

DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ”

ROK XII

WARSZAWA, LISTOPAD 1936 R.

Nr. 11

ĆWICZENIA Z ŁUKAMI

WYKONANE NA OLIMPIADZIE W BERLINIE W 1936 R.

Ustawienie rzędem, lewym bokiem do publiczności, łuk w prawym ręku wzniesiony skośnie w górę, dolny koniec łuku na wysokości prawego biodra. W tym ustawieniu 4 takty przygrywki.

Figura 1-sza. Marsz (mel. b — 8 taktów).

Marsz z łukami wzniesionymi do związania koła.

Figura 2-ga. Marsz wypadami (mel. c — 4 takty).

Marsz wypadami (8 razy), wypad — 1, wytrzymaj — 2.

Wypad prawą nogą, prawe ramię w górę skos, lewą ramię w dół skos.

Wypad lewą nogą, lewe ramię w górę skos, prawe ramię w dół skos.

Figura 3-cia. Podskoki (mel. d — 16 t.).

Podskokami koników z łukiem wzniesionym w prawym ręku (jak w marszu), zajście do jednego rzędu w środku sali. Lewe ramię robi swobodne wymachy w czasie podskoków.

Zamiast ostatniego podskoku dostawienie nogi i wzniesienie łuku poziomo nad głową.

Figura 4-ta. Skłony boczne (mel. e — 4 t.).

Skłony boczne pogłębiane trzykrotnie, na 4-ry wyprost. Jedyński zaczynają w lewo, dwójki w prawo. Ćwiczenie wykonać 4 razy.

Figura 5-ta. Szybkie wypady boczne (mel. f — 8 t. grać 2 razy szybciej).

1. Wypad lewą nogą w bok, łuk pionowo trzymany lewą ręką, prawa ręka zakresła łuk dołem i chwyta cięciwę.

2. Postawa, łuk poziomo nad głowę, trzymany oburącz za majdan.

3. Wypad prawą nogą w bok, łuk pionowo w prawej ręce, lewą ręką łuk dołem do chwytu.

4. Postawa jak na 2.

Tempo szybkie. Cała ósemka wykona 4 razy w jedną stronę, a następnie 4 razy naprzemian z tym, że jedynki zaczynają w lewo, a dwójki w prawo.

Figura 6-ta. Wolne wypady (mel. f — 16 t.).

Jedynki w lewo, łuk w lewej ręce; dwójki w prawo, łuk w prawej ręce.

Wypad, łuk pionowo, ręka na cięciwie — 1, 2.

Łuk przenieść nad głowę, ręka naciąga cięciwę — 3, 4.

Przenieść ciężar ciała na drugą nogę i ugiąć ją w kolanie. Tułów zwrócony do łuku, ręka puszcza cięciwę na 1 i robi odmach w dół skos po puszczeniu cięciwy na 2.

Postawa, łuk poziomo nad głową — 3, 4.

Cwiczenie wykonać 4 razy. Za czwartym razem następująca zmiana:

1 — 2. Wypad: jedynki w prawo, dwójki w lewo.

3 — 4. Ciężar ciała na nodze przeciwnej wypadnej. Noga wypadna na palcach, łuk nad głową skośnie.

1. Dwójki krok lewą nogą w przód skos, łuk pionowo przed sobą.

1. Jedynki zakrok prawą nogą w tył skos, łuk pionowo przed sobą.

2. Jedynki i dwójki dostawić drugą nogę. Łuk poziomo w dół przed sobą.

3 — 4. Łuk poziomo w górę.

Figura 7-ma. Klęczka przez przysiad (mel. g — 2 t.).

1 — 2. Wspięcie, ramiona w przód, łuk poziomo.

3 — 4. Przysiad, kolana zwarte, ramiona w przód.

1 — 2. Klęczka.

3 — 4. Ramiona w górę, łuk poziomo.

Figura 8-ma. Składanie się nazewnątrz (mel. h — 4 t. oraz mel. i — 4 t.).

1 — 2. Nogi zewnętrzne w bok rzuć i łuk pionowo, obok stopy nogi zewnętrznej oprzyj, ramię wewnętrzne na cięciwie.

3 — 4. Siad na stopie nogi klęcznej, a łuk skośnie nad głową i skłon do środka (gryf dolny tuż przy stopie).

1 — 2. Naciągnąć cięciwę.

3 — 4. Puścić rękę i oprzeć ją skośnie na ziemi.

1 — 2. Ramię zewnętrzne łukiem dolnym na cięciwie, tułów prosty, klęczka i łuk postawić pionowo obok stopy.

3 — 4. Siad na stopie i łuk skośnie nad głową ze skłonem.

1 — 2. Naciągnąć cięciwę.

3 — 4. Puścić cięciwę.

1 — 4. Jak poprzednio.

1 — 4. „ „

1 — 4. „ „

1 — 4. „ „

Figura 9-ta. Skłony boczne (mel. i — 4 t.).

1 — 2. Łuk nad głową poziomo i wyprost tułowia i klęczka obunóż.

3 — 4. Siad na stopach.

1 — 2. Skłon tułowia do środka.

3 — 4. „ „ nazewnątrz.

- 1 — 2. Skłony boczne do środka.
- 3 — 4. " " nazewnątrz.
- 1 — 2. " " płynne do środka.
- 3 — 4. " " płynne nazewnątrz.

Figura 10-ta. Składanie do środka (mel. j — 8 t.).

- 1 — 2. Nogi wewnętrzne w bok rzuć, łuk pionowo obok stopy nogi wewnętrznej.
 - 3 — 4. Łuk skośnie, siad na pięcie, gryf dolny tuż przy stopie.
 - 1 — 2. Naciągnięcie cięciwy.
 - 3 — 4. Puścić, ręka zewnętrzna oparta palcami o ziemię.
- Powtórzyć jeszcze 2 razy. Za czwartym razem wstać, jak niżej.

Figura 11-ta. Wstanie.

- 1 — 2. Noga wewnętrzna przed sobą na stopę. Łuk pionowo przed sobą.
- 3 — 4. Wstać na nodze wewnętrznej. Łuk, jak na 1, 2.
- 1 — 2. Zakrok nogą zewnętrzną i ciężar ciała na niej, wewnętrzna noga na palcach ze zwrotem do współwiczającej.
- 3 — 4. Odchylenie tułowia i wzniesienie łuku skośnie w górę. Dolnymi gryfami łuki współwiczających stykają się.

Figura 12-ta. Kwadrat z łuków (mel. k).

- 1. Ćwicząca 3 i 4 zwrot do ćwiczącej 5 i 6, a 5 i 6 zwrot do 3 i 4. Z krokiem do środka łuki pionowo przed sobą w prawym ręku.
- 2. Dostawienie drugiej nogi.
- 3 — 4. Ćwicząca 3, 4, 5 i 6 poruszając łuk przed sobą, opierając dolny gryf łuków na ramionach własnych, a górny na barkach współwiczających i uchwyt za łuki tuż przy majdanach.
- 1 — 4. Wytrzymać i wyrównać kwadrat.
- 1, 2, 3, 4 — 1, a równocześnie z niemi, ćwiczące 1, 2, 7 i 8 kierując się skośnie w lewo, aby stanąć na środku łuku pięcioma krokami zbliżają się do łuków, opartych o ramiona współwiczających.
- 2. Dostawienie nogi.
- 3. Przysiad podparty jednonóż, druga noga wyciągnięta w tył i łuki złożyć na ziemi przed sobą.
- 4. Ręce oprzeć na ziemi za łukami.

Figura 13-ta. Stanie na rękach zewnętrznych (dalszy ciąg mel. k).
Ćwicząca 3, 4, 5 i 6 — wytrzymanie.

Ćwiczą pozostałe.

- 1 — 2. Stanie na rękach.
- 3 — 4. Wytrzymanie.
- 1 — 2. Spaść do przysiadu z nogą lewą wyciągniętą w tył, biodra nisko.
- 3 — 4. Wytrzymaj.
- 1 — 2. Stanie.
- 3 — 4. Wytrzymaj.
- 1 — 2. Spaść jak w taksie poprzednim.
- 3 — 4. Wstać do postawy.

Figura 14-ta. Zmiana miejsc (dalszy ciąg mel. k).

- 1 — 2. Ćwiczące 1, 2, 7 i 8 podchodzą krokiem skośnym w prawo i stają za trzymającymi łuki.
Ćwiczące 3, 4, 5 i 6 kurcząc łokcie chwytają łuki jak najbliżej gryfów i unoszą je nad głowę przez wzniesienie rąk w górę.
- 3 — 4. Ćwiczące 1, 2, 7 i 8 biorą łuki i trzymają je jeszcze w górze. Ćwiczące pozostałe oddają łuki.
- 1 — 2. Ćwiczące 3, 4, 5 i 6 zakrokiem skośnie w lewo idą na miejsca poprzednich, a ćwiczące 1, 2, 7 i 8 — wytrzymanie.
- 3 — 4. Ćwiczące 1, 2, 7 i 8, które wzięły teraz łuki, składają je gryfami na barkach swoich i współćwiczących chwytają blisko majdanów. Pozostałe ćwiczą przysiad z lewą nogą wyciągniętą w tył.

Figura 15-ta. Drugie stanie na rękach (dalszy ciąg mel. k).

- 1 — 2. Stanie.
- 3 — 4. Wytrzymać.
- 1 — 2. Spaść do przysiadu, lewa noga wyciągnięta w tył.
- 3 — 4. Wytrzymać.
- 1 — 2. Stanie.
- 3 — 4. Wytrzymać.
- 1 — 2. Spaść do przysiadu na prawej nodze, lewa noga wyciągnięta w tył.
- 3 — 4. Wyprost do wykroku, łuk w dole.

Wewnętrzne (te co ostatnio trzymały łuki na barkach).

Zewnętrzne (robiły ostatnio stanie na rękach).

Figura 16-ta.

1 — 2. Zdjąć łuk z ramion prawą ręką i skośnie przed sobą pionowo go postawić, chwytając za łuk drugi, z lewej strony się znajdujący i trzymany przez współćwiczącą.

3 — 4. Unik prawą nogą. Górne gryfy łuków stykają się, tworząc piramidkę.

1 — 2. Wytrzymaj.

3 — 4. „

1 — 2. Waga na lewej nodze, łuki nachylone do środka tworzą piramidkę.

3 — 4. Wytrzymaj.

1 — 4. „

Wyprost tułowia, prawa noga w wykroku na palcach, ciężar ciała na lewej nodze, łuk w przód poziomo.

Łuk nad głowę, ciężar ciała na lewej nodze.

Skłon w tył.

Wytrzymaj.

Wyprost, zakrok prawą nogą, ciężar ciała na lewej, łuk nad głowę i waga na lewej nodze.

Wytrzymaj.

„

Figura 17-ta.

1 — 2. Krok prawą nogą w przód do środka, łuki pionowo trzymać jak poprzednio.

Wyprost tułowia, wykrok prawą nogą na palce, łuk nad głowę.

3—4. Krok lewą nogą, stopy stykają się w środku, dolne gryfy łuków oprzeć na ziemi między stopami i uchwyt łuku powyżej majdanu.

1—4. Płynny skłon w tył, łokcie się prostują.

1—4. Wytrzymanie skłonu w tył.

1—4. Wytrzymanie skłonu w tył.

Figura 18-ta.

1—2. Rozkrok lewą nogą z półobrotem w lewo.

3—4. Zakrokiem prawej nogi klęk na prawej nodze, ćwierć obrotu w lewo tak, aby być tyłem do środka.

1—2. Łuk wzniesić nad głowę z naciągnięciem cięciwy i skłonem w tył. Piramida z łuków, górne gryfy dotykają się w górze, głowy stykają się.

3—4. Puścić cięciwę, prawa ręka w dół skos.

Figura 19-ta. Stworzenie koła.

1. Wstać z ćwierć obrotem w lewo i łuk poziomo nad głowę i chwyt oburącz.

2. Dosunąć prawą nogę do wspięcia.

3. Rozkrok lewą nogą w bok (idzie nazewnątrz po promieniu).

4. Prawą nogę dostawić do wspięcia.

Płynny skłon w tył.

Płynny skłon w tył.

Waga na lewej nodze, przenosząc prawą z wykroku w tył do wagi.

1—2. Z wagi tułów prostuj, mały wykrok prawą nogą w przód z ćwierćobrotem w lewo do rozkroku, łuk poziomo nad głową, chwyt oburącz.

3—4. Lewą ręką chwycić za majdan i przenieść łuk pionowo w lewo, lewa noga na palcach.

1—2. Łuk wzniesić skośnie nad głowę i naciągnij cięciwę, pr. n. ugnij w kolanie.

3—4. Puścić cięciwę, pr. n. w dół skos.

Wyprost, łuk nad głowę, chwyt oburącz.

Lewą nogą dostaw — wspięcie.

Rozkrok prawą nogą (idzie do środka koła po promieniu).

Lewą nogę dostawić do wspięcia.

Uwaga. Wszystkie ćwiczące stoją na okręgu koła.

1. Wszystkie robią krok nazewnątrz, aby powiększyć koło.

2. Wszystkie robią drugi krok nazewnątrz krzyżując nogi.

3. Wszystkie robią trzeci krok ze zwrotem do środka.

4. Wyrównanie koła i dostawienie nogi, łuk nad głowę.

Figura 20-ta. Wagi (mel. 1).

1—2. Wymach lewą nogą w tył.

3—4. Waga

1—4. Wytrzymać.

1. Wykrok lewą nogą w przód, łuk poziomo nad głową.

2. Zwrot tułowia w prawo $\frac{1}{4}$.
- 3 — 4. Opad bokiem w lewo z oparciem łuku o ziemię, nie zmieniać chwytu.
- 1 — 4. Wytrzymać.
1. Wyprost tułowia i krok prawą nogą nazewnątrż.
2. Zwrot tułowia nazewnątrż $\frac{1}{4}$.
- 3 — 4. Waga.
- 1 — 4. Wytrzymać.
1. Wykrok lewą nogą, wyprost tułowia.
2. Zwrot tułowia w prawo $\frac{1}{4}$.
- 3 — 4. Opad bokiem w lewo z oparciem łuku na ziemi.
- 1 — 4. Wytrzymać.

Figura 21-sza. Skłony.

- 1 — 2. Zwrot w prawo do środka koła, z wykrokiem prawą nogą, łuk nad głowę.
- 3 — 4. Klęk jednoonóż.
- 1 — 2. Klęk obunóż.
- 3 — 4. Wytrzymanie.
- 1 — 4. Skłon tułowia w tył jak najgłębszy, aby dotknąć łukiem ziemi.
- 1 — 4. Pogłębienie skłonu.
- 1 — 2. Wyprost tułowia, łuk nad głowę poziomo.
- 3 — 4. Skłon w przód, łuk oparty o ziemię.
- 1 — 4. Pogłębienie skłonu ruchami urywanymi.
- 1 — 2. Wyprost tułowia, łuk nad głowę poziomo.
- 3 — 4. Skłon w tył.
1. Wyprost tułowia.
2. Wstać lewą nogą i łuk opuścić w dół przed sobą.
3. Cwierć obrotu w prawo na lewej nodze.
4. Prawa noga w wykroku na palcach.

Figura 22-ga (mel. d).

- 1 — 2. Prawą nogą krok, lewą nogę wzniesić w przód, zgiętą w kolanie z podskokiem na prawej nodze, łuk poziomo w przodzie.
- 3 — 4. Krok lewą nogą, prawa noga w tył prosta z podskokiem i wygięciem tułowia w tył, łuk poziomo nad głową.

Figura 23-cia. Zakończenie.

Powtórzyć jeszcze siedem razy powyższy skok, aby dojść skokami do ustawienia następującego:

Pierwsza najwyższa po przejściu skokami połowy okręgu koła zakręca w środek i skacze po średnicy koła.

Druga idąca za nią idzie skośnie w lewo w odległości 2 kroków od niej.

Trzecia idąca za 2-gą idzie skośnie w prawo w odległości 2 kroków od 1-ej.

Czwarta idąca za 3-cią idzie wprost, kryjąc 1-szą i staje na równej linii z 2-gą i 3-cią.

5 6 7 8
3 4 2
1

Piąta i szósta ustawiają się skośnie w odległości 2 kroków od 3-ej i 4-ej, mniej więcej na linii 3-ej, a siódma i ósma też skośnie tylko po prawej stronie boiska na linii 2-ej i przybrać postawy:

Zamiast 8-go skoku, 1-sza — klęk na nodze prawej i siad na stopie prawej, lewa noga wyciągnięta w tył, łuk nad głową poziomo.

2-ga i 3-cia — klęk jednoonóż ze zwrotem $\frac{1}{8}$ do 1-szej. Łuki skośnie nad głową trzymać w rękach zewnętrznych.

Pozostałe w postawach stojących z łukami wzniesionymi nad głowę, skośnie, przyczem 5-ta i 7-ma stoją tyłem, łuki w lewych rękach.

Figura 24-ta (mel. m).

Założenie strzały, którą podaje prowadząca w czasie skoków, stojąc z prawej strony pola.

1 — 2. Łuk w lewej ręce poziomo przed sobą i strzała na cięciwę.

3 — 4. Podchwyt strzały od spodu.

1 — 2. Wzniesienie łuku.

3 — 4. Napięcie.

A na glissando — wypuszczenie strzały i wytrzymanie do końca melodii.

Zejscie można zrobić cwałem lub marszem do środka i wyjść w tym ustawieniu w trójkąt z łukami podniesionymi skośnie w górę.



F R E Y

zdobywca olimpijski złotego medalu na poręczach

MELODJE DO ĆWICZEŃ Z ŁUKAMI

Alla marcia. M.M. 2/4

Listese To

Handwritten musical score on page 91, featuring piano accompaniment for a vocal melody. The score is written in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of six systems of staves, each with a treble and bass clef. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and dynamic markings.

Key markings and features include:

- mol.* (molto) markings above the first staff of each system.
- A *mol. h.)* marking above the third staff of the second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the tenth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eleventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twelfth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirteenth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fourteenth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifteenth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixteenth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventeenth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighteenth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the nineteenth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twentieth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-first system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-third system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the twenty-ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirtieth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-first system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-third system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the thirty-ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fortieth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-first system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-third system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the forty-ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fiftieth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-first system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-third system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the fifty-ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixtieth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-first system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-third system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the sixty-ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventieth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-first system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-third system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the seventy-ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eightieth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-first system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-third system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the eighty-ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninetieth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-first system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-second system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-third system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-fourth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-fifth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-sixth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-seventh system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-eighth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the ninety-ninth system.
- A *mol. i.)* marking above the first staff of the hundredth system.

Poco meno

mol. k.

mol. l.

meno

3 x

*hal. Segue 5 al Coda*Coda

mol. m.

con tutta forza

diminuendo

CO NIEMCY PISZĄ O GIMNASTYCE POLSKIEJ

W Deutsche Turnzeitung Nr. 23 i 24 poświęcono sporo miejsca opisom pobytu gimnastyków niemieckich w Polsce. Postaramy się streścić uwagi, tyżące się poruszanych przez specjalnego korespondenta zagadnień, szczególnie nas obchodzących.

Przede wszystkim, jak Niemcy charakteryzują gimnastykę szkolną, a w szczególności — przyrządową. Mówią dosłownie: „Zdawałoby się, że ponieważ Polacy mają w swych szeregach najwyższego kierownika (wodza) Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej w osobie A. Zamoyskiego, to poparcie ze strony urzędowej powinno tu być wzorem. Tak jednak nie jest. Państwo dotąd nic nie zrobiło dla poparcia gimnastyki przyrządowej, a przeciwnie nawet pewne zarządzenia hamują raczej jej rozwój“.

Zwiedzanie C. I. W. F. nasunęło Niemcom cały szereg uwag krytycznych. W ten sposób np. opisują sale gimnastyczne naszej najwyższej uczelni sportowej: „Nic, tylko bumy, drabinki, stoły i kozły lub, jak inaczej jeszcze mogą się te szlachetne przyrządy nazywać, na których nas w młodości w szkołach dręczono, a o których my obecnie nic wiedzieć nie chcemy. Szwedzi mocno uśadowili się w polskiej gimnastyce“.

Trochę jest w tym twierdzeniu przesady, ale i sporo prawdy. Niestety, jak dotąd mało ma zrozumienia u nas gimnastyka przyrządowa. Wrogie stanowisko urzędowej władzy, szkolnictwa i innych czynników w sprawie stosowania przyrządów w gimnastyce zelażało nieco gdy P. U. W. F. i P. W. sprawą tą nieco bliżej się zajął.

Ciekawe jest to, że Niemcy uważają się za pionierów gimnastyki przyrządowej w Polsce, wskazując na zawodników śląskich, których uważają za wychowanków swego systemu gimnastycznego.

Jako dalszą akcję w kierunku okazania pomocy Polakom w rozpowszechnianiu gimnastyki przyrządowej, uważają Niemcy pierwsze zawody Polska — Niemcy.

O „polskich narodowych gimnastykach“, jak nazywają Sokółów, mają trochę inne zdanie, aniżeli o gimnastyce urzędowej. Uważają, że rozumienie gimnastyki przez Sokolstwo jest takie same, jak u Niemców, i twierdzą, że jeśli Sokoli całkiem przyswoją sobie niemiecko-szwajcarski system, to przy swych nadzwyczajnych uzdolnieniach do gimnastyki przyrządowej, bardzo prędko prześcigną na tym polu wielu członków Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej.

Sposób wykonywania ćwiczeń przez naszych czołowych zawodników, oceniają Niemcy ogólnie korzystnie, lecz zwracają uwagę na większą swobodę i miękkość ćwiczenia, radzą więcej ćwiczeń zamachowych, a mniej siłowych. W tym celu należałoby więcej ćwiczyć na drążku, a mniej na kółkach.

Co się tyczy sprzętów, zalecają przyrządy więcej sztywne, o poręczach, np. mówią, że są za bardzo elastyczne. Takie przyrządy elastyczne są dobre dla młodzieży, dla której radością jest fruwać w powietrzu. Przy większej wadze zawodnika przyrządy te tracą swe wartości. Tutaj też ciepło mówią o utalentowanych młodzieńcach, których widzieli w piątek na sali Gniazda I-go, ćwiczących, aż miło.

(Mowa tu o młodzieży I-go Gniazda).

Poszczególne przyrządy charakteryzują Niemcy w następujący sposób. Na poręczach polacy pokazali zdumiewającą siłę ramion przy wejściach do stania z najbardziej nieprawdopodobnych położeń. Brak jest jednak płynności. Na koniu wszedł pomimo wielkich zdolności, brak jeszcze potrzebnego wyćwiczenia. Zwracają uwagę na doskonale ćwiczenia mistrza Polski, Dołowego, szkoda tylko, że przez omyłkę, w swej tabeli umieścili Dołowego w ćwiczeniach dowolnych. Na kółkach Polacy są mistrzami, od których można się coś nauczyć. Wskazują tu na wspańnię ćwiczenie Breguły. Zwracają uwagę, że w tej konkurencji do 5-go ćwiczącego przewaga Polaków była w wysokości 0,5 pkta. Kosmana porównują w pewnych momentach (np. rozpiętka) do Beckerta i Pella, a w staniu wagą do Volza, najlepszych gimnastyków niemieckich i fińskich.

Co się tyczy ćwiczeń wolnych, w rozmowach z kierownikiem drużyny M. Schneidrem usłyszeliśmy opinię, że nie ustępujemy tu w kombinacjach ćwiczeń dowolnych i wykonaniu włoskim zawodnikom, gdy przygotowywali się do Olimpiady. Podobał się tu Kosman przez swój trudny układ i czyste wykonanie, a Pietrzykowski przez ogromną elastyczność w krzyżu i pasie biodrowym.

W skokach przez konia wzięli Polacy prześcigali Niemców przez dobre rozbiegi i siłę odbicia, co daje dobre warunki podstawowe do wzorowych skoków. Na drążku różnica klas była widoczna, nie tylko dla fachowców, ale i dla publiczności, która gorąco oklaskiwała wzorowe wykonywanie ćwiczeń przez Niemców.

Czy Niemcy lekceważyli naszych zawodników, jak pisały niektóre pisma i czy wysłano do nas gorszych zawodników? Oczywiście, nie!

Kto był najlepszym zawodnikiem dnia, twierdzą Niemcy, trudno było osądzić, gdyż nie wszyscy zawodnicy ćwiczyli ćwiczenia obowiązkowe, które są bardzo trudne, nie wiadomo więc było, czy zawodnik wykonywujący dowolne ćwiczenia bardzo dobrze — wykonałby również tak samo obowiązkowe. Dopiero po wykonaniu całego programu olimpijskiego można by sprawiedliwie wskazać na najlepszego.

Swoich zawodników Niemcy charakteryzują ogólnie bardzo dobrze, kończąc uwagę, że ćwiczyli ze spokojem, godnym uwagi, i pewnością, a tak dobrze, że można w przyszłości częściej jeszcze sięgać wstecz do tych cennych gimnastyków w międzypaństwowych spotkaniach, gdyż prawo do tego zdobyli w Warszawie.

N.

Gimnastyka i sport są środkiem wychowawczym o wielu przymiotach: kształcą wolę, wyrabiają poczucie hierarchji, pobudzają inicjatywę, rozwijają zdolności psychiczne, zgoła kształcą harmonijnie pełnego człowieka.
