, przodem zapleczy równowagę cięż-
 ścią ciała; podnosząc ćwiczącego pochyla się on nie-
 znacznie w tył i wykonuje z nim 1 - 3 kroków w przód.

Wypuklenie piersi wykonuje się początkowo z
 chwytem bioder, a po uzyskaniu pełnej pracy ze skur-
 czeniem ramion i chwytem karku, a w reszcie z ramioma i
 wzniesieniem rąk wwyż; początkowo oddzielnie, następ-
 nie w jednym tempie.

6. / Dziękami trzem, ramioma wwyż, pomoc - i wyupu-
klenie piersi. /fig. 116/.

Ćwiczenie tylko wtedy przedstawia pełną war-
 tość, o ile dający pomoc oprze swe barki przed wyupu-
 kleniem piersi pod łopatkami ćwiczącego, chwyci sil-
 nie za dżonki od strony zewnętrznej, wyprostowuje
 ręce i pociągnie go równocześnie wwyż.

7. / Dwa wyciągi przodem, opuszczenie i wypuklenie piersi.
/fig. 117/.

Ćwiczenie wykonuje się na dwutramie, z których
 wyższy ustawiony deskocześnie, niższy zaś w takiej od-
 ległości, by w czasie zwisów górna była o krawędź znaj-
 dowala się w wysokości barków ćwiczącego. Po wyniku
 przodem do podpora na tramie niższy ćwiczący siadają
 bokiem, a następnie wózek przeskakuje na tramie dolny i
 z tej postawy wykonuje wyciąg na tramie górny do podpora
 przodem. Z postawy tej przenosi nogi bokiem ponad
 tramie dolny i wykonuje opuszczenie w dół równoraz, wy-
 puklając piersi na tramie dolny, poczem z wyważen-
 iem siada z przodem.

Po ćwiczeniach tych wykonuje z całym oddzia-
 kiem kilkakrotnie skłony w dół z chwytem stóp.

Zwisy, wspinanie i wstępowanie.

64. / Zwisy, wspinanie
i wstępowanie.

Cel: a/ Wzmocnienie mięśni ramion rąk i górnej czę-
 ści tułowia,
 b./ Praca w regularnym i swobodnym oddechu w czasie
 zwisów, wstępowań i wspinania, oraz w czasie pokonywania
 przeszkód,
 c./ Rozszerzenie płaski piersiowej i wzmocnienie
 obręczy barkowej,
 d./ Przygotowanie i praca w pokonywaniu różnych
 przeszkód /parnary, mury, słupy, drzewa itp/.

Zwisy dzielą się na:

a. / Półzwisy, b. / Zwisy właściwe /wolne/. Półzwisy
 charakteryzuje się tym, że część ciężaru ciała spo-
 oczywa na rękach, będących w zwisie pozostała część
 opiera się o ziemię lub przyrząd. Zwisy właściwe cały ciężar
 ciała spoczywa na rękach, przyczem punkt ciężkości
 leży poniżej punktów zaczepienia rękami.

- c./ wspinanie składa się z szeregu półzwisów, następujących po sobie w kierunku pionowym, lub skośnym n.p. wspinanie po linie pionowej, lub skośnej,
 d./ wstępowanie zaś w kierunku półzwisów, postępujących po sobie w kierunku pionowym lub skośnym n.p. wstępowanie po drabinie sznurowej w kierunku pionowym lub po szeregu drabinek sznurowych w kierunku skośnym.

Półzwis i zwis są ćwiczeniami siły ramion i rąk, wspinanie i wstępowanie są ćwiczenia siły i zwięzłości rąk oraz zwięzłości nóg.

Najczęstsze błędy przy półzwisach:

- a./ Chwył jest węższy niż szerokość barków lub też znacznie szerszy,
 b./ przy zwisie opadłym wgięcie w lędzwiach lub zapadanie klatki piersiowej i zgięcie w stawach biodrowych,
 c./ w czasie skurczu ramion łokcie nie są zwrócone w bok,
 d./ w czasie postępu w bok ręce zbliżają się bardziej niż na szerokość barków,
 e./ ruch nie jest ciągły, lecz przerywany,
 f./ przy półzwisie kółkiem prętarz umieszczony jest tak nisko, że trudno uniknąć wgięcia w lędzwiach.

Najczęstsze błędy przy zwisach wolnych:

- a./ Błędy wymienione przy półzwisach pod a/, c/ d/ e/,
 b./ bezwładne opuszczenie całego ciała w dół /zwis długi/ zamiast wznosu wwyż z wypukleniem piersi, co się da skutecznie nawet bez ugięcia ramion /zwis krótki/,
 c./ wyprostowanie nóg w tył, co powoduje wgięcie w lędzwiach ściągając część dolnej klatki piersiowej i wskutek tego jeszcze bardziej utrudnia oddech,
 d./ przy postępie spodem przrząd o ramionach ugiętych zaniedbanie wypuklenia piersi,
 e./ przy wynykach nogi są skurczone, brak ciągłości ruchu a przy przejściu do podporu barki nie są ściągnięty w tył i w dół.

Błędy w czasie wstepowań:

- a./ kolano nogi wstepującej nie jest skierowane w bok,
 b./ ręce chwytają za szczeble zamiast za poręcz drabiny lub sznur /drabinki sznurowej/,
 c./ zgięcie w biodrach zamiast zupełnego wyprostowania i przyciśnięcia się do przrządu, wobec czego używa się zbyt wiele siły i runięcie w tył nie jest wykluczone, zwłaszcza z drabinek sznurowanych.

Najczęstsze błędy przy wspinaniu:

- a./ nogi nie współpracują z rękami wskutek złego chwytu stopami i zbyt małego uniesienia nóg wwyż, /zbyt mały skurcz kolan,
 b./ sztywność w ciele,
 c./ barki nie są ściągnięty w tył i w dół, wskutek czego plecy się wypuklają, a klatka piersiowa zapada się i oddech jest utrudniony,
 d./ spodem chwytu stale ta sama stopa a górą ta sama ręka,
 e./ przy wspinaniu wskos zaniedbanie wykorzystanie ruchu wahadkowego liny.

Błędy przy zwisach stosowanych:

- a./ Błędy wymienione przy zwisach wolnych, wstepowaniach i wspinaniach,
 b./ zły dobór sposobu brania przeszkody,
 c./ użycie za mało lub za wiele energii przy braniu przeszkody,
 d./ za mało spokoju przy pokonywaniu przeszkody wobec czego współdziałanie jest utrudnione a wypadek możliwy,

e./ zeskok bezpośredni ze zbyt wysokiej przeszkody zamiast opustu na rękach i zeskoku.

65./ Zasady półzwisów i zwisów.

Zasady półzwisów i zwisów:

- a./ Ręce chwytają przyrząd na szerokość własnych barków,
- b./ przy skurczu ramion łokcie skierowane w bok,
- c./ pracują tylko te części ciała, które powodują, wszystkie zaś inne są w zupełnym spokoju.

66./ Półzwis.

Półzwis.

1./ Półzwis opadny /fig. 20/.
 Przyrząd ostawiony po biodra lub wyżej. Ustawienie się w odległości dwa stopy przed przyrządem. Na haszko, sygnał lub liczenie szybki a cichy chwyt, pośreni nogi biegną początkowo drobnymi krokami do przodu tak daleko, aż osiągną położenie jak w postawie zasadniczej. Po pewnej wprawie przenosi się obie stopy do przodu równocześnie. Zregstę układ całego ciała jak w postawie zasadniczej z tą różnicą, że ciało jest zawieszane między rękami, chwytającymi przyrząd w szerokości własnych barków.

Ćwiczenia wykonane z powyższej postawy wyjściowej z uwzględnieniem stopnia trudności:

- 2./ Półzwis opadny, i skrety głowy.
- 3./ Jak wyżej lecz równocześnie ze skretem głowy wznosy nóg naprzemian.
- 4./ Półzwis opadny - i skurcz ramion /fig.20/.
- 5./ Jak wyżej i równocześnie ze skurczem ramion wznos nóg naprzemian.
- 6./ Jak wyżej i równocześnie skret głowy naprzemian.
- 7./ Półzwis opadny i skurcz ramion ze skurczem i wyprostem nogi naprzemian.
- 8./ Półzwis opadny i postępowanie w bok.

Wszystkie powyższe półzwisy ułatwia się podnosząc przyrząd aż do wysokości barków, a utrudnia się opuszczając go.
 Przyrząd początkowo w wysokości czoła a dla wprawniejszych niżej, lecz nie niżej jak po piersi. W czasie postępowania w bok w półzwisach ręka i noga wykonują ruch równocześnie w bok, tak że w pierwszej chwili ruchu odstęp między rękami jest szerszy o ruch ręki w bok, po następnym zaś ruchu rękę przeciwny odstęp ten równy jest szerokości własnych barków.

67./ Zwis.

Zwis /wolne/.

Ćwiczeniami przygotowawczymi do zwisów wolnych są: Zwis chwilowe spodem przyrządu i w tychże zwisach przenoszenie nóg ponad tram dolny.

Zwis wolne z uwzględnieniem stopnia trudności są:

- 1./ Zwis z nachwytem, dwuchwytem i podchwytem /fig. 116 a, b i c/.
- 2./ Zwis nachwytem i postępowanie w bok.
- 3./ Zwis nachwytem - i skurcz ramion /fig. 118 a i b/
- 4./ Zwis nachwytem - i postępowanie w bok z obrotami z wymachem ramienia w dół.
- 6./ Zwis podchwytem lub nachwytem i wznos nóg wzyż.
- 7./ Zwis podchwytem lub nachwytem i wymyk przodem.
- 8./ Zwis podchwytem lub nachwytem, i wymyk przodem, odmyk przodem /fig. 119 a i b/.

68. / Wstępowanie.

Zasady wstępowania:

- a. / Wstępując lewa noga i chwyt prawa ręka i przeciwnie,
- b. / ręka chwytą zawsze za poręcz drabiny, a przy drabinkach sznurowych za sznur, a nigdy za szczebel,
- c. / kolano nogi wstępującej zwrócone na zewnątrz,
- d. / całe ciało wyprostowane, przeciągnięte, do drabinki zwrócone skierowany w górę /fig. 120/.

Ćwiczenia przygotowawcze do wstępowania:

Skrcz lewej nogi i wznos prawej ręki wzwz i przeciwnie.

Ćwiczenie to jest zarazem ćwiczeniem w równowadze oraz przygotowawczym do pokzania. Początkowo wykonać je przy ścianie.

69. / Zaprawa we wstępowaniu.

Zaprawa we wstępowaniu.

- 1. / Wstępowanie dowolne do połowej wysokości,
- 2. / wstępowanie dowolne do pełnej wysokości,
- 3. / Wstępowanie na liczenie do połowej wysokości,
- 4. / Wstępowanie na liczenie do pełnej wysokości,
- 5. / Zawody we wstępowaniu do połowej wysokości,
- 6. / Zawody we wstępowaniu do pełnej wysokości,

Wspinanie.

70. / Wspinania.

Wspinania mogą się odbywać a/ w pion, /fig. 35 a, b, c.

d/ b. / wskos /fig. 120 a, b, c, d/ 121 i 37/.

W czasie wspinania pion przestrzegać następujących zasad:

- a. / Stopy obejmują przyrząd przy chwycie pierwszym możliwie blisko rąk, a ciężar ciała, spoczywa przeważnie na nogach, które stopami obejmują przyrząd, podczas gdy ręce utrzymują w równowadze górną część ciała, klatka piersia wypulona nie przyłoga do przyrządu,
- b. / przy drugim chwycie całe ciało prostuje się z postawy stworzonej przez chwyt stopami, a ręce chwytają jak najwyżej.

Następnie ruch pierwszy i drugi powtarza się naprzemiennie. Szybkość wspinania zależy od dokładności w wykonywaniu ruchów przygotowawczych do wspinania i od wprawy w tych ruchach.

c. / Zejście w dół odbywa się w ten sam sposób, lecz w przeciwnym porządku t.j. w czasie opustu tułowia w dół skrcz nóg, a w czasie opustu nóg w dół, wyprost całego ciała.

71. / Zwisy stosowane określania.

Zwisy stosowane.

Pomiędzy ćwiczeniami przygotowawczymi a stosowanymi nie można ustalić wyraźnej granicy. Wiele z tych ćwiczeń różni się od siebie wyłącznie odmocnymi warunkami pracy tak n.p. wspinanie lub wstępowanie w ubraniu ćwiczebnym jest ćwiczenie przygotowawcze do wspinania lub wstępowania w warunkach zbliżonych do rzeczywistych do jest w mundurze i z uzbrojeniem.

Inne znowu noszą wyraźną cechę ćwiczeń stosowanych bez względu na to, czy wykonywa je się w ubraniu ćwiczebnym czy też w mundurze i z uzbrojeniem jak n.p. przejście przez parkan lub mur.

Za ćwiczenia stosowane uważa się zatem wszystkie ćwiczenia mogące mieć dla żołnierza wartość praktyczną. Ćwiczenia te stopniuje się stwarzając czem raz trudniejsze warunki dla tych ćwiczeń.

Z ćwiczeń wyżej wymienionych praktyczną wartość posiadają:

Wymyk /fig. 119 a i b/, odmyk /fig. 122/ wspinanie w pion i wskos oraz wstępowanie a zwłaszcza wstępowanie po drabinie sznurowej.

Wszystkie dalsze ćwiczenia wchodzące w skład ćwiczeń stosowanych polegają na pokonywaniu wysokich przeszkód jak parkanów i murów.

- 1./ z pomocą drabinki sznurowej,
- 2./ z pomocą lin /fig. 23/
- 3./ z pomocą równi pochyłej /124/
- 4./ z pomocą towarzysza /fig. 125 a i b/
- 5./ z pomocą 2 towarzyszy,
- 6./ bez pomocy,
- 7./ ćwiczeniem stosowanym mieszanego zwisu i skoku jest skok w dal z pomocą jednej lub dwu lin, /fig. 126/
- 8./ ćwiczeniem stosowanym mieszanego zwisu z ćwiczeniem w równowadze wyskok równoważny na tram lub balce ustawioną od 1 - 2 mtr. wysokości z pomocą 2 lin.

Ćwiczenia równoważne.

72./ Podziak.

Ćwiczenia te dzielą się na:

- a./ Przygotowawcze wykonywane głównie bez przyrządu
- b./ stosowane, wykonywane na przyrządach,
Najczęstsze błędy przy ćwiczeniach równoważnych:
 - a./ niska zdolność w opanowaniu swej muskulatury objawiająca się w wadliwych ruchach przeciw wężnych,
 - b./ pochycenie głowy w dół lub pochycenie jej w jedną lub drugą stronę,
 - c./ stosowanie kroku przyspieszonego zanim nabrano wprawy w pokonywaniu przeszkody krokiem wolnym.

a./ Ćwiczenia równoważne przygotowawcze.

73./ Ćwiczenia równoważne przygotowawcze.

- 1./ Skurcz nogi, pomoc rąk - i przyciągnięcie kolana do brody / fig. 24/.
- 2./ Skurcz nogi w tył? chwyt stopy - i podskoku w miejscu /fig. 127/.
Ćwiczenia wykonane początkowo bez podskoków t.j. sam chwyt stopy naprzemian, następnie podskoki w miejscu w takt, a w końcu z obrotami w stronę lewą i prawą.
- 3./ Wznos nogi w przód, chwyt stopy/za palce/- i podskoki w miejscu. / fig. 128./
Ćwiczenie wykonane podobnie jak pierwsze.
- 4./ Dwójkami naprost, wznos nogi, - wsparcie - i podskoki w miejscu /tenis indyjski/ /fig. 129/.
- 5./ Skurcz nóg naprzemian.

Ćwiczenie wykonane początkowo w tempie powolnym Instruktor zwróci uwagę na następujące szczegóły by:

- a./ głowa, barki i biodra pozostały jak w postawie zasadniczej,
- b./ noga skurczona była zwrócona kolaniem nazwewnątrz, udo poziomo podudzie prostopadłe, stopa w dół, palec stopy nazwewnątrz,
- c./ całe ciało było trzymane swobodnie t.j. bez sztywności, wywołanej napięciem mięśni,
- d./ ruch był równomierny zarówno w czasie skurczu, i wyprostowania nogi,
- e./ wprawni wykonywali powyższe ćwiczenie łącznie z ruchami ramion a zmianę nogi skurczoną podskokiem,
- 6./ Skurcz nogi z wycmachem ręki w przód równoimennie. /fig. 168/.

Równocześnie z skurczem lewej nogi prawą ręką w przód i przeciwnie.

Zmianę uskutecznia się szybko.

- 7./ Kogucik. / 130, lecz z rękami założonymi w tył/.
Dwójkami naprost. ręce złożone w tył, skurcz nogi i walka o równowagę uderzają się nawzajem barkami. Zwyciężony jest ten, kto pierwszy dotknie ziemi nogą, która powinna być skurczona.
- 8./ Walka kozłów. / fig. 131/.

Dwójkami naprost, przysiad i walka o równowagę,

gę uderzając się dłońmi zwróconymi do przodu, które wyobrażają rogi kozłów. Zwyciężony jrst ten, któ się wyróci lub wyprostuje nogi.

9./ Dwójkami wprost, chwyt bioder, wznos nogi w przód wsparcia, stóp i walka o równowagę /fig. 132/.

10./ Solot ra-k i przenosny kładzie. /Fig. 133/
Ćwiczenie t.j. zarozem ćwiczeniem przygoto wawozym do przeszkoków kupyenych /fig 144/.

11./ Dwójkami tyż na wsparcie, siód. skurez nóg- i z wsparciem płozni powstrze /fig. 134/.
Ćwiczenie wykonane 3- 4 razy początkowo z chwytem pod kokiolo, następnie z chwytem bioder.

12./ Konizal.

Odźwiak tworzy kolo i podaje sobie ręce. Na sygnal rozpoczynają podskokami cwał w lewo, poczem następnym sygnal zatrzymują się; puszczenia ręce wznoszą nogę lewą, chwytają lewą ręką palec lewej stopy prawą zóe zóediskają na kolano i prostują nogę jakby ciężką w kaku. Następnie wykonują pełny obrót w lewą stronę i podskokami na nodze prawej, poczem nogę opuszczają i bez osobnego sygnalu rozpoczynają cwał w prawo itd. -

Ćwiczenie wykonane początkowo na sygnal gwizd- kica następnie na znak dymy piżki, którą instruktor rzuca pionowo ze środka koka.

13./ Chwyt bioder, skurez nogi i wyprost w tyż z opa- dem w przód /fig. 32/.

Ćwiczenie to jest przeznaczone tylko dla wprawnych, gdyż musi się je wykonać w zupełnym o- panowaniu ciała i bez sztywności. Początkowo wykonad z chwytem bioder, następnie ze skurezen nogi, wznos ramion w bok z opadem tułowia w przód i wznosom nogi w tyż, przenos ramion wzwyz.

74./

Ćwiczenia równowazne stosowane.

b./ Ćwiczenie równowazne, stosowane.

1./ Skoki po kamizkach. Skoki po kamieniach rozrzuo- nych od 0.75 - 1,50 ntr., na przestrzeni 8 - 10 ntr.-

Kamienie są lekko spokraglone i są różnego kształtu.

2./ Wojście /zejście/ na równowaznie : ustawione po kolano, po biodra, po pierś i wyżej. /fig. 135 a, b, c, d./

Na równowaznie ustawioną po pierś, i wyżej wychodzi się najpierw wytykiem, a następnie z siadu bokiem i ze wsparcia stóp, przechodzi się do postawy równowaznej.

3./ Stanie równowazne - i przejście po równowazni. /ustawiony po kolano, biodra, pierś i wyżej/.

4./ Siad bokiem, ramiona w bok i przenosy ramion wzwyz. /fig. 36 i 136 a i b/.

Powyższe ćwiczenie bardzowprawni wykonywują z wymachem ramion przodem wzwyz.

5./ Stanie równowazne z ciężorem na głowie i przejście ró równowazni.

Równowaznia ustawiona po kolano, biodra, pierś i wyżej. Ciężar o kształcie objętości i wadze jak skrzynki z amunicją.

6./ Wbiegi /i zbiegi./ na równowaznie / po wąskich kładkach ustawionych pochyło //fig 124/.

7./ Przechodzenie przez wąskie kładki /10 - 30 cm. szerokości /, marszem, wypadami, powolnym biegiem.

Kładki ustawione są w wysokości od 1 - 5 ntr.

Srodki ostrožności:

a./ Stopniowanie ćwiczenia t.j. tak dokładne przygo- towanie, by zabezpieczyć od wypadku,

b./ wybranie ziemi do głębokości 50 cm. dokoła przy- rzędu na szerokość 1 ntr i zastąpienie jej trocinami.

39

Powyższe ćwiczenie wykonywać początkowo w ubraniu ćwiczbnym a następnie w mund. urz. i z uzbrojeniem a w końcu z obciążeniem lub towarzyszem na płoach /137/ lub barkach /fig. 138/.

75./ Ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu.

Ćwiczenia tułowia / podnoszeniu, dźwiganie i porzucenie./

Podnoszenie i dźwiganie jest jedno z nielicznych sposobów w których większość naszych żołnierzy nabywa wprawy w czasie swych czynności zawodowych i właśnie najbardziej podnoszeniem i dźwiganie ciężarów zapuła sobie postawę i formę ruchu. Nie zna je oni natomiast sposobu podnoszenia i dźwigania rannych oraz rzucania i chwytania ciężaru.

76./ Przygotowanie i przeciwdziałanie ujemnym wplywom.

Do podnoszenia i dźwigania musi się wobec tego przygotować żołnierz takimi ćwiczeniami, które by wzmacniały coko ciałko a przede wszystkim lędźwie, grzbiet i barki i zarazem przeciwdziały błędem w postawie i ruchu.

W ćwiczeniach stosowanych natomiast stosuje się przede wszystkim te, których żołnierz dotychczas nie opamował i które w polu w różnych okolicznościach posiadają wartość praktyczną.

77./ Podsiad.

W związku z wyżej wymienionym celem dzieli się ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu na:

- a./ ćwiczenia przygotowawcze,
- b./ ćwiczenia stosowane.

Najczęstsze błędach przy podnoszeniach i dźwiganiach są:

- a./ wadliwy chwyt,
- b./ nierównomiernie przemieszczenie środka ciężkości,
- c./ noszenie ciężarów stale na tym samym barku,
- d./ wstrzymywanie oddechu lub nie równomierny oddech.

a./ Ćwiczenia przygotowawcze.

78./ Ćwiczenia przygotowawcze.

1./ Klek siedni podparty - i wyskoczy ramion w bok. /fig. 139/.

Ćwiczenie wykonane na liczenie 4 - 8 razy.

2./ Leżenie tyłem, ramion w bok z oparciem dłoni i wznosy i opusy nóg.

Początkowo jako wznosy w pion, następnie zaś stopniowo jako wyskoczy nóg ponad głowę aż do dotknięcia ziemi palcami stóp.

3./ Dwojkami naprost, siad rektrocny płaski, stopami wsparcie, ramion wwyż - i opady w tył i skłony w przód naprzemiennie. /fig. 140/

Zarówno opad tułowia jak i dźwignięcie tułowia dosiadu ma się odbyć z zachowaniem przez cały czas ćwiczenia takiego układu głowy, brody i barków jak w postawie zasadniczej.

Z tego powodu ćwiczenie to wykonywa się początkowo z chwytem bioder, skurczeniem ramion, chwytem karku a wreszcie z ramionami wwyż.

4./ "Zamierzniety szczupak": jeden podnosi drugiego chwytem pod kark lub też dwóch dźwiga jednego który przez napięcie mięśni szyji, tułowia i nóg trzyma się przez ten czas sztywnie. /fig. 141 142, 143. a i b/.

Po ćwiczeniu tem wykonaj jedno krótkie ćwiczenie "rozluźniająca" jak n.p. jedno z ćwiczeń gibkości nóg i rąk, skłony tułowia w dół z chwytem karku lub karku i olbrzyny, /fig. 144/, wykonano szybko i miękko.

Ostatnio ćwiczenie składa się z przysiadów niskich z chwytami za kostki od tyłu i z rozkroku z ramiennymi wznosami, wykonanych po sobie w takt.

5./ Pilka kawaleryjska. Oddział tworzy koło, na którym jedni są "koźmi", drudzy zaś "jeźdźni". Jeźdźcy siedzą koniom na grzbiecie /fig. 137/ i rzucają kulę białą i ciężką, lecz miękką piłkę, gdy piłka upadnie na ziemię, jeźdźcy szybko naskakują, gdyż koźmi nie starają się pochwycić piłkę, a gdy im się to udaje, rolę się zmieniają, t.j. jeźdźcy stają się koźmi, a koźmi zaś jeźdźcami i gra toczy się dalej.

6./ Turniej. Jeden żołnierz jest "głową końską" drugiego pochyla się w przód i chwyci pierwszego za rękę lub biodra, tworząc w ten sposób "grzbiet koński", na którym trzeci /fig. 145/.

Trójki w ten sposób ustawione rozpoczynają ze sobą walkę t.j. walczą jeźdźcy, a nie pomagają im koźmi w zwrocie. W trójce, która przegrała, rolę się zmieniają: stracony staje się grzbietem końskim.

7./ Walka w contourów. Jedynki siedzą dwójkami na barkach i udarzeniem barków /fig. 146/ starają się stracić przeciwników. Po porażce rolę się zmieniają.

Zabawa ta nie może się odbywać na ziemi twardej, lecz na miękkiej, lub na murawie.

8./ Dźwiganie ciężarów na głowie.

b./ Cwiczenia stosowane.

79./ Cwiczenia stosowane.

1./ Podawanie ciężarów rzutem.

Ustawienie w szeregu w odstępach 1 - 4 kroków - podawanie 3 - 6 ciężarów rzutem z jednego skrzydła na drugie i na odwrót. Ciężary o wadze 5 - 6 kg. o różnym kształcie i różnej objętości /dla artylerji i broni technicznej/.

2./ Zawody w podawaniu ciężarów rzutem.

Ustawienie w dwuszerogu w odstępach dwóch do czterech kroków w odległości 4-6 kroków - i zawody w podawaniu 3 - 6 ciężarów rzutem po sobie z jednego skrzydła na drugie /dla artylerji/.

3./ Przenoszenie rannych na rękach /fig. 147/.

Dwójkami naprost ręce splecione tworzą krzesło.

"Ranny" siada i ręce opiera o zewnętrzne barki dźwigających.

4./ Zawody w przenoszeniu rannych na rękach.

Jak wyżej z tą różnicą, że współzawodniczą ze sobą dwie drużyny. Przeniesiony na 1 ntr. "ranny" biegnie z jednym z dźwigających na linię startu. Tam, obaj zabierają następnego jako "rannego" itd. - Zasada jest, że na niecie /z wyjątkiem pierwszego i ostatniego/ pozostaje każdy po swoich po sobie następujących biegach. Zwycięską jest drużyna, która zdołała pierwszą wykonać wszystkie biegi.

5./ Przenoszenie rannych na plecach /fig. 137/.

Dwa szeregi w odstępach 2 kroków. Pierwszy szereg dźwigający, drugi "ranni". Dźwigający wykonują w rozkroku przysiad i pochylają tułów nieco do przodu podczas gdy ranni opierają ramiona o barki dźwigających, kładą się na ich plecy, wznosząc najpierw jedną następnie drugą nogę, którą dźwigający kolejno obejmuje, a następnie podnoszą się ze swym ciężarem.

6./ Zawody w przenoszeniu rannych na plecach.

Przeniesiony "ranny" wraca z nocy na linię startu i dźwiga następnego. - Zwycięską jest drużyna, która zdołała wcześniej przynieść swych rannych.

7./ Przenoszenie "rannych" na barkach /fig. 138/.

Cwiczenie to wykonuje w obie strony, t.j. chwytamy prawą ręką po pod prawe kolano rannego i prze-

41

ciwnie, wobec czego dźwiganie odbywa się raz na barku
prawym, a drugi raz na lewym.

8. / Zawody w przenoszeniu rannych na barkach.

Jak zawody w przenoszeniu rannych na ple-
cach z tą różnicą, że zawody przeprowadza się osobno
w przenoszeniu na barkach lewych i osobno na bar-
kach prawych.

W czasie ćwiczeń w dźwiganie rannych instruktor
dopilnuje by:

a. / ranni we wszystkich ćwiczeniach - / z wyjątkiem
zawodów, które mają na celu narazem ożywienie ćwiczeń/
zachowywali się w zupełności jak ranni i w niczem
nie pomagali dźwigającym.

b. / W czasie chwytu na barki "ranni" zachowali bez-
władność ciała.

9. / Zawody w dźwiganie ciężarów na głowie.

Zawody odbywają się pomiędzy drużynami usta-
wionymi w kolumnach na jednej wysokości.

Na sygnał pierwszy rozpoczynają z linii star-
tu bieg z ciężarami na głowie do mety odległej 10-20
mtr. - tu zdejniają szybko ciężary, ustawiają je na
linii mety i wracają na linię startu. Drużdy przy-
gotowani już do biegu oczekują ich uderzenia po
wyciągniętej ręce, co jest znakiem upoważniającym do
wybiegu.

Drużdy z kolei biegną na metę, umieszczają cięż-
zar na głowie i wracają do następnych, którzy ocze-
kują ciężaru na linii startu, gdzie oddają cięż-
zar następnym itd. - zwycięską jest drużyna, która
szoła w krótszym czasie wykonać wszystkie biegi,
uwzględniając dla każdej drużyny równą ich liczbę.

W czasie przeprowadzenia ćwiczeń w podnosze-
niu i dźwiganie, instruktor dopilnuje by:

a. / ciężar był dostosowany w zupełności do siły
żołnierza, w wypadkach wątpliwych zastosować raczej
ciężar lżejszy,

b. / ciężar nie spoczywał bezpośrednio na głowie,
lecz na miękkiej podkładce /złożonej furażerka/.

P e k z a n i e .

80. / Ćwiczenia w to- czeniu i pełzaniu.

Każdy żołnierz powinien być tak zaprawiony w
pełzaniu, by w razie potrzeby mógł przepełznąć z krót-
kimi przerwami z bronią i normalnym wyposażeniem
armijną przestrzeń 100 mtr. w przeciągu 10 minut
bez wyczerpania sił.

Wynik ten osiągnie dopiero po wszechstronnym
rozwoju całego ciała, oraz po technicznym opanowa-
niu każdego ruchu, składającego się na pełzanie.

Do pełzania przygotowuje wszystkie ćwiczenia
naprzemiannostonne tułowia t.j. skręty i skłony tu-
łowia oraz ćwiczenia niżej zestawione.

Toczenie się nie wymaga specjalnych ćwiczeń
przygotowawczych.

Cel prócz wymienionego w uzasadnieniu toku
lekcyjnego jest następujący:

a. / Opanowanie ruchów składających się na pełzanie,

b. / równomierna praca całego ciała w czasie pełza-
nia,

c. / zaprawa w pełzaniu i wprawa w toczenie się.

Najczęstsze błędy:

a. / praca nie jest równomiernie rozłożona na całe
ciało,

b. / brak ciągłości w ruchach, składających się na
pełzanie,

c. / oddech jest nierównomierny i mało pogłębiony
przeważnie z tego względu, że każdy ruch w przód
nie łączy się ze skrętem głowy w bok.

d. / unoszenie głowy, piętej lub którejkolwiek części
ciała.

Przytępkowy i katwiący oddech. Przyciskanie głowy do osadzi ciała do ziemi na na celu ukrycie się w terenie.

Cwiczenia przygotowawcze.

81./ Cwiczenia przygotowawcze.

1./ Marsz chybkim / początkowo wyłącznie ponad tramen, niżej ustawionym / fig. 151 i 152 /.

Marsz chybkim wykonują żołnierze popod tramen o nóg prostych, gdyż chodzi tu o przyswyczenie się do zupełnego opadu tułowia w dół i nie ukazywania swej głowy. Jest to zarazem środek poprawiający postawę, gdyż w czasie chodu chybkim popod tramer mają żołnierze dotykać go równocześnie łódziami i głową, skutkiem czego prostują kręgosłup.

Po uzyskaniu wprawy w powyższym ćwiczeniu wykonują żołnierze marsz popod tramen niżej ustawionym o nogach ugiętych. Od czasu do czasu przedwyczać, należy marsz chybkim i z bezwładnym opadnięciem tułowia w dół o nogach ugiętych, naprzemian z marszem chybkim o tułowiu i nogach wyprostowanych.

2./ Przysiad podparty / fig. 46a / - i marsz na czworakach.

Z przysiadu podpartego żołnierze wykonują marsz w tempie zwykłym, rozpoczęcie i koniec marszu odbywa się na sygnał wzrokowy. Marsz ćwiczyć na przestrzeni 20 - 100 mtr. jednak często go przerywać. W chwili przzerwania marszu na czworakach wracają żołnierze natychmiast do przysiadu podpartego i oczekują dalszego sygnału.

3./ Przysiad podparty / fig. 46 a / - i bieg na czworakach.

Jak ćwiczenie powyższe z tą różnicą, że posawiania się na czworakach odbywa się w szybkim tempie.

4./ Kret. Żołnierze ustawienie w kolumnie czwórkowej w rozkroku szerokim w odstępie 1 - 2 mtr. i w odległości zmniejszonej. Na dany sygnał pierwsi odwracają się szybko w tył i biegną na czworakach tunelom utworzonym z nóg towarzyszy, stojących w tym samym rzędzie. Bezpośrednio po pierwszym, czyni to jego zapleczny itd.

Zwycięską jest ta drużyna, która pierwsza zdoła wykonać wszystkie biegi.

5./ Bieg rozstawny na czworakach.

Ustawienie w kolumnie czwórkowej w odstępie 1 - 2 mtr. przed linią startu. Meta w odległości 10 - 20 mtr. Pierwsi składają sobie na szyję obręcze /o średnicy 40 - 50 cm/ i oczekują w przysiadzie podpartym przed linią startu sygnału do biegu w kierunku zaznaczonym wbitym kółkiem.

Na sygnał rozpoczynają oni bieg na czworakach do mety. Tu zdejmują kółko ze szyji i składają je na kółko poczem wracają na linię startu do oczekujących ich zaplecanych. Ca oczekują ich przybycia również w przysiadzie podpartym a otrzymawszy od nich uderzenie po barku, która jest sygnałem do wybiegu rozpoczynają z kolei swój bieg na czworakach do mety, gdzie zdejmują kółko z kija, zawieszają je sobie na szyji, i wracają na linię startu do oczekujących ich zaplecanych, zakładają im kółko na szyję, co jest również sygnałem do wybiegu itd. Zwycięzą rząd, który zdoła pierwszy wykonać w sposób powyższy wszystkie biegi.

6./ Zawody taczek. / fig. 87 / . Podobnie jak bieg rozstawny na czworakach z tą różnicą, że zapleczny zostawia taczka na nocie, sam zaś wraca na linię startu by służyć za taczka itd.

43
7./ Skurcz ramienia dżonia w przód drugo rōka wzwyz dżonia w przōd skurcz nogi rōwnomiernie ze skłō-
nem w bok - i zmianę.

Cwiczenie wykonać w takt /porōwn. z pkt.

8./ Podbór opadny ze skurczem nogi i marsz na czwora-
kach wypadani /fig. 153 a i b/

Marsz tak dżugimi wypadani, że tułów pochyla się
się zupęknie w dōż a ręce muszą go podeprzeć, współ-
działają one przy każdym kroku.

9./ Toczenie przodu, ramiona w dōż lub wzwyz- i toczenie
się /fig. 154 /.

Cwiczenie wykonać w lewo i w prawo naprzemian.

Cwiczenia stosowane.

82./ Cwiczenia sto-
sowane.

1./ Pokżenie /fig. 155 a i b/.

Pokżenie skłōd się w pierwszym momencie ze skurczu nogi lewej i ramienia lewego z rōwnoczesnym silnym skłōnem w lewo podczas gdy prawa noga jest wyprostowana i prawa ręka jest wyciągnięta do przodu. Obie ręce są zwrōcone dżoniemi do ziemi, kolano na zewnatrz, głowa zwrōcona w lewo. W drugim momencie: następuje silne odbicie się stopą lewą i w następ-
stwie tego posunięcie się w przōd, przyktórym to ruchu współpracuje kolano, prostując się tułów, ramię lewe oraz prawe. Prawe ramię ciągnie do przodu nacis-
kając rōwnocześnie w dōż. Praca lewej pokowej cięka kończy się z chwilą, gdy lewa noga i lewe ramię wy-
prostowało się. Podczas gdy noga prawa i prawe ramię skurczyły się, tułów skłōnił się w prawo i rōwnocześ-
nie z tem głowa zwrōciła się w prawo.

2./ Zawody w pokżeniu na przestrzeni 10-50 mtr.

83./ Bieg.

Cwiczenia w biegu.

Umiejętność w bieganiu posiada dla żołnierza
każdej broni wielką wartość praktyczną.

84./ C.l.

Cel ćwiczeń w biegach przez wymienionego
w uzasadnieniu toku lekcyjnego jest następujący:

- szybkie zrywanie się do biegu na hasła i znaki,
- utrzymanie równowagi po zrywaniu się,
- silne odbijanie się stopami od ziemi, aby osią-
gnąć w biegu największą chyżość.
- wywiezienie współpracy rąk i nóg.
- wzmocnienie siły woli w dżywności naprzōd.

Najczęstsze błędy są:

- Nadmiernie pochylanie tułowia,
- braki w wykorzystaniu wahadłowego ruchu ramion
i skrętów tułowia,
- wyciąganie brody do przodu wznoszenie barków i
sztywność w obręczy barkowej.

85./ Zaprawa w biegach.

Instruktor zaprawiający żołnierzy w bie-
gach winien pamiętać:

- Celem zaprawy jest nie pobicie rekordów, lecz
doskonalenie się szybkim posuwaniu się w boju,
- szybkie posuwanie się w boju ma na celu nie tylko
wykorzystanie czasu i zaskoczenie przeciwnika, lecz
zarazem uniknięcie strat mogących wyniknąć z dłuższego
wystawienia się na ogień,
- z powyższych względów na zaprawę w biegach musi się
skłōdać zaprawa w szybkim zrywaniu się, szybkim biegu
i szybkim padaniu. Ostatni ten ruch ma być przygotowa-
ny i wyćwiczony "szturmow" padnij"
- biegi szybkie /"jednym tchem"/ wolno wykonać w cza-
sie ćwiczeń gimnastycznych wyłącznie do 50 mtr.
- biegi ponad 80mtr. ćwiczyć należy łącznie z
marszem t.j. po każdym 100 m ma się wykonać 50-80 mtr
marszu,

f./ Z powyższych względów na ćwiczenia lekko atletycznych można s korzyścią stosować biegi. loc mtr. 400 mtr i 800 mtr; stosowanie w wojsku biegów zespołami na dalszą drogę bez przerywania marszem lub inną czynnością bojową jak n.p. st. zaleniem należy ograniczyć,

g./ przygotowując do biegu z przeszkodami osobno trzeba zaprowadzić do brania przeszkód, a dopiero po zapewnieniu opanowania, każdą z tych przeszkód można je stopniowo przeżyć z biegiem.

Dobry rezultat w biegu osiągnąć się przez ćwiczenia:

a./ przygotowawcze, b./ stosowane.

86./ Ćwiczenia przygotowawcze : Ćwiczenia przygotowawcze.
/ o formie określonej.

1./ Wzrostanie ramienia lekko ugięte i podskokiem
w przód i niżej z wzniesieniem ramion.

Zadanie w wypadku uskutecznić w miejscu z równoczesnym wzniesieniem ramion. Ramię stale ugięte lekko w łokciach o tyle, że przedramię tworzy z ramieniem kąt prosty. Ręce zamknięte lekko w pięść. Ciepło ciała swobodnie i miękko, lecz z zachowaniem prawidłowego układu.

Cel: a./ długi krok, b/ współpraca nóg i rąk, c/ swobodny układ ciała d/ wybycie się przyruchów w czasie biegu.

2./ Bieg w miejscu ze skurczem nóg.

W czasie skurczu nogi wznosić kolano jak najwyżej w czasie opustu stawać się jak najsilniej uderzać palcami stopy o ziemię, równocześnie ze skurczem nogi lewej wznosić rękę prawą w górę i przeciwnie.

3./ Bieg skokami w dół. /fig. 148/.

Przed tym rodzajem biegu muszą żołnierze zupełnie opanować marsz w przód z wzniesieniem ramion. /fig. 40 a i b/.

Równocześnie z wyskokiem nogą lewą i wzniesieniem nogi prawej, wznosić prawe ramię w przód a lewe w tył i przeciwnie.

4./ Bieg skokami w górę.

Ramię w łokciach lekko ugięte, przy każdym kroku stawać się w czasie biegu o wyskok w górę, ~~skakując~~ dopomagać sobie wzniesieniem ramienia naprzemiennie.

5./ Bieg gimnastyczny /fig. 149/.

Cechą biegu gimnastycznego jest tempo, sprężystość kroku przy swobodnym układzie całego ciała i celowej pracy widocznej zewnętrznie.

Zrywając się do biegu z miejsca i w marszu mają żołnierze wykonać lekko i szybko i równocześnie.

Powrót do marszu, lub sygnał do dalszego marszu lub zatrzymania oddziału, odbywa się w 4 tempach, z których 2 ostatnie są nieco dłuższe od 2 pierwszych / 1,2,3,4/.

6./ Start niski i zrywanie się. / fig. 150 a i b/.

Szybko wyskok i bieg najszybszy, aż do sygnału wstrzymującego

7./ Łączenie przodu i zrywanie się. /fig. 155 b/ .

Szybki wyskok i "podnij" i bieg najszybszy aż do sygnału wstrzymującego.

8./ Start niski, /lub płaski tyłkow ćwiczeniach stosowanych/- i bieg loc mtr.

W regulaminie wychowania Fizycznego rozróżnia się 3 rodzaje start w a/ płaski t.j.z podnij, b/niski, t. klęk podparty na jednej kolanie c/wysoki t.j. zakrok półwspięty, ramię lekko ugięte.

Natychnięstowy wyskok na masło, lub znak i bieg
możliwie jak najszybszy.

9./ Bieg 300 ntr. Zwrócić się z startu wysokiego.
Początkowe tempo biegu nie powinno być zbyt szybkie.
Oddech spokojny i równomierny, układ ciała swobodny;
wykorzystać współpracę, móg i ramion, oszczędzać
siły na koniec biegu. Unikać przemieszczenia.

10./ Bieg 400 ntr. Start niski lub też wysoki jest
to bieg który łączy w sobie cechy biegu 100 ntr. 300 n.
dla tego też musi być poprzedzony zaprawą w obu biegach
poprzecznych. Wszystkie te 3 rodzaje biegu muszą być
starannie przygotowane.

87./ Cwiczenia przygo-
tawcze

b./ W formie zabawy-
wej.

1./ Taniec wojenny. Dwa szeregi naprzeciw siebie
ustawione w odstępie 1 ntr. i odległości 2 m. wykonują
w miejscu wypadki podskokami i wymachy ramion, przyczem
dwójki stojące naprost uderzają przy każdej zmianie
nogi wypadną dłońmi o dłoń, zachowując w ten sposób
cięż i odbicie.

Cwiczenie odbywa się na liczenie rozpoczyna się
w tempie powolnym, a następnie po kilku ruchach tempo
się przyspiesza.

2./ Berek zwykły. Jeden lub dwaj żołnierze /berki/
gonią z pasem w rękę po boisku, ograniczonym i stara-
ją się uderzyć jednego z uciekających towarzyszy. Gdy
si to uda, role się zmieniają, uderzony staje się
berkiem.

3./ Berek zmian. Jak berek zwykły z tą różnicą, że
uderzony jest zmuszony trzymać się w czasie pościgu
jedną ręką za "zranione miejsce".

4./ Wyścig "węży". Żołnierze tworzą 4 rzędy i każdy
zapleczo opiera ręce o barki, lub biodra swego poprzed-
nika, nadany sygnał biegną wszyscy na linię mety /od-
ległość 10 - 20 ntr./ przyczem każdy rząd /wyg/ stara
się być pierwszym.

Wygrywa ten rząd, który podczas biegu nie roz-
zerwie się i który pierwszy stanie na miejscu w takim
porządku, w jakim stał na starcie.

5./ Wyścig "węży" ze ogonem. Jak wyścig naprost z tą
różnicą, że węże na dany sygnał biegną w zapowiadany
kierunku w lewo /lub w prawo/ i starają się
przybyć możliwie jak najprędzej na swe dawne miejsce.

Wygrywa węż, który pierwszy zdąży wykonać bieg
bez rozzerwania się.

6./ Bieg koniczkowy w szeregach. Współzawodnicze ze so-
bą 2 szeregi stojące obok siebie, każdy z nich tworzy
jeden koniczek podając sobie ręce w bok wstos. Na dany
sygnał zrywają się oba szeregi i biegną na linię mety
/10 - 30 ntr/. Tu puszczają szybko ręce, wykonują
w tył zwrot i zachowują zupełny spokój.

Wygrywa ten szereg, który przy zachowaniu reguł,
zdąży pierwszy wykonać bieg.

7./ Katercie. Dwa szeregi naprost siebie w odległości
10- 50 ntr z odstępem 1 ntr w "podnij".

Na sygnał zrywają się szeregi, by jak najszybciej
zmienić swe miejsce, wymieniając się w prawą stronę.

Wygrywa ten szereg, który pierwszy zdąży wykonać
"podnij" na linii startu strony przeciwnaj.

8./ Pościgi. Dwa szeregi naprost w odległości 4 ntr.
każdy szereg składa się z 2-3 sekcji oznaczonych barwa-
mi, mającymi walczyć pomiędzy sobą.

Instruktor rzuca na polece wolne pomiędzy szeregami
sześcian. /kostka/, którego ściany są różnej barwy.

Barwami temi oznacza się również poszczególne sekcje. Rzucana kostka toczy się, a po zatrzymaniu się okazuje jedną z barw. Dotycząca sekcja rozpoczyna pościg za sekcją naprzeciw stojącą aż do linii mety. Schwytani zasilają sekcję i gra toczy się dalej, zwycięża sekcja która po pewnej ilości biegów jest silniejsza.

9./ Symulant. Boisko małe, ograniczone. W rogu boiska "kółko" symulanta, /miejsca nakreślone na boisku/. Słnierz z pasami w rąku rozproszeni po boisku. Symulant stoi przy kółku. Na sygnał rozpoczyna się zabawa. Symulant wybiega skoczając na jednej nodze i stara się uderzyć po ramieniu jednego z żołnierzy. Gdy w czasie pościgu dotknie "chorąg" nogą ziemi, wszyscy żołnierze biją go pasami po plecach, zapędzają go z powrotem do kółka. O ile jednak symulant zdoła uderzyć po ramieniu jednego z żołnierzy nie dotknąwszy poprzednio "chorąg" nogą ziemi, role się zmieniają: uderzony staje się symulantem.

10./ "Padnij". Boisko ograniczone. Jeden lub kilku żołnierzy/wielkość od wielkości oddziału/ biegają z pasami w rękach pomiędzy towarzyszami, starając się uderzyć każdego, który nie dość szybko nie prawidłowa wykonana "szturmowe padnij" poczem rzuca uderzonego pas o sam ucieka i baczny, by w odpowiedniej chwili wykonać szturmowe padnij i uniknąć w ten sposób uderzenia.

11./ Biegi rozstawne. Współzawodniczą ze sobą 2-4 razy sekcje lub drużyny ustawione w rzędach przed wyznaczoną linią startu. Meta znajduje się w odległości 10 - 20 mtr. Na dany sygnał biegną pierwsi na metę z chorągiewkami w rąku, gdzie stawią je przygotowane w ziemi otwory i zwracają jak najszybciej na start. Tu oczekują ich zapleczeni z rękami wyciągniętymi do przed. Uderzenie potęj ręc przez zwracającego jest sygnałem do skrwienia się do biegu, wyrwania na nocie chorągiewki i wrócenia jej następnemu zapleczonemu na linii startu itd. -

Sygnałem do biegu może być zamiast uderzenia rzucenie się zwracającego przed zaplecznym wzdłuż linii startu.

Zwycięsk jest sekcja /drużyna, która zdoła pierwsza wykonać wszystkie biegi.

12./ Odmiany biegu rozstawnego. 1./ Zamiast jednej mety istnieją 2 - 5 w równej lub różnej od siebie odległości 5 - 8 mtr.

Przedmiotami roznoszonyma są kule żelazne, granaty ręczne, świeczeczne lub pociski artyleryjskie. Pierwsi roznoszą te przedmioty kolejno na poszczególne mety. Drudzy natomiast znoszą je w tym samym porządku na start. Zarówno przy przenoszeniu przedmiotów na metę jak i na start wolno zabrać ze sobą tylko jeden przedmiot.

2./ Jak bieg rozstawny z jedną metą lecz między linią zrywania a metą umieścić 1-3 przeszkody w różnych odległościach.

3./ Bieg rozstawny z pchnięciem bagnetem.

Oddział ustawia się przed linią startu w kolumnie czwórkowej, odstęp 1 mtr. odległość 3 mtr. Meta w odległości 10- 20 mtr. -

Na nocie prostopadło każdego rzędu jeden manekin. Pierwsi mają w rąku karabin z nasadzonym bagnetem i oczekują sygnału. Na zapowiedź "gotowi" i sygnał gwizdkiem biegną do manekinu, zadają mu 2 pchnięcia bagnetem i wracają biegiem do zaplecznych, niosąc karabin bagnetem w górę. Zapleczeni tymczasem wykonali długi krok w przed i oczekują powrotu poprzednich

by postawiając się od nich na stercie karabin, wykonać ten sam bieg, pchnięcie i powrót do swych zapleczych, Powrzednicy biegną na koniec rzędu. Zwycięski jest ten, który pierwszy zdoła wykonać wszystkie biegi.

Zasady 1./ nie wolno zrywać się ze startu bez karabina 2./ Postawa i pchnięcie muszą być prawidłowe.

Powyższ grę utrudnia się stawiając na przestrzeni pomiędzy linią startu jedną lub w miarę wprawy więcej przeszkód i zwiększając odległość między linią startu a metą.

88./ Cwiczenia stosowane.

b./ Cwiczenia stosowane.

1./ Bieg ze startu niskiego lub płaskiego od 20 - 30 mtr.

2./ Skoki do natarcia od 15 - 30 mtr. w różnym terenie z wypadem z okopu.

Cwiczenie to łączy w sobie wzięcie przeszkody wspinaniem się z szybkim biegiem.

3./ Skoki do natarcia od 15 - 30 mtr. w różnym terenie ze wszystkich postaw i bezpośrednio po każdym skoku 5 - 10 mtr. biegu na czworakach.

Cwiczenie to łączy w sobie bieg zwykły na czworakach. Zmiany ruchu odbywają się głównie na znaki.

4./ Skoki do natarcia od 15 - 30 metr. w różnym terenie. ze wszystkich postaw i bezpośrednio po każdym skoku 2 - 8 mtr. pażania.

Krótkie biegi bez przeszkód należy przeciwiczyć również z zamkniętymi oczyma.

5./ Skoki do natarcia od 15 - 30 mtr. w różnym terenie ze wszystkich postaw i bezpośrednio po każdym skoku 2 - 4 mtr. toczenia się.

Z ściwe toczenie stosuje się tylko ze skoku. Ponieważ u psa tokniery w czasie toczenia się jest rozproszona, instruktor daje sygnał gwizdkiem, a dopiero potem wydaje znak do dalszego biegu.

5./ Bieg na przesłaj w różnym terenie.

Biegi na przesłaj mogą się odbywać albo drogą ściśle oznaczoną skrawkami papieru, chorągiewkami itp., lub też w nieznanym terenie według napy lub szlaku.

Bieg odbywa się na przestrzeni 1 500 - 3 000 mtr. i ma być przerywany co 300 do 500 mtr. serją strzałków na cele rozmieszczone w terenie. Jest to zasady bieg drużynami prowadzony przez drużynowych.

89./ Cwiczenia tułowia.

Cwiczenia tułowia /rzutu/.

Naprzemionstronne tułowia.

Cel ćwiczeń.

W czasie tych ćwiczeń pracują równocześnie obie połowy ciała lecz w sposób różny. Z tego powodu ćwiczenia te wykonują się w jednaki sposób i równą ilość razy w stronę lewą i prawą naprzemian.

Cel: A./ Usunąć braki w równierym rozwoju lewej i prawej połowy ciała,

b./ wyrobić i podtrzymać ruchomość kręgosłupa,

c./ przygotować do rzutu, pełzania i wogóle do wszystkich ćwiczeń stosowanych, w czasie których ruch powtarza się naprzemian w lewą i prawą stronę.

Cwiczenia te przyczyniają się do wyrobienia gibkości przez zwiększenie ruchomości, wyćwiczenie i opanowanie mięśni tułowia.

Błędy: Najczęstsze błędy przy ćwiczeniach naprzemianstronnych tułowia są:

a./ Zaniedbanie naprzemianstronności spowodowane tem, że ćwiczenia wykonano tylko w jedną stronę lub co się częściej zdarza wykonano nierówną ilość tych

ćwiczeń w obie strony, albo też wreszcie wykonano ćwiczenia w sposób bardziej intensywnej w stronę jedną niż drugą.

b./ Powierzchniowe wykonanie skrętów a skłócenia skłonów tułowia bez doprowadzenia ich do ostatecznych granic.

c./ Brać starania się o to, by skręty i skłony tułowia wykonano we wszystkich stawach kręgowych i by w czasie tych ćwiczeń nie brzoły udziały stawy i mięśnie nóg.

1./ Skłon w bok naprzemian.

W czasie tego ćwiczenia ręce są opuszczone swobodnie wzdłuż boków ciała, lub też chwytają biodra lub kark. Intensywność ćwiczenia zwiększa się przez wspięcie nogi do strony skłonu.

Ćwiczenia wykonano na rozkazy: skłon w lewo /prawy/ raz, prostaj - dwa. Skłony w lewo i prawo - ćwiczenie w lewo - raz, w prawo - dwa. Po uzyskaniu wprawy w takt.

2./ Chwył bioder, rozkrok szeroki i skręty tułowia w bok z wyprostem ramienia. /Fig. 26/.

Równocześnie z skrętem tułowia wykonano w takt wyprostem ramieniem w górę wkos i w tył 4 - 6 razy w lewą stronę i w prawo.

Ćwiczenie odbywa się z postawy wyjściowej na rozkaz: 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40 - 41 - 42 - 43 - 44 - 45 - 46 - 47 - 48 - 49 - 50 - 51 - 52 - 53 - 54 - 55 - 56 - 57 - 58 - 59 - 60 - 61 - 62 - 63 - 64 - 65 - 66 - 67 - 68 - 69 - 70 - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 - 76 - 77 - 78 - 79 - 80 - 81 - 82 - 83 - 84 - 85 - 86 - 87 - 88 - 89 - 90 - 91 - 92 - 93 - 94 - 95 - 96 - 97 - 98 - 99 - 100 - 101 - 102 - 103 - 104 - 105 - 106 - 107 - 108 - 109 - 110 - 111 - 112 - 113 - 114 - 115 - 116 - 117 - 118 - 119 - 120 - 121 - 122 - 123 - 124 - 125 - 126 - 127 - 128 - 129 - 130 - 131 - 132 - 133 - 134 - 135 - 136 - 137 - 138 - 139 - 140 - 141 - 142 - 143 - 144 - 145 - 146 - 147 - 148 - 149 - 150 - 151 - 152 - 153 - 154 - 155 - 156 - 157 - 158 - 159 - 160 - 161 - 162 - 163 - 164 - 165 - 166 - 167 - 168 - 169 - 170 - 171 - 172 - 173 - 174 - 175 - 176 - 177 - 178 - 179 - 180 - 181 - 182 - 183 - 184 - 185 - 186 - 187 - 188 - 189 - 190 - 191 - 192 - 193 - 194 - 195 - 196 - 197 - 198 - 199 - 200 - 201 - 202 - 203 - 204 - 205 - 206 - 207 - 208 - 209 - 210 - 211 - 212 - 213 - 214 - 215 - 216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223 - 224 - 225 - 226 - 227 - 228 - 229 - 230 - 231 - 232 - 233 - 234 - 235 - 236 - 237 - 238 - 239 - 240 - 241 - 242 - 243 - 244 - 245 - 246 - 247 - 248 - 249 - 250 - 251 - 252 - 253 - 254 - 255 - 256 - 257 - 258 - 259 - 260 - 261 - 262 - 263 - 264 - 265 - 266 - 267 - 268 - 269 - 270 - 271 - 272 - 273 - 274 - 275 - 276 - 277 - 278 - 279 - 280 - 281 - 282 - 283 - 284 - 285 - 286 - 287 - 288 - 289 - 290 - 291 - 292 - 293 - 294 - 295 - 296 - 297 - 298 - 299 - 300 - 301 - 302 - 303 - 304 - 305 - 306 - 307 - 308 - 309 - 310 - 311 - 312 - 313 - 314 - 315 - 316 - 317 - 318 - 319 - 320 - 321 - 322 - 323 - 324 - 325 - 326 - 327 - 328 - 329 - 330 - 331 - 332 - 333 - 334 - 335 - 336 - 337 - 338 - 339 - 340 - 341 - 342 - 343 - 344 - 345 - 346 - 347 - 348 - 349 - 350 - 351 - 352 - 353 - 354 - 355 - 356 - 357 - 358 - 359 - 360 - 361 - 362 - 363 - 364 - 365 - 366 - 367 - 368 - 369 - 370 - 371 - 372 - 373 - 374 - 375 - 376 - 377 - 378 - 379 - 380 - 381 - 382 - 383 - 384 - 385 - 386 - 387 - 388 - 389 - 390 - 391 - 392 - 393 - 394 - 395 - 396 - 397 - 398 - 399 - 400 - 401 - 402 - 403 - 404 - 405 - 406 - 407 - 408 - 409 - 410 - 411 - 412 - 413 - 414 - 415 - 416 - 417 - 418 - 419 - 420 - 421 - 422 - 423 - 424 - 425 - 426 - 427 - 428 - 429 - 430 - 431 - 432 - 433 - 434 - 435 - 436 - 437 - 438 - 439 - 440 - 441 - 442 - 443 - 444 - 445 - 446 - 447 - 448 - 449 - 450 - 451 - 452 - 453 - 454 - 455 - 456 - 457 - 458 - 459 - 460 - 461 - 462 - 463 - 464 - 465 - 466 - 467 - 468 - 469 - 470 - 471 - 472 - 473 - 474 - 475 - 476 - 477 - 478 - 479 - 480 - 481 - 482 - 483 - 484 - 485 - 486 - 487 - 488 - 489 - 490 - 491 - 492 - 493 - 494 - 495 - 496 - 497 - 498 - 499 - 500 - 501 - 502 - 503 - 504 - 505 - 506 - 507 - 508 - 509 - 510 - 511 - 512 - 513 - 514 - 515 - 516 - 517 - 518 - 519 - 520 - 521 - 522 - 523 - 524 - 525 - 526 - 527 - 528 - 529 - 530 - 531 - 532 - 533 - 534 - 535 - 536 - 537 - 538 - 539 - 540 - 541 - 542 - 543 - 544 - 545 - 546 - 547 - 548 - 549 - 550 - 551 - 552 - 553 - 554 - 555 - 556 - 557 - 558 - 559 - 560 - 561 - 562 - 563 - 564 - 565 - 566 - 567 - 568 - 569 - 570 - 571 - 572 - 573 - 574 - 575 - 576 - 577 - 578 - 579 - 580 - 581 - 582 - 583 - 584 - 585 - 586 - 587 - 588 - 589 - 590 - 591 - 592 - 593 - 594 - 595 - 596 - 597 - 598 - 599 - 600 - 601 - 602 - 603 - 604 - 605 - 606 - 607 - 608 - 609 - 610 - 611 - 612 - 613 - 614 - 615 - 616 - 617 - 618 - 619 - 620 - 621 - 622 - 623 - 624 - 625 - 626 - 627 - 628 - 629 - 630 - 631 - 632 - 633 - 634 - 635 - 636 - 637 - 638 - 639 - 640 - 641 - 642 - 643 - 644 - 645 - 646 - 647 - 648 - 649 - 650 - 651 - 652 - 653 - 654 - 655 - 656 - 657 - 658 - 659 - 660 - 661 - 662 - 663 - 664 - 665 - 666 - 667 - 668 - 669 - 670 - 671 - 672 - 673 - 674 - 675 - 676 - 677 - 678 - 679 - 680 - 681 - 682 - 683 - 684 - 685 - 686 - 687 - 688 - 689 - 690 - 691 - 692 - 693 - 694 - 695 - 696 - 697 - 698 - 699 - 700 - 701 - 702 - 703 - 704 - 705 - 706 - 707 - 708 - 709 - 710 - 711 - 712 - 713 - 714 - 715 - 716 - 717 - 718 - 719 - 720 - 721 - 722 - 723 - 724 - 725 - 726 - 727 - 728 - 729 - 730 - 731 - 732 - 733 - 734 - 735 - 736 - 737 - 738 - 739 - 740 - 741 - 742 - 743 - 744 - 745 - 746 - 747 - 748 - 749 - 750 - 751 - 752 - 753 - 754 - 755 - 756 - 757 - 758 - 759 - 760 - 761 - 762 - 763 - 764 - 765 - 766 - 767 - 768 - 769 - 770 - 771 - 772 - 773 - 774 - 775 - 776 - 777 - 778 - 779 - 780 - 781 - 782 - 783 - 784 - 785 - 786 - 787 - 788 - 789 - 790 - 791 - 792 - 793 - 794 - 795 - 796 - 797 - 798 - 799 - 800 - 801 - 802 - 803 - 804 - 805 - 806 - 807 - 808 - 809 - 810 - 811 - 812 - 813 - 814 - 815 - 816 - 817 - 818 - 819 - 820 - 821 - 822 - 823 - 824 - 825 - 826 - 827 - 828 - 829 - 830 - 831 - 832 - 833 - 834 - 835 - 836 - 837 - 838 - 839 - 840 - 841 - 842 - 843 - 844 - 845 - 846 - 847 - 848 - 849 - 850 - 851 - 852 - 853 - 854 - 855 - 856 - 857 - 858 - 859 - 860 - 861 - 862 - 863 - 864 - 865 - 866 - 867 - 868 - 869 - 870 - 871 - 872 - 873 - 874 - 875 - 876 - 877 - 878 - 879 - 880 - 881 - 882 - 883 - 884 - 885 - 886 - 887 - 888 - 889 - 890 - 891 - 892 - 893 - 894 - 895 - 896 - 897 - 898 - 899 - 900 - 901 - 902 - 903 - 904 - 905 - 906 - 907 - 908 - 909 - 910 - 911 - 912 - 913 - 914 - 915 - 916 - 917 - 918 - 919 - 920 - 921 - 922 - 923 - 924 - 925 - 926 - 927 - 928 - 929 - 930 - 931 - 932 - 933 - 934 - 935 - 936 - 937 - 938 - 939 - 940 - 941 - 942 - 943 - 944 - 945 - 946 - 947 - 948 - 949 - 950 - 951 - 952 - 953 - 954 - 955 - 956 - 957 - 958 - 959 - 960 - 961 - 962 - 963 - 964 - 965 - 966 - 967 - 968 - 969 - 970 - 971 - 972 - 973 - 974 - 975 - 976 - 977 - 978 - 979 - 980 - 981 - 982 - 983 - 984 - 985 - 986 - 987 - 988 - 989 - 990 - 991 - 992 - 993 - 994 - 995 - 996 - 997 - 998 - 999 - 1000

3./ Skłon ramion w bok - rozkrok szeroki i skręty tułowia z wyprostem ramienia naprzemian. /Fig. 94/.

Skręty wykonują się naprzemian w lewo i prawo z wyprostem ramienia się, lecz równocześnie i w tym samym takcie; w czasie skrętów głowa zwraca się w bok, a wzrok nie ma z ramieniem wyprostem.

4./ Chwył bioder, rozkrok, opad tułowia w przód - i skręty tułowia z wyprostem ramienia.

Ćwiczenia wykonano jak pod 2./

5./ Skłon ramion w bok, rozkrok szeroki, opad - i skręty tułowia z wyprostem ramienia w bok naprzemian. /Fig. 95/

Ćwiczenie wykonano jak pod 5./ lecz w tempie szybszym.

6./ Skłon ramion w bok, blok, rozkrok - i skręty tułowia z wyprostem ramienia naprzemian. /Fig. 96/

Wykonano skręty 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40 - 41 - 42 - 43 - 44 - 45 - 46 - 47 - 48 - 49 - 50 - 51 - 52 - 53 - 54 - 55 - 56 - 57 - 58 - 59 - 60 - 61 - 62 - 63 - 64 - 65 - 66 - 67 - 68 - 69 - 70 - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 - 76 - 77 - 78 - 79 - 80 - 81 - 82 - 83 - 84 - 85 - 86 - 87 - 88 - 89 - 90 - 91 - 92 - 93 - 94 - 95 - 96 - 97 - 98 - 99 - 100 - 101 - 102 - 103 - 104 - 105 - 106 - 107 - 108 - 109 - 110 - 111 - 112 - 113 - 114 - 115 - 116 - 117 - 118 - 119 - 120 - 121 - 122 - 123 - 124 - 125 - 126 - 127 - 128 - 129 - 130 - 131 - 132 - 133 - 134 - 135 - 136 - 137 - 138 - 139 - 140 - 141 - 142 - 143 - 144 - 145 - 146 - 147 - 148 - 149 - 150 - 151 - 152 - 153 - 154 - 155 - 156 - 157 - 158 - 159 - 160 - 161 - 162 - 163 - 164 - 165 - 166 - 167 - 168 - 169 - 170 - 171 - 172 - 173 - 174 - 175 - 176 - 177 - 178 - 179 - 180 - 181 - 182 - 183 - 184 - 185 - 186 - 187 - 188 - 189 - 190 - 191 - 192 - 193 - 194 - 195 - 196 - 197 - 198 - 199 - 200 - 201 - 202 - 203 - 204 - 205 - 206 - 207 - 208 - 209 - 210 - 211 - 212 - 213 - 214 - 215 - 216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223 - 224 - 225 - 226 - 227 - 228 - 229 - 230 - 231 - 232 - 233 - 234 - 235 - 236 - 237 - 238 - 239 - 240 - 241 - 242 - 243 - 244 - 245 - 246 - 247 - 248 - 249 - 250 - 251 - 252 - 253 - 254 - 255 - 256 - 257 - 258 - 259 - 260 - 261 - 262 - 263 - 264 - 265 - 266 - 267 - 268 - 269 - 270 - 271 - 272 - 273 - 274 - 275 - 276 - 277 - 278 - 279 - 280 - 281 - 282 - 283 - 284 - 285 - 286 - 287 - 288 - 289 - 290 - 291 - 292 - 293 - 294 - 295 - 296 - 297 - 298 - 299 - 300 - 301 - 302 - 303 - 304 - 305 - 306 - 307 - 308 - 309 - 310 - 311 - 312 - 313 - 314 - 315 - 316 - 317 - 318 - 319 - 320 - 321 - 322 - 323 - 324 - 325 - 326 - 327 - 328 - 329 - 330 - 331 - 332 - 333 - 334 - 335 - 336 - 337 - 338 - 339 - 340 - 341 - 342 - 343 - 344 - 345 - 346 - 347 - 348 - 349 - 350 - 351 - 352 - 353 - 354 - 355 - 356 - 357 - 358 - 359 - 360 - 361 - 362 - 363 - 364 - 365 - 366 - 367 - 368 - 369 - 370 - 371 - 372 - 373 - 374 - 375 - 376 - 377 - 378 - 379 - 380 - 381 - 382 - 383 - 384 - 385 - 386 - 387 - 388 - 389 - 390 - 391 - 392 - 393 - 394 - 395 - 396 - 397 - 398 - 399 - 400 - 401 - 402 - 403 - 404 - 405 - 406 - 407 - 408 - 409 - 410 - 411 - 412 - 413 - 414 - 415 - 416 - 417 - 418 - 419 - 420 - 421 - 422 - 423 - 424 - 425 - 426 - 427 - 428 - 429 - 430 - 431 - 432 - 433 - 434 - 435 - 436 - 437 - 438 - 439 - 440 - 441 - 442 - 443 - 444 - 445 - 446 - 447 - 448 - 449 - 450 - 451 - 452 - 453 - 454 - 455 - 456 - 457 - 458 - 459 - 460 - 461 - 462 - 463 - 464 - 465 - 466 - 467 - 468 - 469 - 470 - 471 - 472 - 473 - 474 - 475 - 476 - 477 - 478 - 479 - 480 - 481 - 482 - 483 - 484 - 485 - 486 - 487 - 488 - 489 - 490 - 491 - 492 - 493 - 494 - 495 - 496 - 497 - 498 - 499 - 500 - 501 - 502 - 503 - 504 - 505 - 506 - 507 - 508 - 509 - 510 - 511 - 512 - 513 - 514 - 515 - 516 - 517 - 518 - 519 - 520 - 521 - 522 - 523 - 524 - 525 - 526 - 527 - 528 - 529 - 530 - 531 - 532 - 533 - 534 - 535 - 536 - 537 - 538 - 539 - 540 - 541 - 542 - 543 - 544 - 545 - 546 - 547 - 548 - 549 - 550 - 551 - 552 - 553 - 554 - 555 - 556 - 557 - 558 - 559 - 560 - 561 - 562 - 563 - 564 - 565 - 566 - 567 - 568 - 569 - 570 - 571 - 572 - 573 - 574 - 575 - 576 - 577 - 578 - 579 - 580 - 581 - 582 - 583 - 584 - 585 - 586 - 587 - 588 - 589 - 590 - 591 - 592 - 593 - 594 - 595 - 596 - 597 - 598 - 599 - 600 - 601 - 602 - 603 - 604 - 605 - 606 - 607 - 608 - 609 - 610 - 611 - 612 - 613 - 614 - 615 - 616 - 617 - 618 - 619 - 620 - 621 - 622 - 623 - 624 - 625 - 626 - 627 - 628 - 629 - 630 - 631 - 632 - 633 - 634 - 635 - 636 - 637 - 638 - 639 - 640 - 641 - 642 - 643 - 644 - 645 - 646 - 647 - 648 - 649 - 650 - 651 - 652 - 653 - 654 - 655 - 656 - 657 - 658 - 659 - 660 - 661 - 662 - 663 - 664 - 665 - 666 - 667 - 668 - 669 - 670 - 671 - 672 - 673 - 674 - 675 - 676 - 677 - 678 - 679 - 680 - 681 - 682 - 683 - 684 - 685 - 686 - 687 - 688 - 689 - 690 - 691 - 692 - 693 - 694 - 695 - 696 - 697 - 698 - 699 - 700 - 701 - 702 - 703 - 704 - 705 - 706 - 707 - 708 - 709 - 710 - 711 - 712 - 713 - 714 - 715 - 716 - 717 - 718 - 719 - 720 - 721 - 722 - 723 - 724 - 725 - 726 - 727 - 728 - 729 - 730 - 731 - 732 - 733 - 734 - 735 - 736 - 737 - 738 - 739 - 740 - 741 - 742 - 743 - 744 - 745 - 746 - 747 - 748 - 749 - 750 - 751 - 752 - 753 - 754 - 755 - 756 - 757 - 758 - 759 - 760 - 761 - 762 - 763 - 764 - 765 - 766 - 767 - 768 - 769 - 770 - 771 - 772 - 773 - 774 - 775 - 776 - 777 - 778 - 779 - 780 - 781 - 782 - 783 - 784 - 785 - 786 - 787 - 788 - 789 - 790 - 791 - 792 - 793 - 794 - 795 - 796 - 797 - 798 - 799 - 800 - 801 - 802 - 803 - 804 - 805 - 806 - 807 - 808 - 809 - 810 - 811 - 812 - 813 - 814 - 815 - 816 - 817 - 818 - 819 - 820 - 821 - 822 - 823 - 824 - 825 - 826 - 827 - 828 - 829 - 830 - 831 - 832 - 833 - 834 - 835 - 836 - 837 - 838 - 839 - 840 - 841 - 842 - 843 - 844 - 845 - 846 - 847 - 848 - 849 - 850 - 851 - 852 - 853 - 854 - 855 - 856 - 857 - 858 - 859 - 860 - 861 - 862 - 863 - 864 - 865 - 866 - 867 - 868 - 869 - 870 - 871 - 872 - 873 - 874 - 875 - 876 - 877 - 878 - 879 - 880 - 881 - 882 - 883 - 884 - 885 - 886 - 887 - 888 - 889 - 890 - 891 - 892 - 893 - 894 - 895 - 896 - 897 - 898 - 899 - 900 - 901 - 902 - 903 - 904 - 905 - 906 - 907 - 908 - 909 - 910 - 911 - 912 - 913 - 914 - 915 - 916 - 917 - 918 - 919 - 920 - 921 - 922 - 923 - 924 - 925 - 926 - 927 - 928 - 929 - 930 - 931 - 932 - 933 - 934 - 935 - 936 - 937 - 938 - 939 - 940 - 941 - 942 - 943 - 944 - 945 - 946 - 947 - 948 - 949 - 950 - 951 - 952 - 953 - 954 - 955 - 956 - 957 - 958 - 959 - 960 - 961 - 962 - 963 - 964 - 965 - 966 - 967 - 968 - 969 - 970 - 971 - 972 - 973 - 974 - 975 - 976 - 977 - 978 - 979 - 980 - 981 - 982 - 983 - 984 - 985 - 986 - 987 - 988 - 989 - 990 - 991 - 992 - 993 - 994 - 995 - 996 - 997 - 998 - 999 - 1000

7./ Blok podparty - i skręty tułowia z wyprostem ramienia w górę. /Fig. 97/.

Wykonano jak ćwiczenie poprzednie.

8./ Chwył karku, rozkrok - i skłon w bok. /Fig. 98/.

Ćwiczenie można wykonać:

a./ jako oznaczony z góry ilość skłonów najpierw w jedną a następnie w drugą stronę,

b./ jako skłony w takt, z jednej strony w drugą t.j. po skłonie w lewo bezpośrednio skłon w prawo.

9./ Chwył biodra, druga ręka w bok, rozkrok, ściąganie kolana - i skłony ku podzie wyprostnej z wyprostem ramienia ponad głowę. /Fig. 99/.

10./ Blok, rozkrok, chwył karku, wyprost nogi w bok - skłony ku podzie wyprostnej. /Fig. 100/.

11./ Podpor opadły bokiem - i opust i wznos tułowia. /Fig. 102/.

Ćwiczenie wykonują się z podporu opadłego przedem przez obrót do podpera bokiem, po czym przemieszczają się opust i wznos tułowia. Ćwiczenie wykonano naprzemianstronnie na zapowiedzi i liczenie.

12./ Liczenie tyłem, chwył karku, nogi w górę, wsparcie karku i opust i wznos 102 w obie strony naprzemian. /Fig. 103 a i b/.

Ćwiczenie wykonują się ze wsparcia: wspólnie

cego, który w momencie opadania tułowia w przód opiera się o łokieć przedniego i wywiera silny nacisk na łokieć przeciwny kierunku opadania nóg. Po uzyskaniu wprawy w ten ćwiczeniu zwiększa się jego intensywność, także wspierającym w czasie opadania nóg, uginając ramiona i naciskając głowę na łokieć przeciwny kierunku opadania nóg. Ćwiczenie to wobec skurczu i wyprostowania ramion w trudniejszych warunkach jest zarządca dla wspierających dobrą sprawą dla mięśni wyprostowanych ramion.

- Rzuty dzielą się na :
- a./ Ćwiczenia przygotowawcze,
 - b./ Ćwiczenia stopniowe.

- Najczęstsze błędy w czasie rzutów:
- a./ Braki w należytym uszeregowaniu ruchu nóg, tułowia i ramion,
 - b./ braki w uzgodnieniu wzorku z ruchem /celność rzutu/.

90./ Ćwiczenia przygotowawcze.

- a./ Ćwiczenia przygotowawcze.
 - 1./ wzrost ramion przed siebie wzwyż napięciem /fig. 43/
 - 2./ wzrost ramion przed siebie wzwyż z zakresem do wzniesienia nóg do określonej różnicy napięciem /fig. 44/
 - 3./ Jedną ręką wzwyż, drugą w tył, wypad w przód różnicowaniem i wymachy ramion napięciem.
- Ćwiczenia te wykonuje tak samą ilość razy i w taki sam sposób w stronę lewą i prawą.
- 4./ Rzuty i chwyt kul żelaznych 2 1/2 kg. -
Rzucać w pion i chwytac oburącz. w czasie rzutów starać się stopniowo rzucać coraz wyżej.
 - 5./ Wzrost w przód wskos drążkiem wzniesionym w tył, za ręką /kolano ugięte /- i wymachy do rzutów /fig. 155/

Tułów w postawie wyjściowej jest pochylony silnie w bok, wzrost skierowany na rękę wzniesioną wzwyż wskos.

Wymachy odbywają się jedną i drugą ręką równocześnie, lecz w przeciwnych kierunkach. Ramię wzniesione wzwyż wskos biegnie w dół w tył, podczas gdy druga ręka robi wymach wzwyż i następnie w przód.

Oba ramiona są wyprostowane, lecz bez napięcia mięśni, które napinają się dopiero w ostatecznym momencie rzutu.

Ruch rozpoczyna się wyprostowaniem nogi silniejszej i bezpośrednio potem wyprostowaniem tułowia, ruch ten przenosi się na barki, który z kolei przenosi je na ramię.

- 6./ Pilka ciężka. Pilka ciężka jest o średnicy 30-30 - 50 cm. pełna, miękka i obszyta skórą.

Ćwiczenie:

- a./ Rzuty i chwyt /oddzielnie/,
- b./ dwójkami naprost, piłka przed piersią, łokieć w bok, - rzuty i chwyt oburącz.

Odnieść do siebie każdą dwójką zwiększa się w miarę wprawy w rzutach i chwytach.

- c./ dwójkami naprost, rozkrok, skłót tułowia i rzuty j dnor oz napięciem, chwyt oburącz,
- d./ dwójkami naprost, rozkrok, piłka nad głową, łokieć w bok rzuty i chwyt oburącz,
- e./ dwójka i naprost, rozkrok, skłót w dół i rzut w chwili wyprostowania tułowia i chwyt oburącz,
- f./ szereg rzucający zwrot w lewo /prawo/ rozkrok i rzut pionowy i podbiecie ręką w kierunku współwzrostu

- g./ dwuszerog rozkrok odstęp 2 mtr. odległość zależna od wprawy, - rzut w tył /ponad głowę/ i chwyt oburącz,
- h./ jak wyżej skłót w dół, rzut w tył z wyprostowaniem tułowia i wymachy ramion przed siebie wzwyż.

W tym celu:

ad. a./ bieżmie często ćwiczyć swój oddział w rzutach kulami żelaznymi 2½ kg. ręką lewą i prawą ze wszystkich tych postaw, w których żołnierze już poprzednio opanowali ruchy w czasie ćwiczeń przygotowawczych,

ad. b./ przekona się od czasu do czasu, /poza próbą ze sprawności fizycznej/ o sprawności w rzucie granatami ręką lewą i prawą oraz połączyć często ze ręką w ćwiczeniach stosowanych na torze z przeszkodami z rzutem granatu do celu.

92./ Znaczenie skoków dla różnych broni.

Skoki.

Skoki należą do ćwiczeń, które we wszystkich broniach głównych i pomniejszych mają częste zastosowanie jakkolwiek w różnej mierze, a mianowicie pod względem ilości a zwłaszcza jakości skoków. Podczas gdy piechur częściej spotyka się z przeszkodami, które pokonywa skokiem wolnym /bez pomocy rąk/, wazył lub w dal, kawalerzysta musi raczej nabyć tą wprawy w skokach mieszanych. /Skoki z pomocą rąk/, gdyż od tego zależy jego sprawne wysoki na konia.

Skoki dzielą się na: a./ skoki wolne i b./ skoki mieszane. Skoki wolne są: a./ wazył i b./ w dal c./ w górze b./ w dal - wazył, e./ w dal - w górę.

Skoki mieszane są: a./ kucenne, b./ rozkroczna e. c./ odboczne, d./ odrotne, e./ zawrotne. Wszystkie te rodzaje skoków najeśli wsi wszy należą z natury swej do ćwiczeń stosowanych.

93./ Części składowe skoku.

Każdy skok składa się z odbicia, lotu i doskoku. O ile odbicie jest prawidłowe i sprężyste są dane, że lot osiągnie swój cel zamierzony a o ile doskok był prawidłowy jest dowodem, że ciało w locie było już dobrze opanowane. Dlatego pierwszym obowiązkiem instruktora przystępującego do ćwiczenia swego oddziału w skokach, jest przygotować starannie żołnierzy w odbiciu się i doskoku.

Odrębnym rodzajem skoków są skoki ze spadaniem na ręce. Należą one do ćwiczeń głównych w dół.

Celem ich jest:

- a./ -przywykać ciało do szybkich zmian z położenia głowy w górę do położenia głowy w dół i wyrobić przez to orientację przy padaniu.
- b./ wyrobić sprężność całego ciała, przytomności umysłu.

Żołnierze mogą w pułkach z zasady wykonywać tylko najłatwiejsze skoki tego rodzaju. Należy je się natomiast we wszystkich formach objętych regulaminem dla lotników.

94./ Cwiczenia przygotowawcze.

a./ Cwiczenia przy otwieraniu.

- 1./ Obroty podskokami, w podskoku 1/4, 1/2 i pełny obrót.
- 2./ Rozkrok- i zaprawa w odbiciu w bok, w przód wkos i w przód. /fig. 59, 60 i 61/.
- 3./ Podskok - i przysiad.
- 4./ Skok w miejscu.

Raz - wspięcie, dwa - półprzysiad, trzy- skok w miejscu, cztery - wspięcie, pięć - postawa.

To samo z pomocą t. j. zapleczniw chwili odbicia się chwytają poprzednich w okolic-y bioder i unoszą ich rękami.

5./ Szczur. Żołnierze stają na obwodzie koła w odstepie 1 mtr. w jednym kole ustawia się 3 - 4 sekcji. W środku koła staje jeden z żołnierzy /początkowo instruktor/ i ruchem okrężnym puszca szczura na linie popod nogi żołnierzy, którzy w ostatniej chwili podskakują, starają się uniknąć "szczura". Cb, którym się to nie uda, wychodzą z koła, stwarzają osobne

"koło niedolegów", w którym ta sama zabawa toczy się dalej. Szczura puszcza się raz w stronę lewą, drugi raz w prawą.

Instruktor, stosując tę zabawę na panietad, by:

- na szczura nigdy nie używać przedmiotu twardego, gdyż w wypadku tym, stłuczenie nogi jest możliwe,
- nie żyć tuż nad ziemią, a w każdym razie poniżej kolan,
- zabawy tej nie przedkładać nad kilka minut, gdyż jest nudząca.

6./ Skok w miejscu z wywachen ramion /fig. 158/

Raz- wywachen ramion przodem w tył i wspięcie, dwa- wywachen ramion przodem w tył i półprzysiad trzy wywachen ramion przodem w tył i skok, potem ramion przodem w tył i powrót do półprzysiadu cztery- wspięcie pięć - postawa.

7./ Skok w miejscu i w locie wywachen ramion w bok i rozskok.

8./ Faby.

Dwójkami przysiad, plecami w sparcie, chwyty pod łokcie i podskoki w przód i w tył. /fig. 159/

9./ Skok w przód z miejsca z wywachen ramion w przód. /fig. 160/

10./ Rozbieg 1 - 3 krokami i skok w przód. /fig 161/

11./ Rozbieg trawy.

Na linii startu kolumna czwórkowa odstęp 3 ntr odległość 1 ntr. w odległości 5 - 15 ntr. od linii startu meta wyraźnie oznaczona, a na niej listwy 2 ntr. długości. Na dany sygnał biegną pierwsi z każdego rzędu i wraz z nimi zaplecznymi schwytywszy ją za końce przesuwają szybko przy ziemi pod nogi swego rzędu. Wokniarze stojący w rzędzie, zmuszeni "podcinaniem" in nóg, podskakują jeden po drugim; aż do końca rzędu, potem pierwszy puszcza listwę i pozostaje na końcu rzędu, drugi biegnie do meta, uderza w nią listwą i wraca biegiem do swego zaplecznego który w tej chwili chwycił wolny koniec listwy, by rozpocząć "kośćbę".

Wycięża ten rząd, który ułożył "kośćbę" przed innymi rządami.

12./ Skok podparty i przyrotowanie do stania na rękach /fig. 38.

13./ Skoki zające. Przysiad - i skoki w przód na ręce pomocnicze. Skok tak daleki, by całe ciało było w locie wyprostowane, a w chwili skokuna ręce, by nogi były uniesione wyżej ponad poziom. /fig. 162/.

14./ Rozbieg 1 - 3 krokami - i skok w tył ponad płotek z wywachen ramion w przód. /fig. 163 a i b/.

U w a ; a : Do nauki skoków używa się listwy, nigdy sznurka.

15./ Rozbieg 1 - 3 krokami - i skok do podporu /fig. 1 i 11/.

Odbicie obu nóg z całymi stopami. Bezpośredni po odbiciu nogami następuje odbicie rękami, przerwa w obu odbiciach niweczy współpracę nóg i ramion.

16./ W miejscu skok kuczny ponad splecione ręce lub krótką palczkę /fig. 164/

17./ Rozbieg 5 krokami i skok ponad płotki /fig. 165/./bieg z płotkami/.

18./ Dwuszerer, odstęp 2 ntr. odległość 4 ntr. pierwszy szereg wsparcie rękami, rozskok, przysiad, drugi szereg nabrost łuk - i z rozbiegiem 3 krokami skok kuczny ponad splecione ręce.

Pomyślny skok wykonuje raz szereg drugi, drugi raz szereg pierwszy.

19. / Rząd odległość 4 ntr. lub dwuszerok, odstęp 2 ntr. odległość 4 ntr. - i z rozbiegu skok rozkroczony ponad wschodnioczości. /barani skok/ /fig. 166/
20. / Bokiem wsparcie ręk wznos nogi w tył równo nie i skok odwrótny. /fig. 167/.
21. / Tan sam skok z rozbiegu 3 krokami b z wsparcia /koń lub skok wolny. /fig. 168/.
22. / Rozbieg 3 - 5 krokami - i wyskok kuczny na koń w szersz /fig. 169/.
Bezpośrednio po odbiciu rękami wyskok, wyprost i wyuklenie pierci.
23. / Rozbieg 3 - 5 krokami - i wyskok rozkroczony na konia w szersz. /fig. 170/.
Bezpośrednio gdy nogi znajdują się na koniu po za przetranej stronie ręków opust ręk, wyprost i wyuklenie pierci.
24. / Rozbieg 3 - 5 krokami, wyskok i skok w skob /fig. 171/.
czasie skoku w skob wymach ramiom przodem wznos przy doskoku opust ramiom przodem w tył.
25. / Tram do dwustronu i skok pod nukiem /fig. 171/.
Tram górny początkowo dosięgnię, później doskocznie.. Cwiczenia utrudnia się w dalszym ciągu, podnosząc tram dolny.
26. / Rozbieg 3 - 5 krokami jedna ręka wznos. /Tram odwró, skok odwrótny. /dwustron/ /fig. 172ab/
Tram górny początkowo do wysokości czoła dolny od wysokości 1/2 ramienia. Cwiczenia utrudnia się podnosząc obo tram.
27. / Rozbieg 3 - 5 krokami jedna ręka wznos. /Tram odwró i skok zawrotny między tramem /dwustron/ /fig. 173/.
28. / Rozbieg 5 - 7 krokami - i skok odbojowy. /koń lub skrzywnia w szersz /fig. 174/.
czasie lotu jedna ręka puszcza przay przed całe ciało wyprostowane i bokiem zwrócone do przaydu.
29. / Rozbieg 3 - 5 krokami, skok do podmoru - i skok zawrotny /dwustron/ /fig. 175/.
Odstęp między tramami na odległość ramiom tram górny początkowo w wysokości czoła, a po uzyskaniu wpraw stopniowo wyżej.
30. / Rozbieg 3 - 5 krokami, skok rozkroczony i dwustronny zawrotny nogy /koń lub skrzywnia wznos /fig. 176/.
31. / Rozbieg 3 - 5 krokami i skok kuczny /koń w szersz lub skrzywnia/.
Bezpośrednio gdy nogi znajdują się przeszodo, opust ręk, wyuklenie pierci i wyprost całego ciała.
32. / Rozbieg 3 - 5 krokami i skok odwrótny. /koń lub skrzywnia w szersz /fig. 177 i 178/.
Bezpośrednio po odbiciu się nogami i rękami całe ciało odwraca się tyłem od przaydu, a dalszy lot odbywa się już w podporze jednoręcz.
33. / Rozbieg 3-5 krokami i skok zawrotny. /koń lub skrzywnia w szersz /fig. 179, 180 i 181/.
Bezpośrednio po odbiciu się rękami, nogi złączone wykonują wymach w tył, przayten ciało zwrócone jest do przaydu, ramiom wyprostowane.

34./ Rozbieg 3 - 7 krokami i skok rozkroczny ponad konia wzdłuż lub skrzynie. /fig. 182/.

Cwiczenie to wymaga silnego odbicia się stopami i bezpośrednio poteni rękami o grzbiet konia, poczem o uszcza się ręce swobodnie w górę i wypukła pierś.

35./ Rozbieg 5 - 7 krokami, skoki na ręce na kark konia z wzmachu zawrotnego przeskok rozkroczny.

36./ Rozbieg 3 - 5 krokami podpor drugą zwis i skok zawrotny do podporu na tranie górny /dwustronny/ /fig. 183/.

Odległość między tranami 1 1/2 ramienia, tran górny początkowo w wysokości czoka, później stopniowo wyżej.

37./ Rozbieg 5 - 7 krokami, wyskok - i z wzmachem zawrotny o skok rozkroczny /kon' lub skrzynia wzdłuż/ /fig. 184 i 185/.

38./ Rozbieg 5 - 7 krokami wyskok i z wzmachu zawrotnego skok łuczny /kon' lub skrzynia wzdłuż/ /fig. 186/.

Cwiczenia wymienione pod 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37 i 38 utrudnia się podwyższając stopniowo przyrząd.

94./ Skoki ze spadaniem na ręce.

Skoki ze spadaniem na ręce.

/ Cwiczenia zręczności ogólnej/.

Bezpośrednio po każdym skoku na ręce wraca się do postawy obrotem około osi, z czego oba barki. Obrót ten wykonywa się o ramionach, tułowiu i nogach ugiętych gwałtownie lub częściowo i zowie się wtedy przewrotem lub też o ramionach prostych i wyprostach całego ciała i zowie się wtedy przerzutem.

W ćwiczeniach przygotowawczych do "skoków na ręce" należy:

a./ przewyczać do szybkich zmian położeniu głowy w dół i do utrzymania ciała w równowadze w podporze na rękach,
b./ wyćwiczyć nadgarstek i ścięgno wyprostne ramion.

1./ Rozkrok szeroki, skłon w dół, chwyt za kostki - i zawrotny przewrót.

Skłon w dół tak niski, by przy przewrocie spadać nie na głowę lecz na łopatkki.

2./ Rozbieg w 3- 5 krokami - i przewrót.

3./ Przygotowanie do stania na rękach /fig. 83/.

4./ Skłon tułowia w przód, ręce w dół i skok na ręce. /fig. 187/.

Cwiczenie wykonać oddzielnie 4 - 6 razy.

5./ wykrok i z odbicia jednoonóż - stanie na rękach. /sparing/.

Cwiczeniawykonać lekko z wykroku lewą i prawą nogą naprzemiennie, ręk do skoku nie przygotowywać t.j. nie włożyć ich w przód lub w szersz.

6./ Rozbieg 5 - 5 krokami - i przewrót /skrzynia wzdłuż.

Przyrząd po biodra, a w miarę uzyskanej wprawy stopniowo aż po pierś. Po odbiciu się obunóż, skok na ręce ugięte i następnie przewrót na łopatkach.

- 7./ Pierwszy szereg kłok podarty, drugi rozbieg
 5 - 7 krokami i przerzut ponad współwzrostowego. /fig. 178/
 Bezpośrednio po odbiciu się nogami skoczyć na ręce, po czym gdy spada się na plecy, współwzrostowego, odbić się rękami i wykonać rzut pierściami do przodu. Ostatecznie te dwa ruchy zlewają się ze sobą nadając ciału pożądany kierunek, ukatwiają lekki skok do nogi.
- 8./ Rozbieg i przerzut z pomocą dwu współwzrostowych
 /skrzynia w szers/
 Wykonać początkowo powyżej bioder. Ćwiczenie powyższe utrudnia się opuszczając przysiad.
- 9./ Skok ponad listwę na ręce /fig. 180/
 Ćwiczenie utrudnia się przez stopniowe podwyższanie przeszkody i obniżanie przysiadu.
- 10./ Rozbieg 5 - 7 krokami, wydech zawrotny i przerzut
 /koń lub skrzynia wzdłuż /fig. 190/
 Ćwiczenie utrudnia się podwyższając przysiad.
- 11./ Z miejsca lub rozbiegu 5 - 7 krokami skok na ręce lekko skrócone i przerzut /koń lub skrzynia w szers / /fig. 191/
 Odbicie obunóż, Ćwiczenie wykonuje się początkowo na koniu z kłkami, później na skrzyni. Ćwiczenie utrudnia się podwyższając lub obniżając przysiad, /poniżej lub powyżej wysokości "po biodra"/.
- 12./ Rozbieg 5 - 7 krokami wydech zawrotny i przewrót
 /koń wzdłuż / /fig. 192/
 W czasie przewrotu odbicie rękami i głową, po czym bezpośrednio lekki rzut pierściami do przodu. Ćwiczenie utrudnia się jak wyżej.
- 13./ Z miejsca lub rozbiegu 5 - 7 krokami skok do stania na rękach wstrzymanie i przerzut z półobrotem /fig. 193/
 Ćwiczenie wykonuje się początkowo na koniu z kłkami a później na skrzyni. Utrudnia się przez stopniowe obniżanie lub podwyższanie przysiadu /poniżej lub powyżej wysokości "po biodra"/ i dłuższe wytrzymanie stania na rękach.
- 14./ Z miejsca lub rozbiegu 5 - 7 krokami skok do stania na rękach, wstrzymanie i przerzut
 Stopniowanie i wykonanie ćwiczenia jak wyżej z tą różnicą, że przerzut wykonuje się jak najwolniej bez obrotu. Ćwiczenie to wymaga zupełnego opanowania całego ciała.
- 15./ Ramiona w przód, odzrok- i przerzut bokiem /fig. 194/
 Ćwiczenie wykonuje się naprzemiennie w lewą i prawą stronę. Stopniuje się je zwiększając postawę dla przysiadów i podnosząc je n.p. przysiadu bokiem na ławeczkach.
- 16./ Stanie a kłowie - i przerzut /fig. 195 i 196/
 Ćwiczenie to wymaga stopniowego przygotowania przez ćwiczenie szyji. Sprawne wykonanie zależy prócz tego od zgodnego wydechu nóg, rzutu pierściami i współdziałania ramion.
- 17./ Ramiona w przód, wydech i przerzut /fig. 197/
 Ćwiczenie to wykonuje się z miejsca lub rozbiegu.
- 18./ Rozbieg 5 - 7 krokami, odbicie obunóż i przerzut /fig. 198/
 Ćwiczenie to po nabyciu pełnej wprawy wykonuje cały oddział strumienia.
 Ćwiczenie to nogi wykonuje tylko bardzo wprawni.
- 19./ Leżenie tyłem i skok na nogi z pomocą ręk /fig. 199/
 20./ Ramiona w przód, opad do siada, leżenie tyłem i z wydechem nóg w tył do stania na rękach /fig. 200/.

Cwiczenia wymienione pod 16 - 20 wykonywa się na murawie lub materacji.

95./ Skoki stosowane.

c./ Skoki stosowane.

1./ Rozbieg, skok wolny ponad parkan lub mur.

Cwiczenie stopniuje się:

- zwiększając wysokość przeszkody,
- zmniejszając przestrzeń rozbiegu,
- ograniczając przestrzeń odbicia lub dosko-
ku wreszcie odbicia i dosko-
ku,
- oddając części murawki, ozbrojenia i wresz-
cie obciążenia.

2./ Rozbieg i skok przez rów.

Cwiczenia stopniuje się jak wyżej z tą różnicą, że zwiększa się szerokość rowu, który napełnia się wodą.

3./ Rozbieg - i skok w górę - w dal - lub w dal-
wzwyż.

Składa się z parkanu lub muru i rowu. Przy skoku w górę - dal, rozpoczyna się skok od strony przeszkody, wyżej t.j. od parkanu przy skoku w dal- wzwyż od strony przeszkody szerokiej t.j. rowu.

Cwiczenia stopniuje się jak wyżej.

4./ Rozbieg i skok odwrótny ponad parkan lub mur. Rozbieg skok do podporu i zeskok za-
wrótny.

Powyższe ćwiczenia utrudnia się przez stopniowe podwyższanie przysady.

Walka wręcz.

96./ Walka wręcz.

Obok umiejętności w daniu broni, na sty-
ciaństwo w walce składają się następujące zale-
ty:

- Głębokość cięcia, siła i zręczność,
- szybkość orientacji i decyzji,
- zdolność do wykorzystania swych sił i
środków,
- napastliwość i nieustępliwość,
- wytrzymalność.

Wszystkie te właściwości przedstawiają
wartość nie tylko w walce wręcz, lecz zarazem
w każdym rodzaju walki zbiorowej we wszystkich
jej momentach. Walka wręcz ma więc dla żoł-
nierza znaczenie bojowo-wychowawcze. Nie
przekonywaliśmy czy i o ile potrafi zastosować
nałęczoną siłę i zręczność w walce z przeciw-
nikiem, jest on zatem jednym ze środków przy-
sparzających żołnierzowi szafania do swych sił.

97./ Podział.

Walka wręcz składa się z ćwiczeń:

- przygotowawczych,
- stosowanych t.j. z właściwej walki wręcz.

Każdy rodzaj walki wręcz wymaga dłu-
szej zaprawy. Instruktor wobec tego w toku pro-
gramu minutowego zastosuje przeważnie ćwiczeni-
przygotowawcze do walki wręcz lub też walkę w
w formie łatwiejszej. Zachęci natomiast żołnie-
rzy do zaprawiania się w poszczególnych rodzajach
walki w osobnych godzinach pozaskiubowych

98./ Cwiczenia przy-
gotowawcze.

a./ Cwiczenia przygotowawcze.

- 1./ Dwójkami bokiem chwyt ręką, wolną ręką w
bok, rozkrok, wspięcie kolana zewnętrznego-
przeciągnięcie. /fig. 201/.

chwytają się szeregiem lecz równomiernie. Otwierają wykładki naprzeciw siebie w obie strony.

2. / Dwójkami naprost. wykład, chwyt oburącz i urze-
cia /fig. 302/.

Chwyty wzajemnie za nadgarstki, ciągnąć, a
nie szarpać, pierś wypuklić.

3. / Dwójkami naprost, przysiad, chwyt za kołce
szermurowe i walka o równowagę /fig. 303/.

to nie się leżąc podciągając i opu-
szczeni. silnie wstę, by przeciwnik stracił równo-
wagę. Dławi przeciwnika wprawy w przysiadzie
niebezpieczności w przód, w tył i w bok.

4. / Dwójkami. Złotnie tworzą koło o średnicy
5- 6 mtr. - wewnątrz koła tego jest określona
koła wale, które wyobraża siebie. Na wierz-
choch, się zabawa. Każdy stara się wtargnąć sąsiada
na kani rękami w kark i szarpać wale by sąsiad
nie był wtr. coyn.

5. / Jeniec wśród nieczół. Żołnierze ustawiają
się i walczą podobnie jak w obronie przed karku-
z tą różnicą, że w środku koła w miejsce karku
ustawia się 4 - 8 polan. to "nieczół" wyróci" wycho-
dzi z koła i idzie do koła "nieczółców", które ści-
czy to samo osobno.

6. / Dwójkami naprost, chwyt za kołce brzołkich wa-
żek /2/ i 3 cm. średnicy/ i walka o naciśnięcie
/fig. 304/.

Wale już wyłącznie skręcani ręki bez szarpa-
nia.

7. / Dwójkami naprost, ramię wycią, chwyt ożek
i walka.

Sposób walki jak wyżej.
8. / Jeniec. Żołnierze tworzą koło o średnicy
4 - 6 mtr i trzymają się silnie za ręce. W środku
koła "jeniec" który stara się wydostać z niewoli po-
pod lub po od swi same ręce. Uderzenia są w obro-
niane.

9. / Dwójkami naprost, chwyt za kołce lin /odług.
70 - 80 cm/ - i walka i koł skręcani r k.

Trzy chwytac dowolnie podchwytan, nachwytem
lub dwuchwytem.

10. / Dwójkami naprost dłońmi wsparcie, palce r k
splcione i walka o przesunięcie na ciwnika do karku.

11. / Dwójkami naprost, wykład - i walka o chwyt
przeciwnika za nadgarstek.

Obrona: Wykład swej ręki na szew trz w dół
lub o ile przeciwnik chwyci oburącz wsunąć jego
ręce swe wolne przedramię i wyrzucić nim nacisk w
dół, jakby dźwignię.

12. / Dwójkami naprost, opad w xxx przód- i walka o
chwyt za nogę.

Chwytać wolno bezpośrednio powyżej kostek.
Po chwycie nie ciągnąć, gdyż przeciwnika wale się
już za pokonanego.

13. / Dwójkami naprost - leżenie tyłem - zaczepie-
nie nogi i walka o wyrzucenie przeciwnika /fig. 213/

Żołnierze padają na ziemię obok siebie
biodro w biodro, twarzą w strony przeciwne po-
czem kładą się naznak i nakładają sobie ręce pra-
we na barki, ręce lewe opierają dloni o ziemię.
Potem unoszą prawe nogi do góry i zaczepiają je o
siebie /stopami lub podkolanem/. Żołnierze starają
się energicznym nachnięciem odrzucić nogę prac-
ciwnika w kierunku od siebie aby przeciwnika obe-
lić w tył o, ile możliwości kożem.

14. / Walka szeregów.
Żołnierze ustawiają się w 2 szeregi zwrócone
do siebie tyłem, przodem w każdym szeregu trzymają

się za ramię lub pod łokcie. Na sygnał żołnierze przepychają się - starając się otoczyć szereg przeciwny.

Uwaga: Nie wolno uderzać kolanami ani kopać.

15./ Twierdza. Żołnierze ustawiają się wkrętnie koło półokręgowo zwrócone do siebie plecami. Koło wewnątrz znem obłożony "twierdza" liczebność żołnierzy jest zmniejsza. Na sygnał rozpoczyna się przepychanie jak w walce szeregow, przytem "twierdza" usiłuje się uwolnić t.j. rozorwać koło obłożających, którzy znó nie dopuszczają do tego, starając się "twierdza" zgn

99./ Walka wolna.

16./ Drużkami naprzec- i walka o obalenie przeciwnika /również aktywny po niższej pasy / . /fig.205/.
Tem rodzaj walki odpowiada upodobaniu naszych żołnierzy. Jest to przytem napastliwość i wytrwałość.

1./ Teren:

17./ Walka o linię.
Walka o linię nie jest wskazana dla młodzieży poniżej 18 lat i dla żołnierzy.
a./ plac wybrać zupełnie płaski nie wykazujący różnicy poziomu i nie śliski. Na środku placu wyznaczyć /wapiem/"linię środkową" około 2 mtr. długości oraz 2 linje boczne równoległe do niej w odległości 1,80 mtr.

2./ Lina:

a./ Długość liny wynosi 25-30 mtr., przekrój 35mm.
b./ Lina być gładka: wszelkie węzły, pętlice itp. są nie dopuszczalne,
c./ Środek liny oznaczony jest tasiemką /białą/, a w odległości 1.80 mtr. od środka przywiązuje się tasiemki o barwie druczny,
d./ Środek liny /tasiemka biała/ układa się na linii środkowej tak, aby za-wiązki barwne wypadły na linje boczne.

3./ Ubranie:

a./ Walka odbywa się w kostjumie lekko-atletycznym lub mundurze żołnierskim, /bez bluz, rękawy koszuli po-winięte./ W każdym wypadku rękawna i dłonie muszą być nagie/
b./ Obuwie żołnierskie. Nie wolno używać trzewików z kokkami /jak do piłki nożnej/ butów z okuciem /wysoko górskich albo z podkawkami, nie wpuszczonych w obcas/.

4./ Drużyna:

a./ Drużyna składa się z 8 ludzi z kapitanem na czele.
b./ Kapitan rozdziela role ujednostajnia pracę i organizuje współdziałanie, wybiera miejsce takcie, aby był widziany przez wszystkich wchodzących w skład jego drużyny. Jedynie do niego należy regulowanie tempa pracy, czyni to znakiem lecz nigdy głosem. Drużynie również krzycheć nie wolno.
c./ Drużyny klasyfikuje się wedle wagi wszystkich członków drużyny, tak jak to wskazuje poniżej podana tabela, czyni się to dlatego, by szanse walki były równomi.

waga kogucia:	53.500 kg.	x	8	równa się ponad	428	kg
" piórkowa:	57	"	x	"	"	456	"
" lekka	61	"	x	"	"	488	"
" półśrednia	66.500 "	"	x	"	"	532	"
" średnia	72.500 "	"	x	"	"	580	"
" półciężka	79	"	x	"	"	632	"
" ciężka	ponad	"	x	"	"	632	"

d./ Ponieważ wybranie drużyn, której wszyscy członkowie są równej wagi, przedstawia trudności, można wybierać drużyny dowolnie, dodając wagi poszczególnych

nych żołnierzy i na podstawie sumy dokonać odpowiednie klasyfikacji. W tym wypadku przy zajmowaniu pozycji należy żołnierzy ustawić kolejno, wedle ciężaru tak, aby najbliższy stonak przy środku linii a najbliższy na końcu.

5. / Przebieg walki.

- a. / walka rozpoczyna się w dwóch ciętych wstępujących czołgach - ci gion rozrywki. Przed plecy-amy ci gion drużyny wylosowuje swoje pola, które zamieniają przed drugą ci gion. Pola przed rozrywki wylosowuje się ponownie.
- b. / Na rozkaz "na miejsca" drużyny ustawiają się wzdłuż linii między jej końcem a tarcienią bazy: swojej drużyny, polewa po jednej, polewa po drugiej i tro- nie w odstępie 1 m. do on. od siebie, zwrócone ple- cami do szusa, pioty złączone.
- c. / Na rozkaz "na linie" uginając nogi w kolanach podskakują wciśnięcie lekkie szusa do góry tak, aby nie dotknąć ciała, ani nie został zbyt silnie napięty.
- d. / Nie wolno wkopywać nóg w ziemię przed sygnałem startera.
- e. / Na rozkaz "gotowi" ręką pozostałą z tyłu uchwy- taje się przed drugą ręką, przybierając postawę "blo- kującą", z racją się w kierunku drużyny przeciw- nej jednocześnie ustawia się stopy narami trz, aby najlepiej zaprzeć się o ziemię i przystępować do ci gionia, pośpieszając nogi sprząść w kolanach, tułów po- chylić nieco w tył tak, aby całe ciało tworzyło linię prostą.

6. / Zwrotność.

- a. / Przed rozpoczęciem walki linia nie być naciągnię- ta, tasiemka środkowa na się znajdować pionowo ponad linię środkową. Dzieląca drużyna, która przeciwnie linie tak daleko, że tasiemka drużyny przeciwnej przejdzie ponad linię boczną.
- b. / Na sygnał dany przez startera drużyny dostosowu- ję się do dwu następujących znaków swoich kapitanów:
- 1. / ciągnąć.
- 2. / przyjąć postawę blokującą.
- c. / Żołnierz, który sięgnie za koniec liny /kot- wica/ może ją trzymać w sposób dowolny, może się nią również owinąć dookoła ciała.

7. / Wskazy:

- Każde z niżej podanych wykreśleń w czasie za- wodów powoduje dyskwalifikację całej drużyny:
- a. / Nie wolno ciągnąć liny będąc zwróconym pier- siami do przeciwnika, linia przechodzi pod pachami /na się ci gion będąc zwróconym bokiem do przeciwni- ka trzymając linę przed ciałem - nigdy pod pachami/.
- b. / Nie wolno obracać się drużyny przeciwnej ple- cami.
- c. / Żołnierzowi trzymające u koniec liny, nie wolno jej zawiązywać.

100. / Walka na noże:

18. / Walka na noże.

O ile walka w ręcz toczy się w ciasnej przestrzeni, nóż jest jedyną bronią żoł- nierza. Należy go zatem przygotować do tej walki. Do ćwiczeń początkowych, używać krótkich palców, a do walki rzeczywistych tępych noży w poch- wie, opatrzonych do końca gąbką gumową.

Ćwiczenia przerabia się w nasze szermierzej w następującym porządku:

- 1. / w głowę
- 2. / w pierś:
- 3. / w brzuch:
- 4. / w bok:

Technica

Obrona

Ro: brojenie

- Odbicia przodem lub chwyt reki /fig. 206.
- Chwyt reki w miejscu lub cofnięcie się
- Chwyt reki /w miejscu lub z cofnięciem się/
- Odbicie przeramienia i chwyt reki /fig. 203/
- Skret reki w górę lub w tył /fig. 207/
- Skret reki w górę lub w tył /fig. 207/
- Skret reki w tył /fig. 207/.
- Skret reki w tył /fig. 207/.

60
101. / Walka napięści:

19. / Walka napięści wyraża pewność kroku i szybkość decyzji i ruchów oraz ćwiczy znajomość systemu nerwowego. Przygotowuje wobec tego do walki na bagnety.

Każdy żołnierz powinien znać ciosy w najbardziej osłabionej części ciała, celem ubezwładnienia przeciwnika.

Ciosy te są: prosty, sierpowy i podbródkowy. Wykonuje się je prawą i lewą ręką zależnie od sposobności skutecznego ujęcia ciosu.

Cios prosty wykonuje się przez nagły wyprost ramienia prawego lub lewego w kierunku przeciwnika, celem tych ciosów jest cicho przeciwnika powyżej pasa.

Cios sierpowy wykonuje się z białą ręką zgiętą w łokciu i z zamachem całego ramienia. Ciosy sierpowe nadszają się jak uderzenia z boku lewej lub prawej strony w szyję, skroń lub serce przeciwnika. /fig. 210/

Cios podbródkowy jest to uderzenie idące z dołu do góry pomiędzy ręce przeciwnika. Celem jego jest broda przeciwnika.

Ciosy seriami są to uderzenia idące w jedno miejsce obu pięści naprzemiennie. Ciosy proste lub sierpowe, wymierzone w jedno miejsce obu pięści.

Uwaga dla instruktora:

Przy prowadzeniu ćwiczeń, należy zapamiętać nazwy ciosów: a) potem miejsce uderzenia /fig. 211/.

Obrońca: są to unik, odskoki i seszony ewent. odbicia /przy ujęciu rękawic. Rozróżnia się odbicia w lewo, prawo lub w dół w lewo, w prawo/.

Odskakuje się w bok lewo prawo lub w tył, a zagrożone miejsce zamknięcia się otwartymi rękami lub przedramionami.

Walka z przeciwnikiem pozorowaną. Instruktor stoi przed oddziałem w ten sposób, aby żołnierze mogli dokładnie widzieć każdy jego ruch. Przybierny on postawę taką, jak by każdy ćwiczący żołnierz był jego przeciwnikiem, co też czynią równocześnie żołnierze.

Po wyuczeniu natarcia i obrony, instruktor walczy w odległości z całym oddziałem. n.p. zadaje ciosy, naco cały oddział reaguje natychmiast stosowną obroną i gdy instruktor, posuwa się w przód, oddział cofa się w tył i odwrotnie. Podobnie dzieje się to w czasie ruchów w bok, lewo lub prawo.

Ćwiczenia przerabiać w następującym porządku:

a. / Postawa /w lewo i prawo/ /fig. 212/.

Na rozkaz postawa w lewo /prawo/ żołnierz robi wykrok nogą lewą /prawa/ która jest niezmiernie w kolanie ugięta, podczas gdy prawa /lewa/ jest ugięta silniej, odstawiona w bok prawo na palce, przyciem ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu nogach. Tułów lekko bokiem na przeciwnika. Palce nogi szerokością zwrócone na zewnątrz. Lewe /prawe/ ramię wyprostowane podniesione w stronę przeciwnika aż do wysokości brody, podczas gdy prawa /lewa/ nieco zgięta zamknięcia łokciem brzuch, a otwartą dłoń i twarz. Oczy śledzą przeciwnika. Mięśnie całego ciała jak najmniej wyprężone i gotowe do ciosów i odbić.

b./ Marsz w przód i w tył.

Szybkie posuwanie się o 1 stopę w przód i w tył. Przy posuwaniu się w przód, rozpoczyna ruch noga wykończona, przy posuwaniu się w tył, zaś noga wykończona.

c./ Skłama.

Skłamanie z wieniąją podskokiem postawę w lewo na postawę w prawo i przeciwnie.

d./ Lewa prosty cios w szczękę.

Po odczuciu należytą wprawy z równoczesnym krokiem w przód.

e./ To samo wykonanie z rękoma prawej ręki.

Uwaga: Gdy żołnierze poznali zaskony i nabitki w nich należytą wprawy, stosować ciosy wykończona z równoczesnym zaskonem.

f./ Lewa /cios/ prosty w serce.g./ Krok do przodu w prawo.h./ Lewy sierpowy /w serce, lub dołek /podpiersiowy/ w dołek.i./ To samo z krokiem.j./ Lewa /cios/ sierpowy /w dołek /podpiersiowy/ lub w dołek.k./ Cios podbródkowy prawa /lewa/.l./ Ten sam cios - z wypadem.m./ Katarele: Cios sierpowy w lewą szczękę /bez wypadu/.

Obrona: Unik przed ciosami przeciwnika z równoczesnym ciosami prostym w brodę lub cios prosty lewą w dołek podpiersiowy.

n./ Katarele: Cios prosty lewa /prawa/.

Obrona: Odbicie ciosu lewą /prawa/ na wewnątrz lub na zewnątrz.

o./ Katarele: Cios sierpowy prawa /lewa/ w szczękę/.p./ Walka wolną nawiąza. /przy użyciu rękawic/.20./ Kopnięcia.

Kopnięcia będą uzupełnieniem walki na pięści mającym oporne zastosowanie w rzeczywistej walce wręcz.

Zadaje się je:

Obrona:

- 1./ W goleń przeciwnika uderzając obcasem lub bokiem podeszwy nogi wyprostowanej w kolanie przytem tułów pochyla się w tył. /fig. 214/

Nogę, którą jest skierowane kopnięcie a/zgina się, unosząc udo do góry/2.214/ b/cofa się w tył. Równocześnie zadaje się ciosy w twarz przeciwnika albo chwyt za nogę kopiącą i skreca się stopę/

- 2./ W kolano przeciwnika, /jak wyżej/.
- 3./ W narządy płciowe lub brzuch przeciwnika nosem trzewika lub bokiem podeszwy.

Obrona jak wyżej.

- 4./ W kostkę lub goleń przeciwnika znajdującego się obok obcasem lub bokiem podeszwy przez wymach w bok.

Ugięcie nogi w kolanie z równoczesnym uniesieniem uda i zwrócenie spodem stopy skośnie w kierunku przeciwnika z równoczesnym uderzeniem ręki.

Należy ustawić żołnierzy do tego ćwiczenia w odlg. 2-3 kroków aby zapobiedz wypadkom.

x/ Jako obrona na ten chwyt służy rzucenie się twarzą do ziemi i kopnięcie drugą nogą.

21./ Prowadzenie jeńca.

Jeńca prowadzi się:

1./ Chwytając jego rękę i przeciągając pod swoim ciałem, równocześnie drugą ręką wyprostowaną w kierunku odsuwa się w miarę potrzeby o tyle w bok i w tył, aby przez lekkie wyłogowanie w barku i łokciu ręki przeciwnika uczynić go powolnym /Fig. 215/.

Obrońca: Kopnięcia w kostkę.

2./ Chwytając go jedną ręką za nadgarstek, zaś drugą ręką za kostkę tak, aby kolkiem nacisnąć na nerw w miękkiej stronie kostki /od wewnątrz/. Równocześnie reszta ciała jeńcy na dołek nądzysty po stronie samej tranej.

Obrońca: Wywołuje żołnierzy w szybkim wyszukiwaniu jeńcy, które naciskać należy.

Obrońca: Kopnięcia i atak wolną ręką.

Ćwiczenia dodatkowe.

102./ Ćwiczenia dodatkowe.

Prace odwołują salety instruktora wymienione w rozdziale B./ Na dobry nastrój prócz tego wpływają ćwiczenia dodatkowe, które mają na celu nie tylko ożywienie pracy i przez to rozbudzenie i podtrzymanie u żołnierzy samikowania do ruchu, lecz zarazem mają jakiś cel specjalny.

Są one równomiernie rozmieszczone w całym toku całego programu minutowego i mają trwać bardzo krótko /nie dłużej jak 1 min./

Ćwiczenia te są: a./ krótkotrwałe lecz wesołe zabawy, b./ ćwiczenia w reagowaniu na znaki.

a./ Zabawy ozywające.

W zabawach ozywających biorą udział wszyscy równocześnie. Do takich zabaw należy n.p. rakieta, którą nagradza się oddział zwycięski.

103./ Rakieta.

Przebieg zabawy: oddział grupuje się w kole i naśladuje ruchy instruktora lub jednego z żołnierzy wyznaczonego przez instruktora.

Ruchy te następują szybko po sobie:

- a./ szybkie i głośne klaskanie w dłonie,
- b./ szybkie tupanie nogami o ziemię i równoczesne uderzenie dłońmi o uda,
- c./ naśladowanie syru rakiety i krącenie dłońmi przed ustami,
- d./ wyskok wzwyż z ramionami wzniesionymi i okrzykiem: "Hech śyja!"
- e./ po chwili bezpośrednio szybki przewrót w tył /rozsypanie się rakiety/.

Ćwiczenia w reagowaniu na haska i znaki.

104./ Szybkość w reagowaniu.

Dostrzeganie w reagowaniu.

Reakcja u żołnierzy na haska i znaki jest różna. Różnica ta jest mniej widoczna, gdy żołnierze skupili uwagę w oczekiwaniu na haska i znak a jest wyraźna wtedy, gdy uwagę ich jest zwrócona na coś innego, gdy haska lub znaku nie oczekują, lub też oczekują przez czas bardzo krótki.

105./ Cel ćwiczeń w reagowaniu.

Celem ćwiczeń w reagowaniu jest:

- a./ wyrobić spostrzegawczość i podtrzymać jej bystrość,
- b./ poprawić szybkość w celnym reagowaniu na haska i znaki.

106./ Środki.

Cel powyższy osiąga się środkami prostymi lecz odpowiednio dobranymi i systematycznie zestawionymi.

Dadzą się one podzielić na dwa rodzaje:

- a./ ćwiczenia w reagowaniu na haska,