

WZORY

IGRZYSK I PIRAMID TOWARZYSKICH WOLNYCH I NA DRABINACH

CZEŚĆ I.



Stanisław
[Signature]

BYTOM G.-S.

NAKŁADEM ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH DZIELNICY ŚLĄSKIEJ.

1921.





5665 s.

796

Treść:

	Tablica
Igrzyska dwójek (20)	1 — 10
Piramidy wolne: trójkowe (12)	11 — 14
„ „ czwórkowe (4)	15 — 16
„ „ piątkowe (5)	17 — 19
„ „ szóstkowe (16)	20 — 32
„ „ ósemkowe (10)	33 — 42
„ „ dziewiątkowe (15)	43 — 57
„ „ dziesiętkowe (5)	58 — 62
„ „ ośmnastkowe (5)	63 — 67
„ na niskich drabinkach: trójkowe (12)	68 — 73
„ „ „ „ szóstkowe (8)	74 — 79
„ „ „ „ dziewiątkowe (8)	80 — 87
„ „ wysokich drabinach jedenastkowe (6)	88 — 93
Rysunki i wymiary drabin	94

ZBIORY ŚLĄSKIE

Akc K III 163 / 72 S

Budowanie piramid w ćwiczeniach sokolich, cieszy się wielką sympatią. Będąc zwolennikiem tychże, podajemy skromną liczbę wypróbowanych przykładów, jakoteż treściwy sposób budowania i nauczania.

Piramidy należą w systemie sokolim do grupy ćwiczeń towarzyskich. Ze względu na stopień trudności nie dadzą się one przeprowadzać jako ćwiczenia wspólne — wymagają bowiem znaczniejszej wycwiki; dlatego też należy je przeprowadzać jako ćwiczenia w zastępach. Wykonujemy je w trzech, w pięciu, w ośmiu, w dziewięciu i t. d. ćwiczących.

Silniejsi budową ciała dźwigają słabszych, lecz jedni i drudzy ćwiczą całe ciało, gdyż dźwigacze i wspinacze przybierają przy piramidach najrozmaitsze postawy i położenia, jakoto: postawy stojące — podpory leżące przodem — podpory leżące tyłem — podpory kłępczne — siady — leżenia — stania na głowie, na rękach i t. p., kształcąc zarazem przytomność umysłu, zręczność i odwagę.

Budowanie piramid nadaje się szczególnie do występów zlotowych, na wycieczkach, wieczorkach gimnastycznych, a przede wszystkim w tych towarzystwach sokolich, gdzie jest mało przyrzędów — lub, jak to się u nas często zdarza w wielu gniazdach, gdzie ich wcale nie ma.

Sposób nauczania jest następujący:

Ustawienie zasadnicze: rząd.

a) Podział ćwiczących na odpowiednie grupy (stosownie z ilu osób ma się składać piramida).

b) Podział ćwiczących na dźwigaczy i wspinaczy (na wierzchołek wybiera się najłżejszych i najzręczniejszych).

Rozróżniamy piramidy jedno i więcej piętrowe.

Przy budowaniu piramid jednopiętrowych przeciw-
cza się:

na „raz“ odpowiednie ustawienie wszystkich w postawie prostej;

na „dwa“ odpowiednie postawy dołu;

na „trzy“ wspinanie pierwszego piętra i wytrzymanie piramidy (4—8 sekund);

na „cztery“ zeskok i nawrót do postawy prostej;

na „pięć“ powrót do rzędu (do pierwotnego ustawienia)

Przy budowaniu piramid dwupiętrowych przeciw-
cza się:

Na „raz“ odpowiednie ustawienie wszystkich w postawie prostej;

na „dwa“ odpowiednie postawy dołu i wspinanie pierwszego piętra;

na „trzy“ wspinanie drugiego piętra i wytrzymanie piramidy (4—8 sekund);

na „cztery“ zeskok i nawrót do postawy prostej;

na „pięć“ powrót do rzędu (do pierwotnego ustawienia).

Objaśnienia do piramid dwóch na jednym:

I. *B* wyskakuje na barki *A* — *B* podaje ręce *C*, pochylając się lekko wstecz — *A* chwytą *C* za biodra i podnosi go tak wysoko — by sam miał ramiona w poziomie.

II. *C* siada *B* na kark — *A* schyla się i podnosi na karku *B* *C*, opierając ręce na udach (zejście: w podobny sposób).

III. *A* podaje rękę lewą *C* a *C* staje prawą stopą na ręce pr. *A* — *A* podnosi *C* a *C* staje stopą lewą na barku pr. *A* — *B* prawą stopę stawia w pachwinę lewą *A* — *A* chwytą ręką lewą powyżej kolana i podnosi *B*.

IV. *A* stoi w kucznym rozkroku — *B* i *C*, trzymając się za ręce — stają stopami zewnętrznymi na rękach *A* a podskoczywszy, stopy wewnętrzne stawiają na barkach *A*. — *A* prostuje się do postawy prostej

V. *A* stoi w kucznym rozkroku — *B* i *C* trzymając się za ręce, stawiają stopy wewnętrzne w pachwinę *A*. *A* chwytą za nogi *B* i *C* powyżej kolan — *B* i *C* podnoszą się do góry, stojąc tylko stopami opartymi w pachwinach (nogi zewnętrzne uginają — i opierają stopy o kolana nogi wewnętrznej) ręce puszczaają i podnoszą ramiona w pion.

VI. *B* wyskakuje na barki *A* — podaje rękę *C*, pochyla się lekko w bok, ciągnąc *C* — *A* chwytą *C* za biodro i podnosi go do góry.

VII. *A* robi podpór tyłem — *B* staje na kolanach *A* i bierze *C* na barki. *A* i *B* podają sobie prawe ręce lub lewe — *A* podnosi się do wagi.

VIII. *B* siada na stopy *A* — i bierze *C* na barki.

IX. *B* robi podpór klęczny na grzbiecie *A* — *C* robi stanie na rękach na grzbiecie *B*.

X. *C* wyskakuje na barki *A* — *A* chwytą *B* za biodra — *B* staje tyłem stopami na udach (jak najwyżej) *A* — *B* i *C* podają sobie ręce a *C* przechodzi z barków *A* na barki *B*.

XI. *B* wyskakuje na ramiona *A* — podaje ręce *C* — *C* wyskakuje na barki prawy *A* z boku, *B* chwytą *C* za udo lewe — a *C* mając stopę tej samej nogi w pachwinie *B* — podnosi się uginając drugą nogę i opiera stopę nogi ugiętej o kolano nogi swojej wyprostowanej.

XII. *B* wyskakuje na barki *A*, podaje ręce od przodu *C* — *C* wyskakuje od przodu na barki *A* — *B* bierze *C* na barki (patrz: igrzyska dwójek tabl. I. a.)

Objaśnienia do piramid trzech na jednym:

I. *B* wyskakuje na barki *A* — *B* podaje ręce *C* i *D* — *A* chwytą za biodra *C* i *D* — *C* i *D* podskakują a *A* trzyma *C* i *D* za biodra trzymając ramiona wyżej niż poziomo.

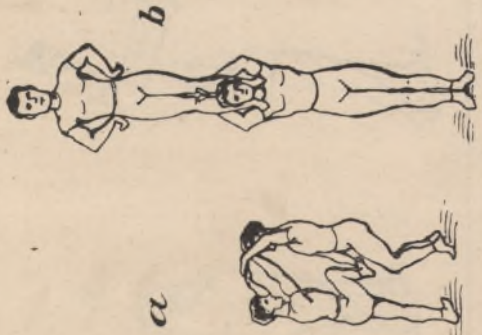
II. *D* wyskakuje na barki *A* — *A* bierze *C* i *B* na uda (trzymając ich powyżej kolan) *D* wylazi na barki *C* i *B*.

III. *B* wyskakuje na barki *A* — *A* bierze *C* za biodra — a *C* podskoczywszy opasuje *A* nogami (w wysokości bioder). *A* trzyma *C* za przeguby (*C* ma ramiona ugięte) *D* robi stanie na rękach *C* — a *B* trzyma *D* za nogi.

IV. *B* wyskakuje na barki *A* — następnie *A* bierze *C* i *D*: (patrz: piramidy trójkowe tablica XI. figura 4) z tą różnicą, że przy tej piramidzie *C* i *D* stoją obie nogami na barkach *A*.



1.



2.



3.

a



4.

a





6.



przewrót wolny wstecz



7.

przewrót wolny w przód



8.

9.

a



b



c

III





10.



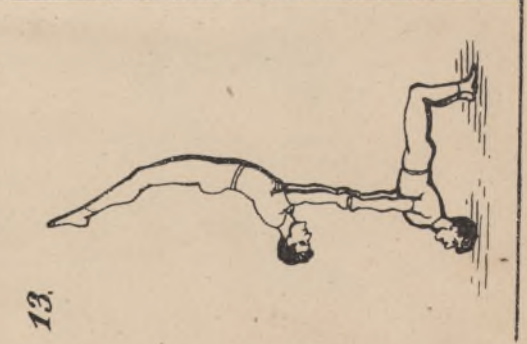
11.



12.



13.



14.



a



b

15.

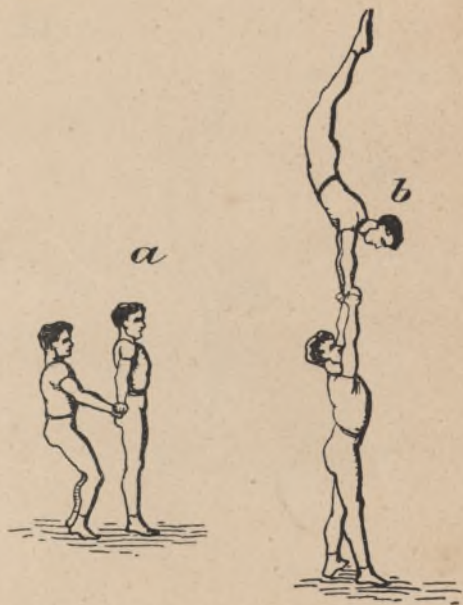
16.



17.



18.



19.



20.



b



c



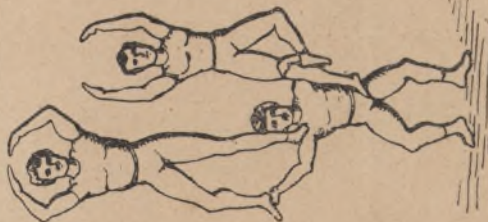
1.



2.

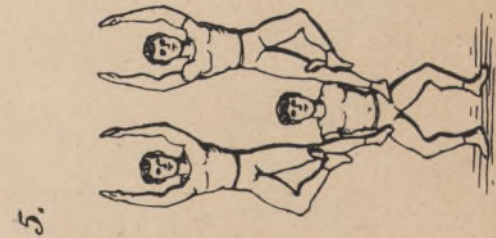
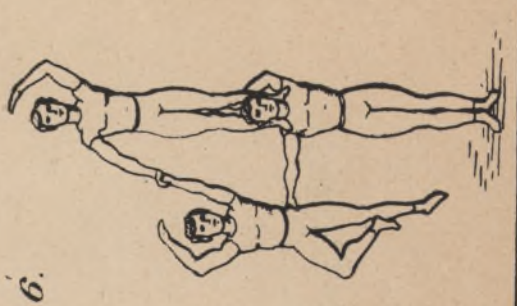


3.



4.





9.



10.



11.



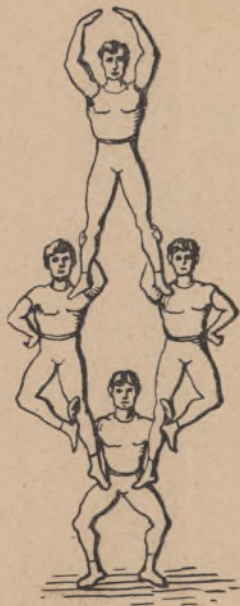
12.



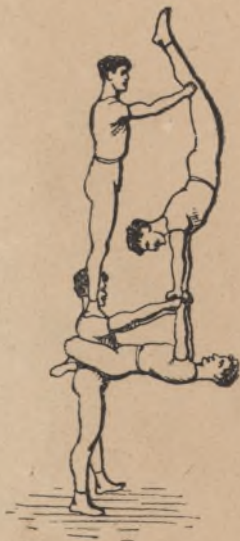
1.



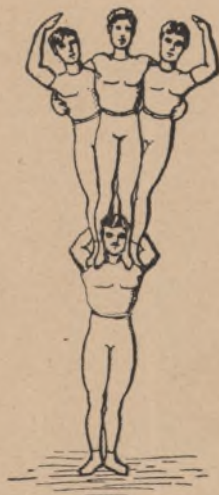
2.



3.



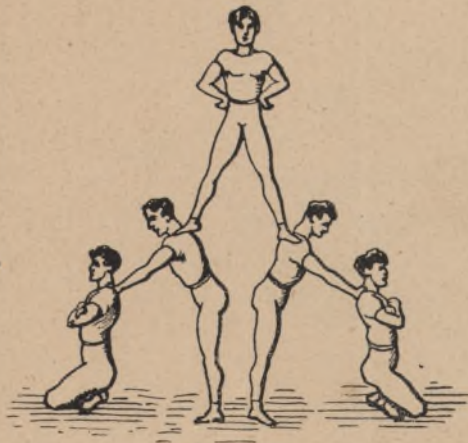
4.



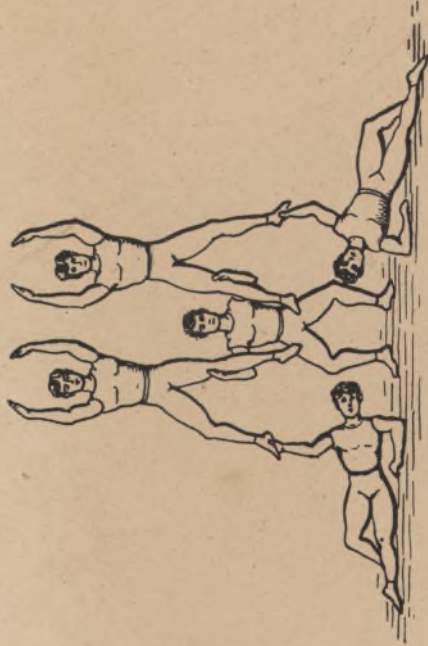
1. ✓



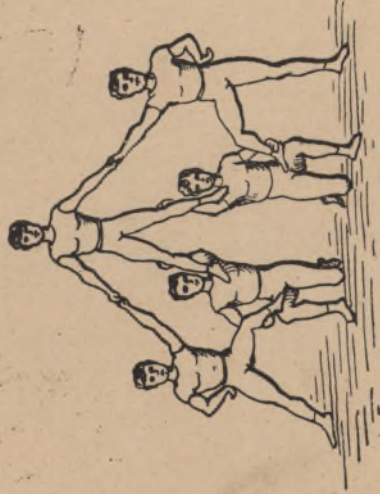
2. ✓



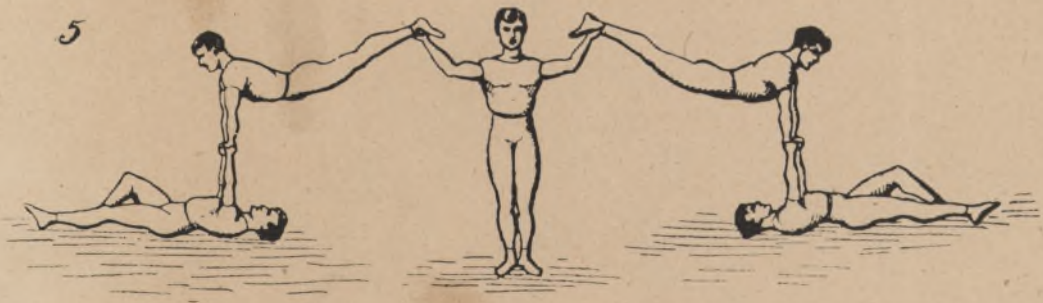
3.



4.



5

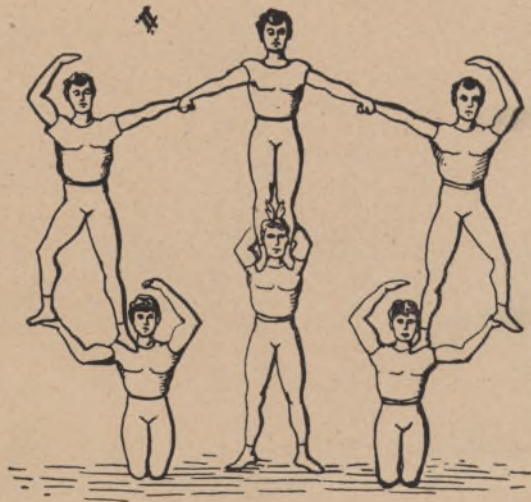


2.

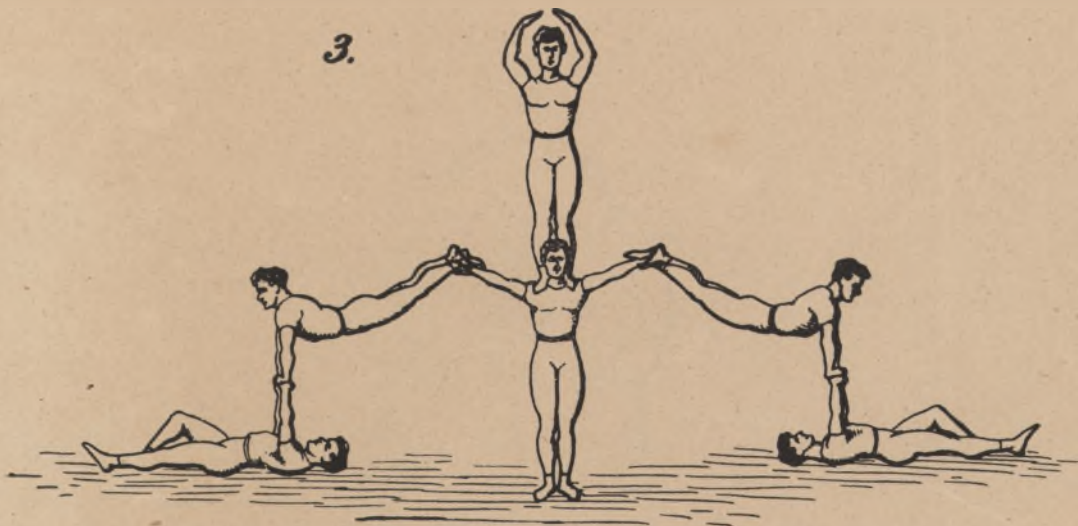
1.



2.

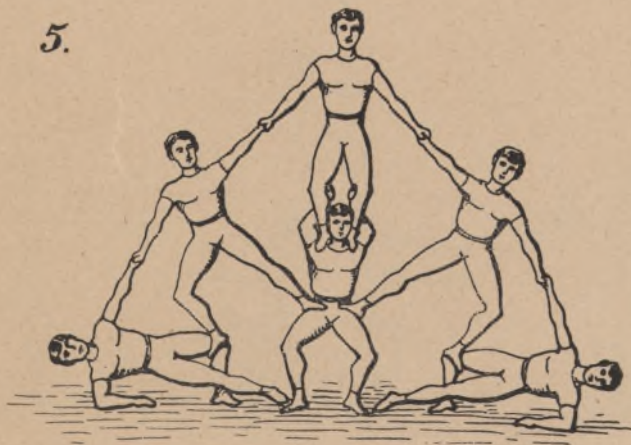


3.

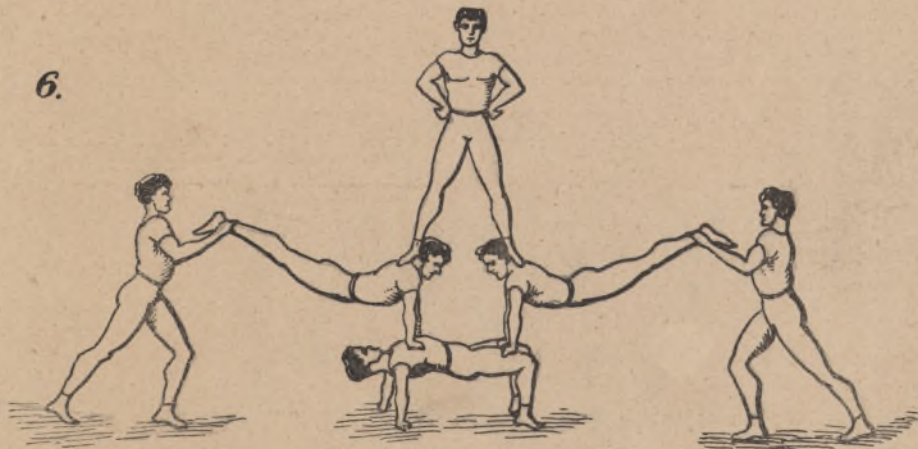




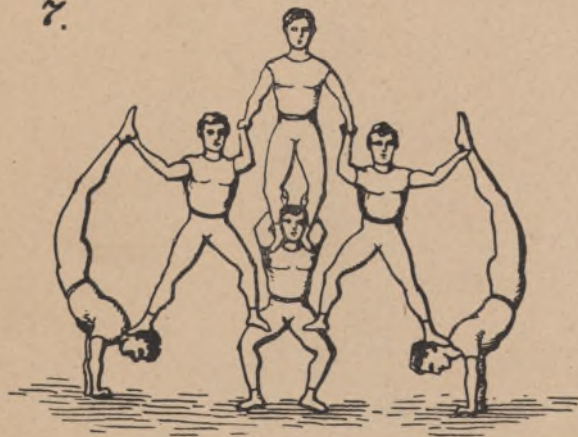
5.



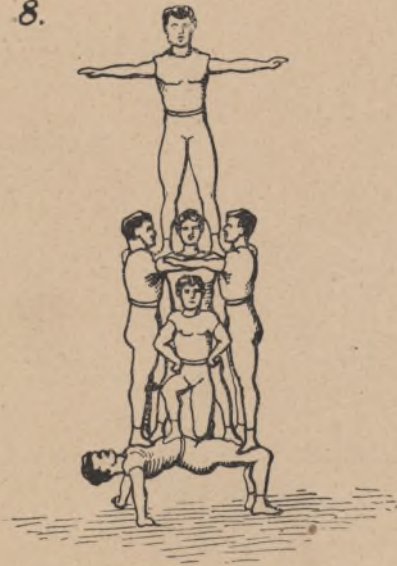
6.

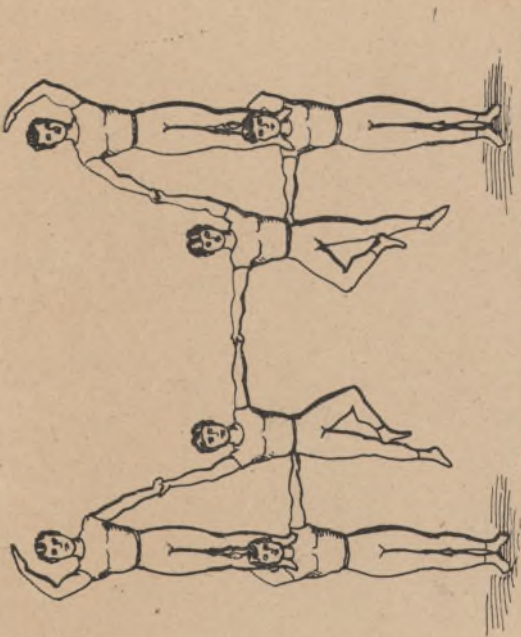


7.

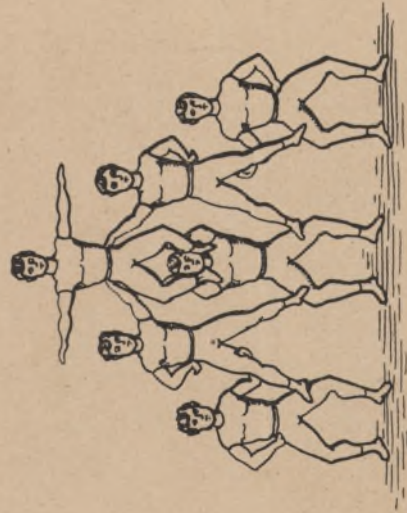


8.





9.



10.

11.

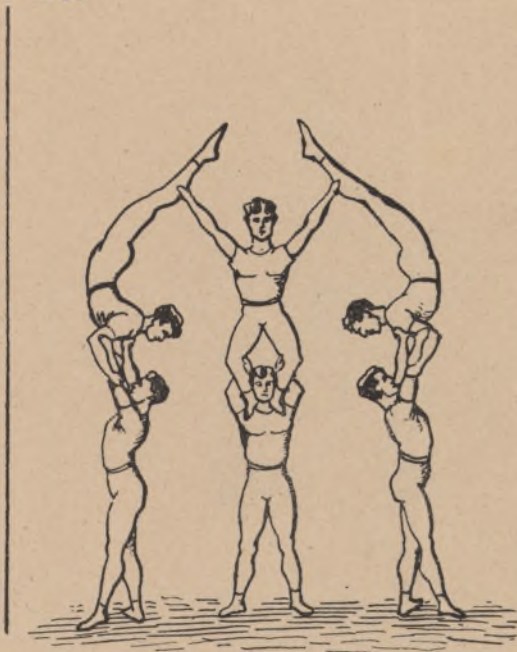
11.



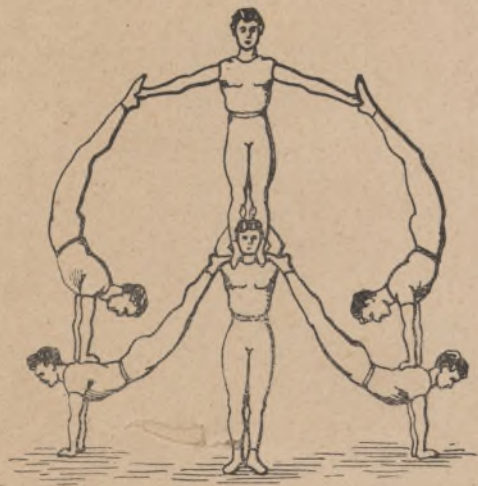
12.



13.

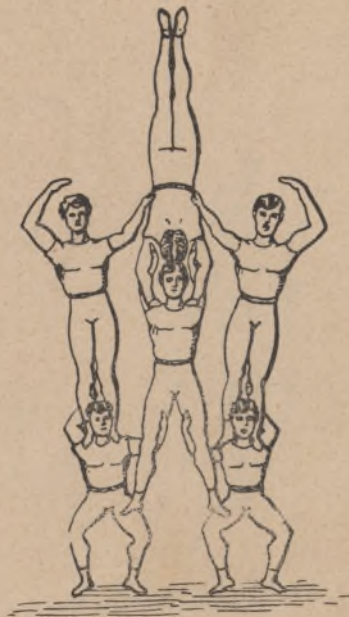


14.



15.

4.

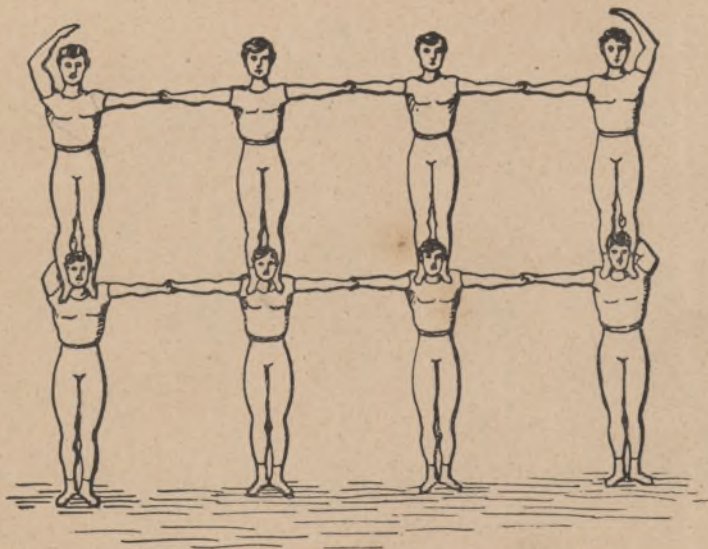


16.



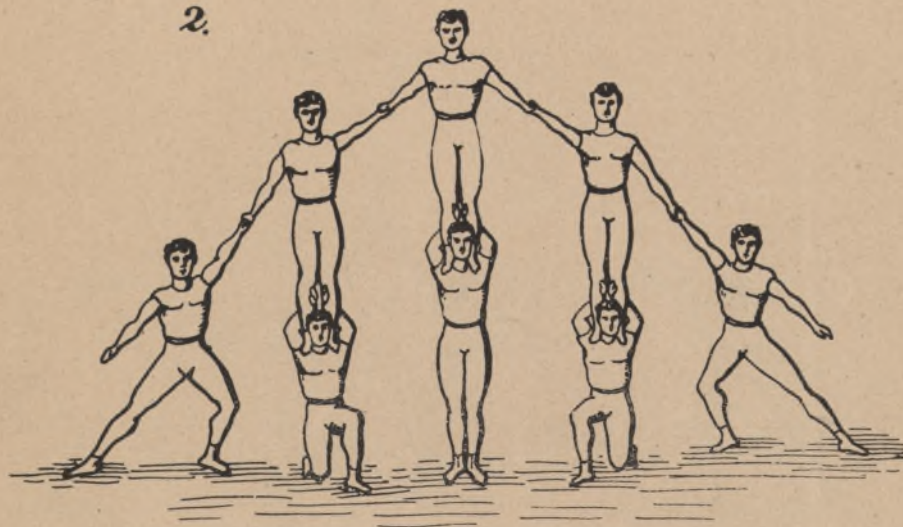
5₁

1.

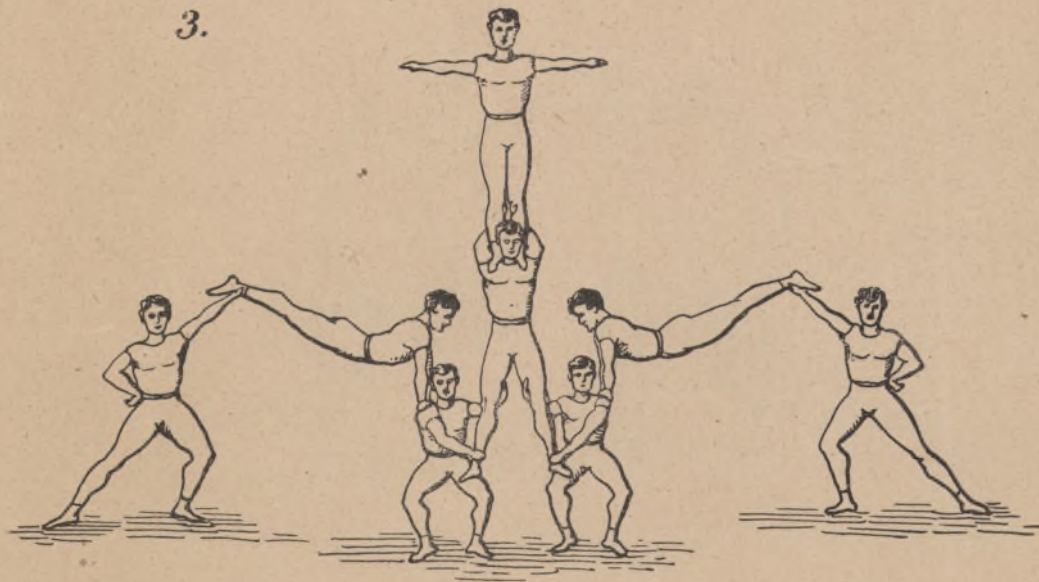


6.

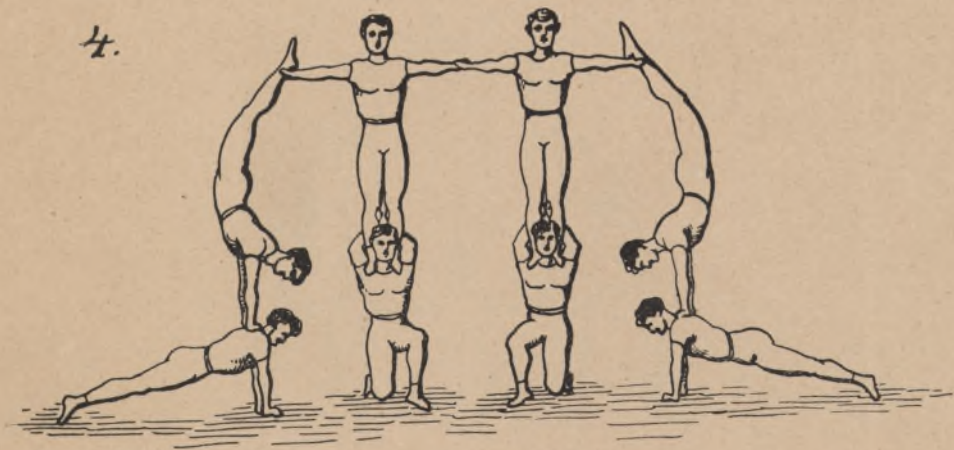
2.



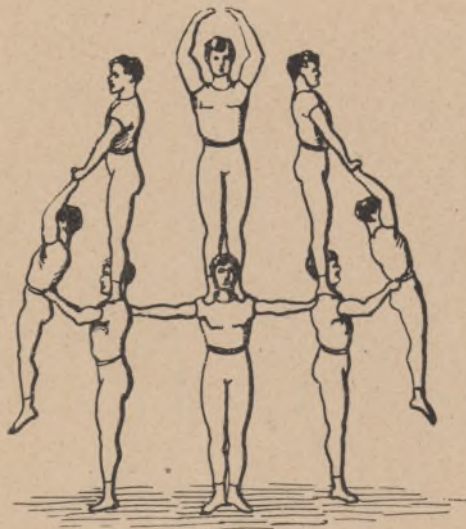
3.



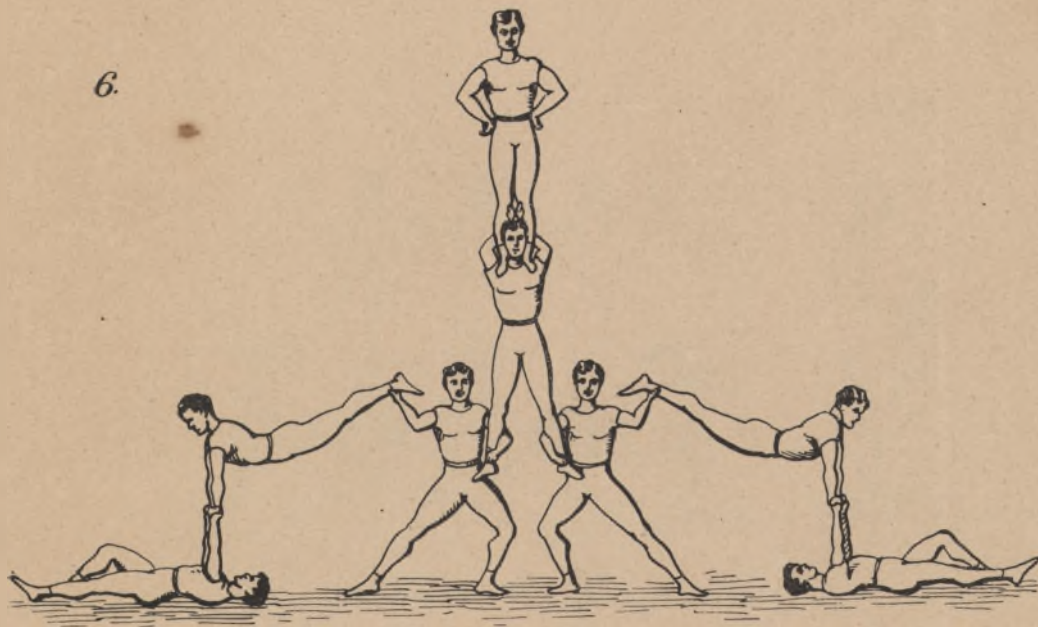
4.



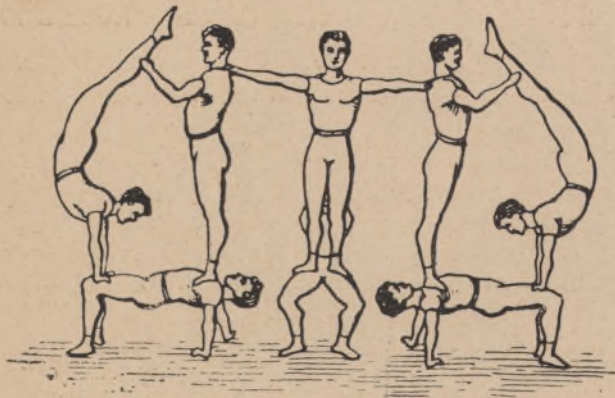
5.



6.



7.



środek



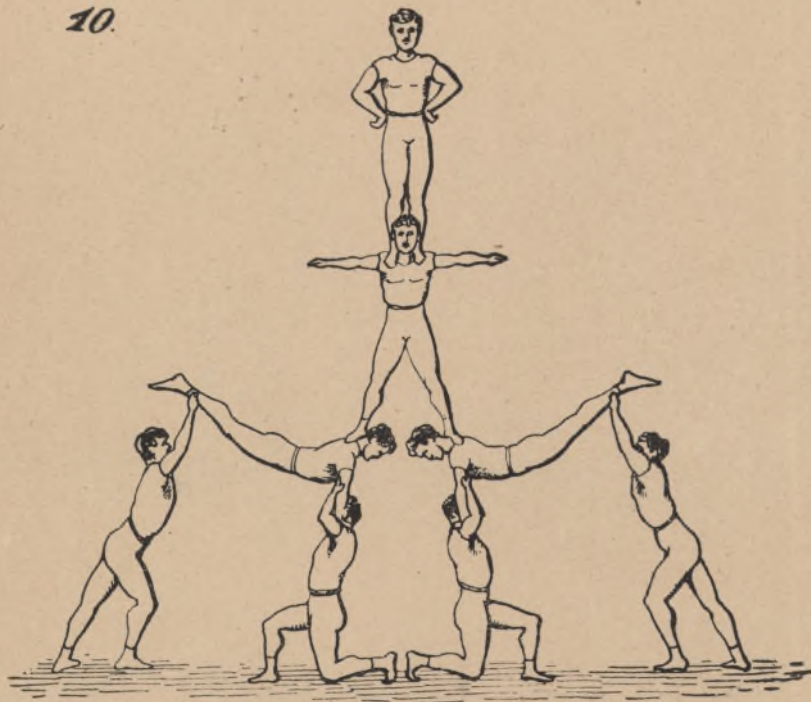
8.



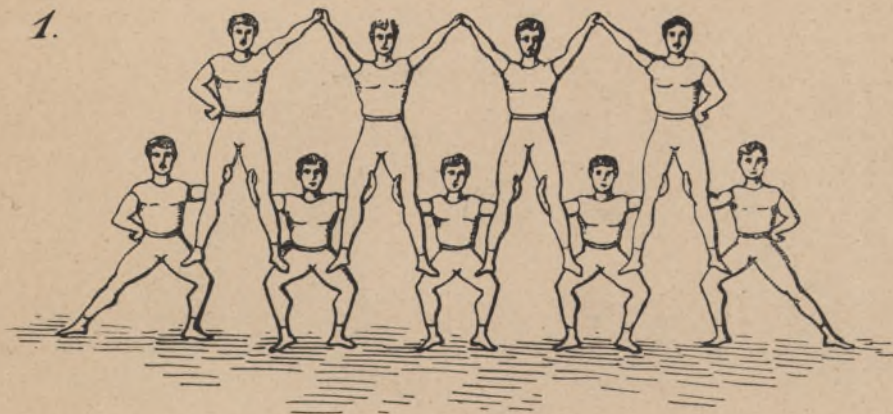
9.



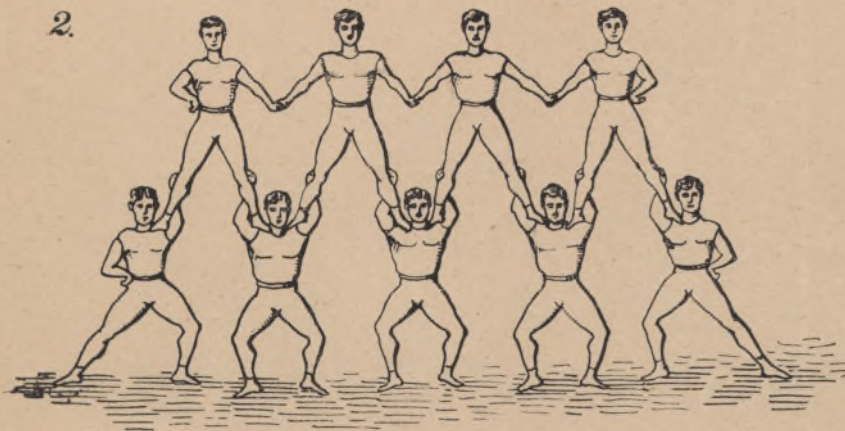
10.



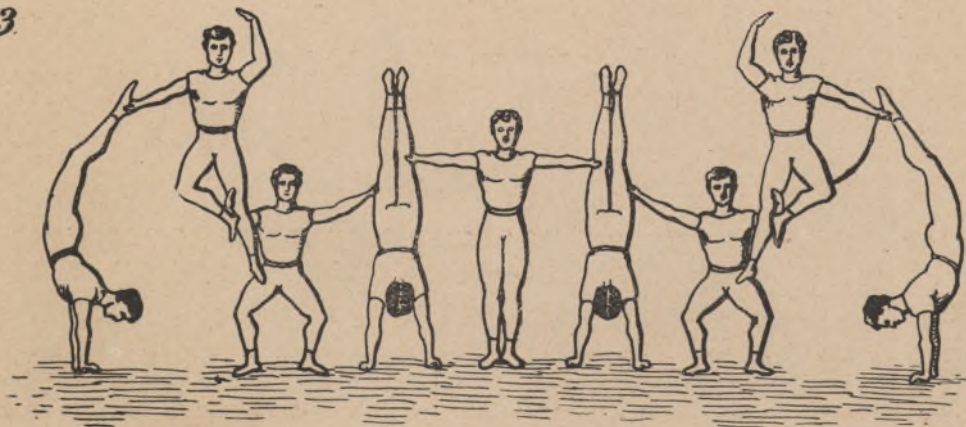
1.



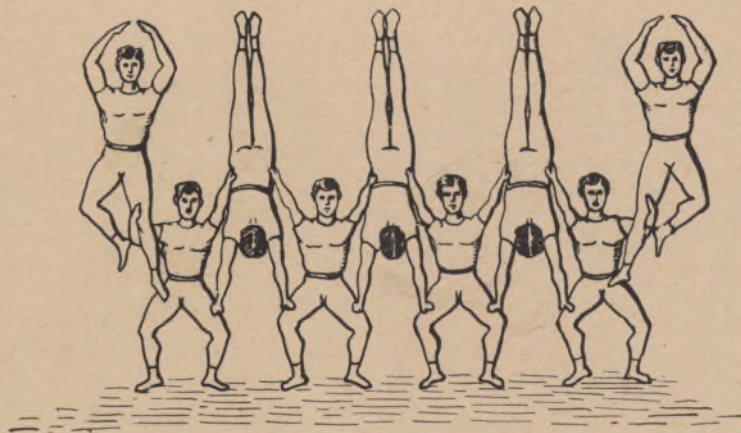
2.



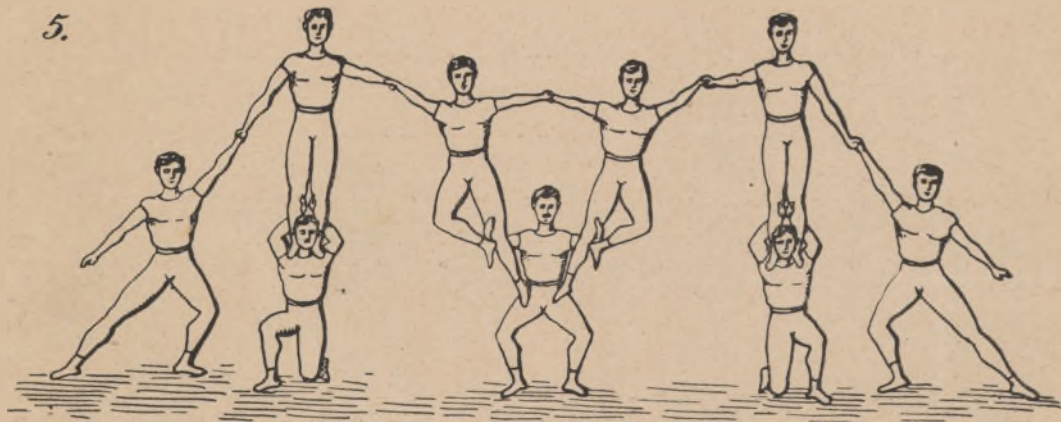
3



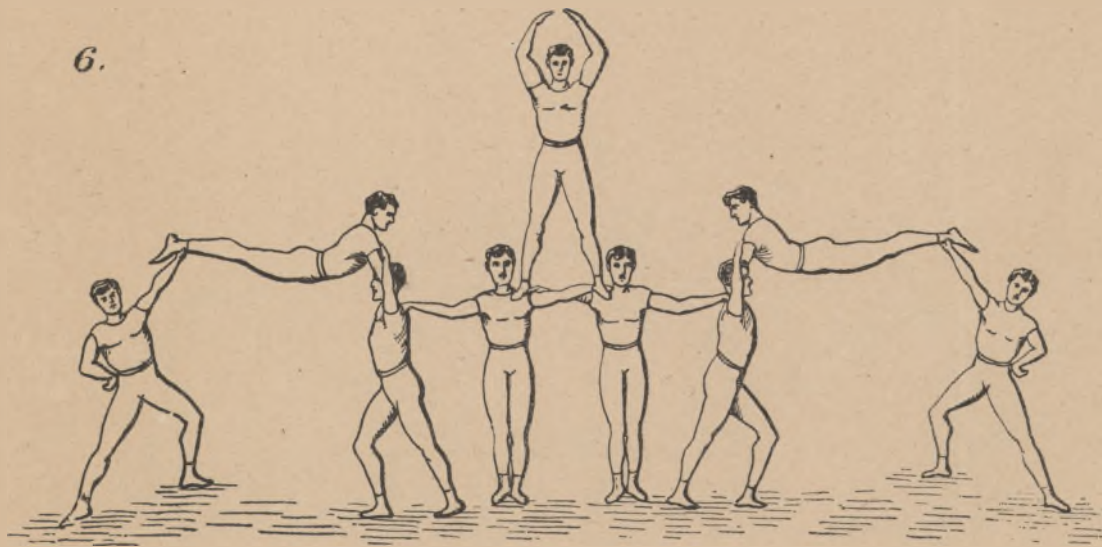
4.



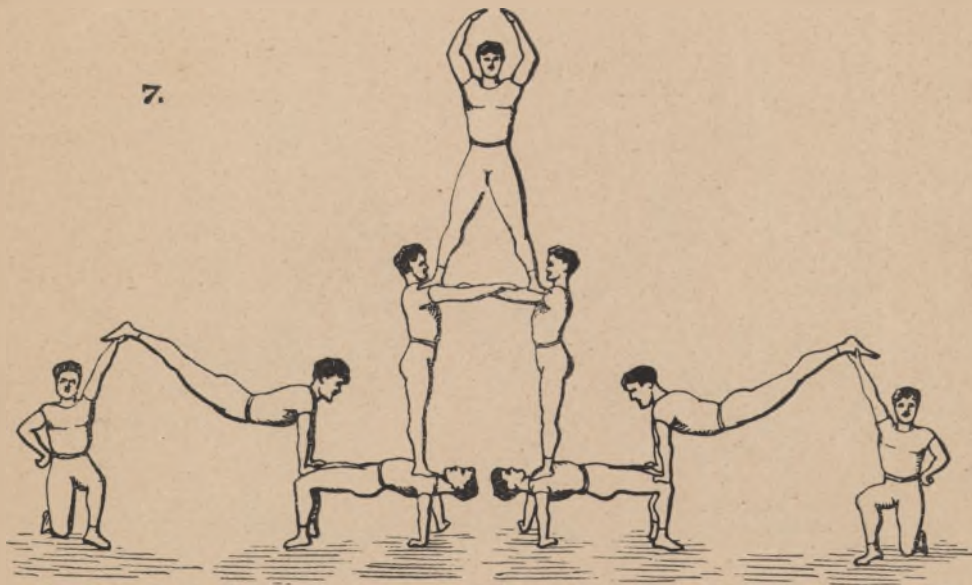
5.



6.



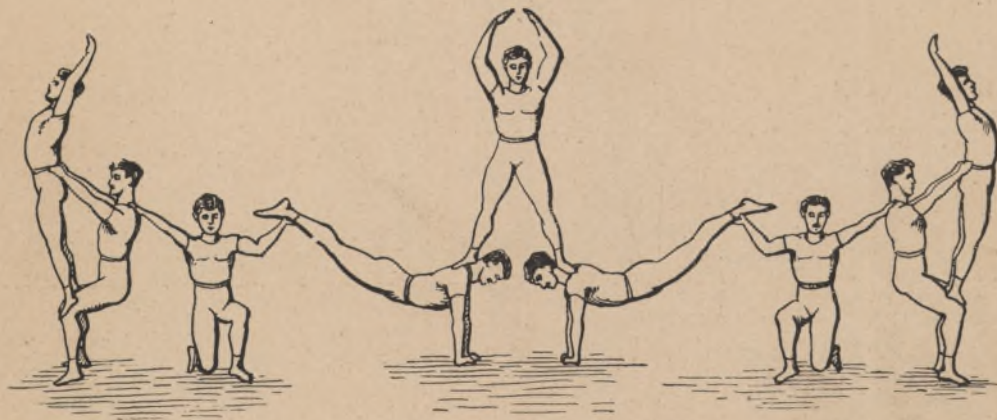
7.



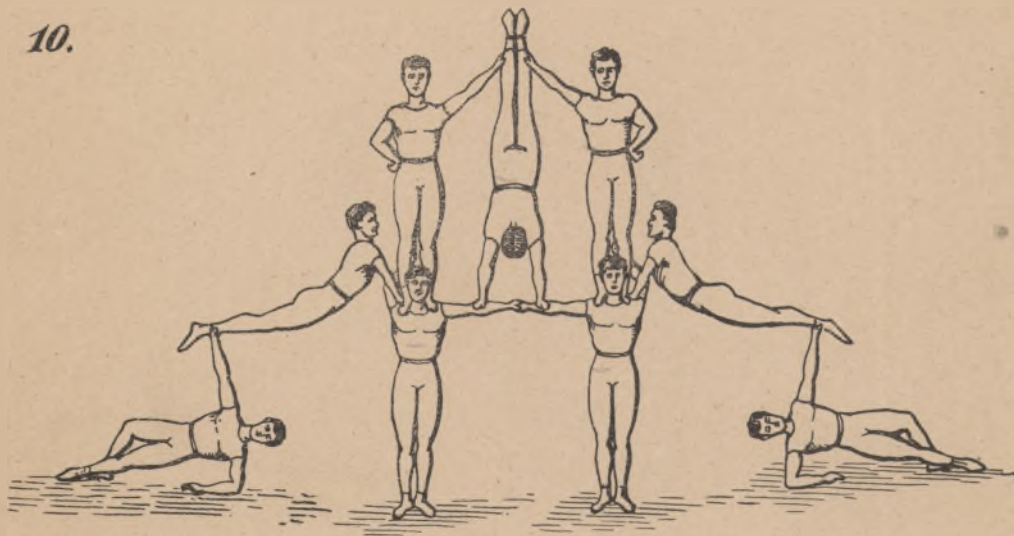
8.



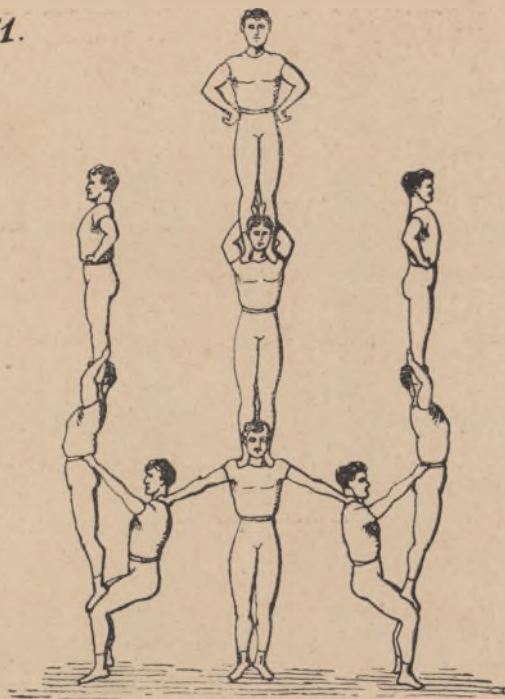
9.



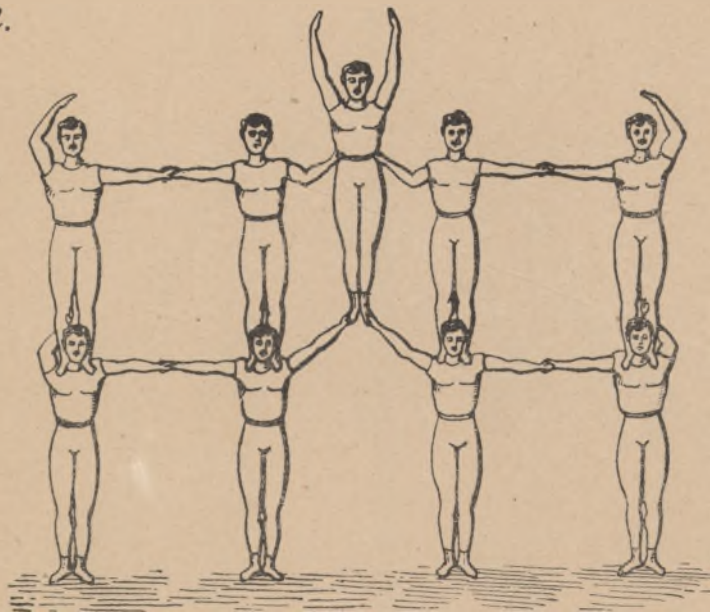
10.



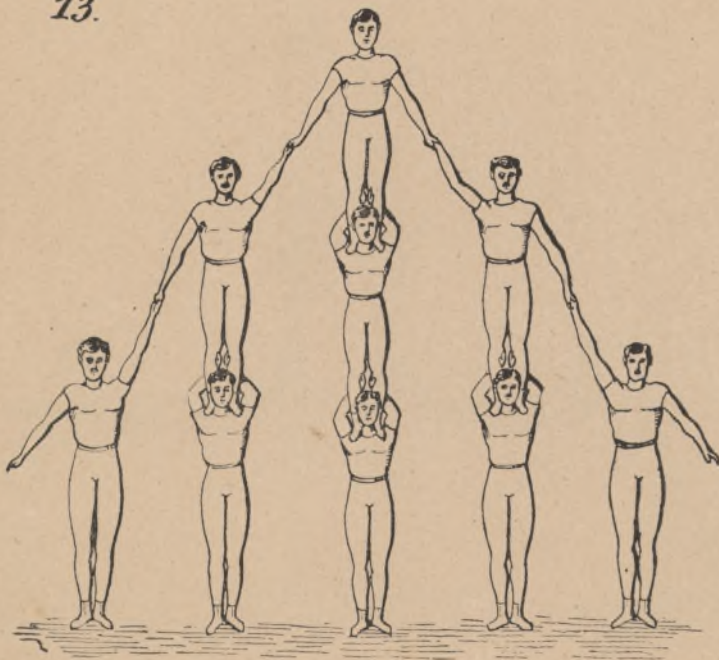
11.



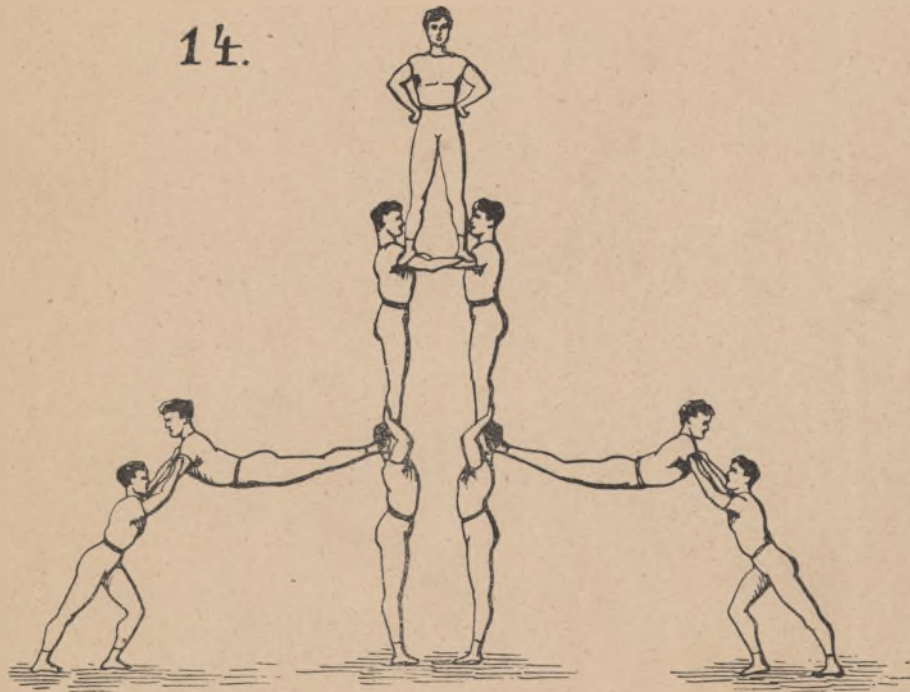
12.



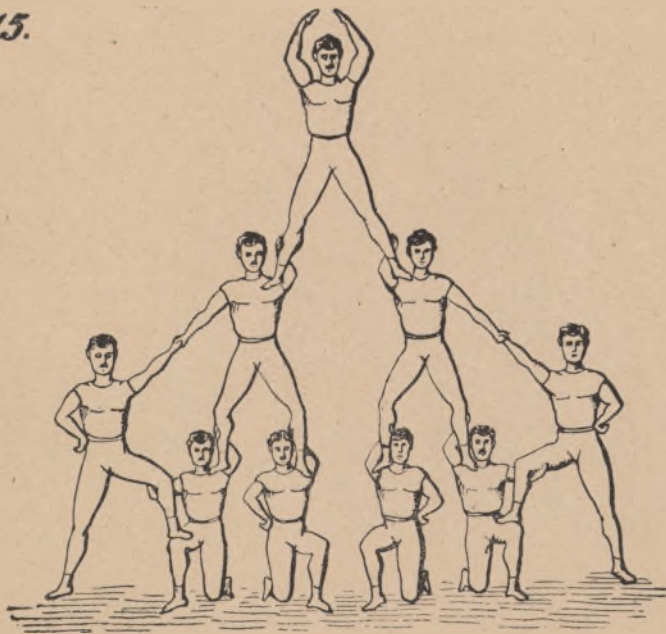
13.



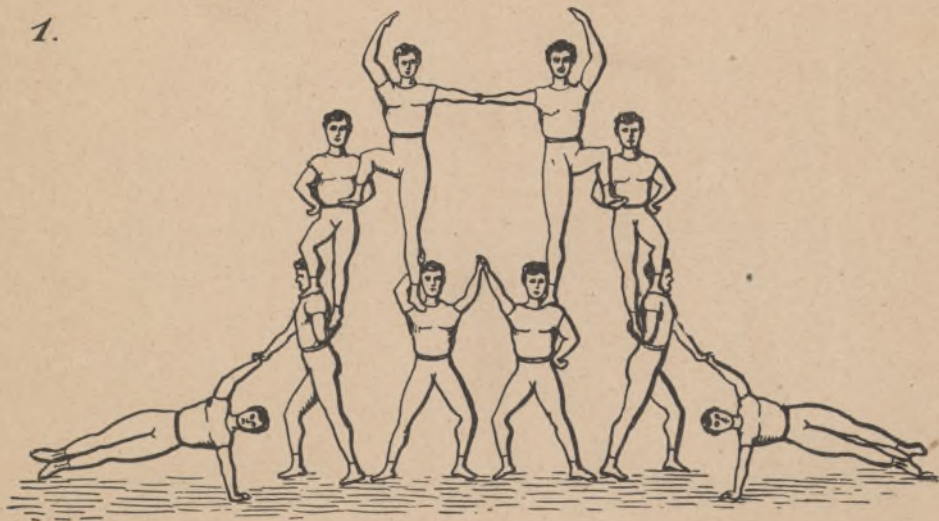
14.



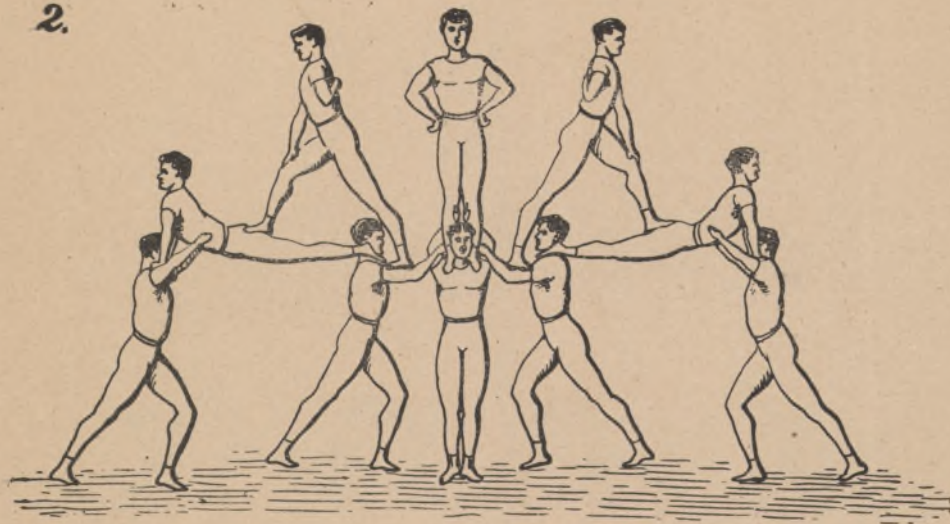
15.



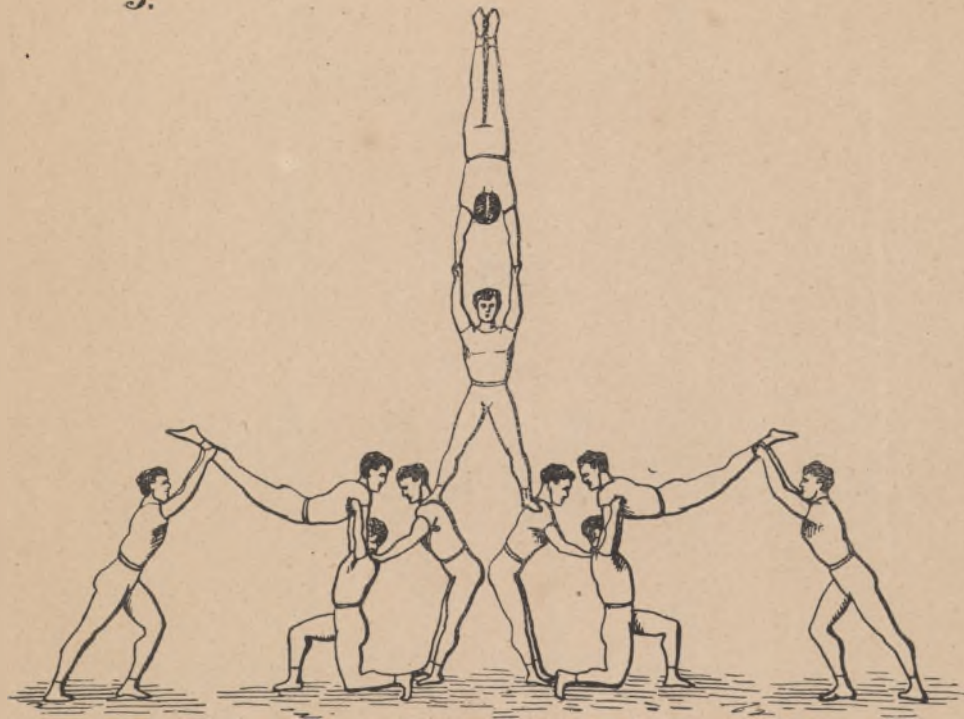
1.



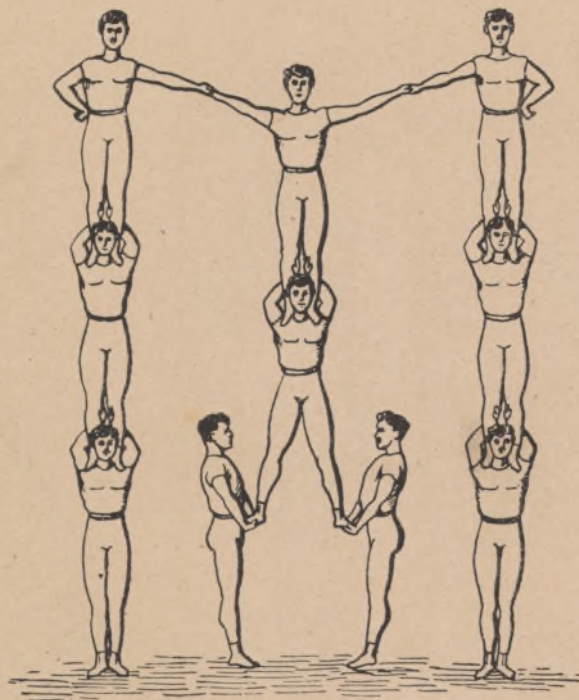
2.



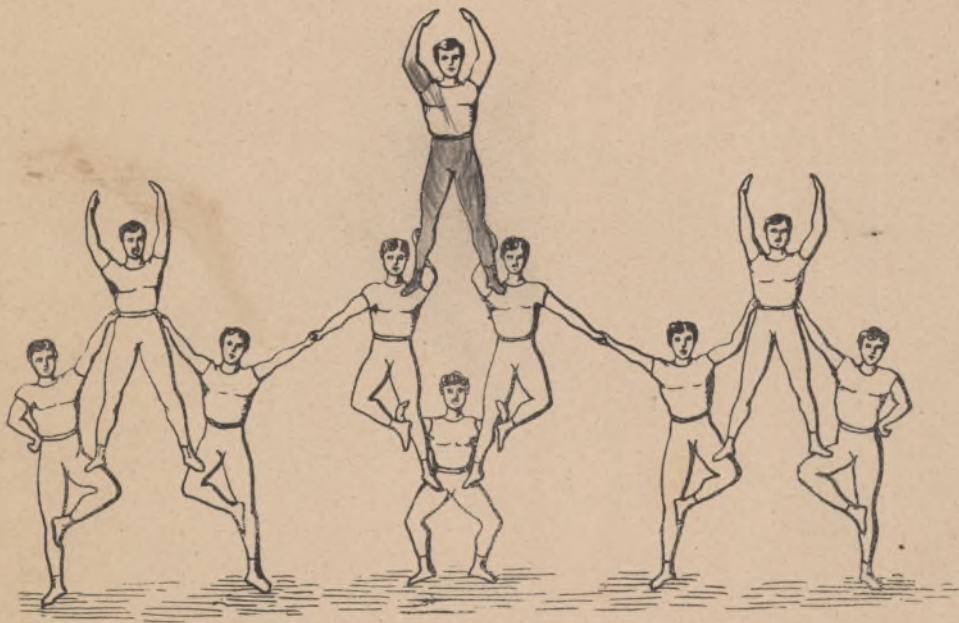
3.



4.



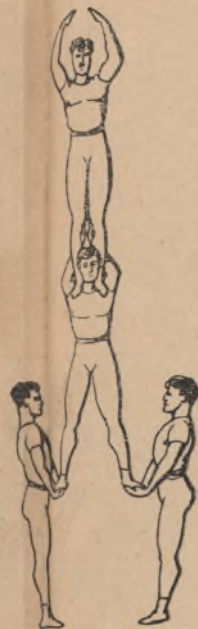
5.



2. 4 XI 1925

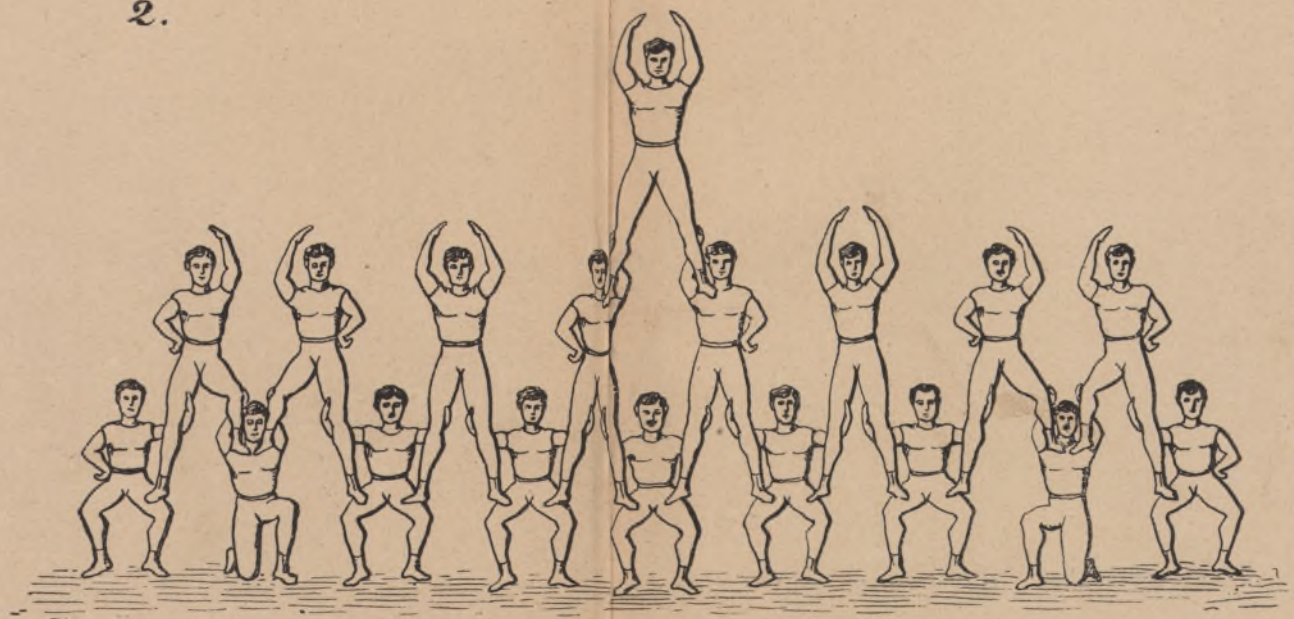
Trizna
Temperatura

1.

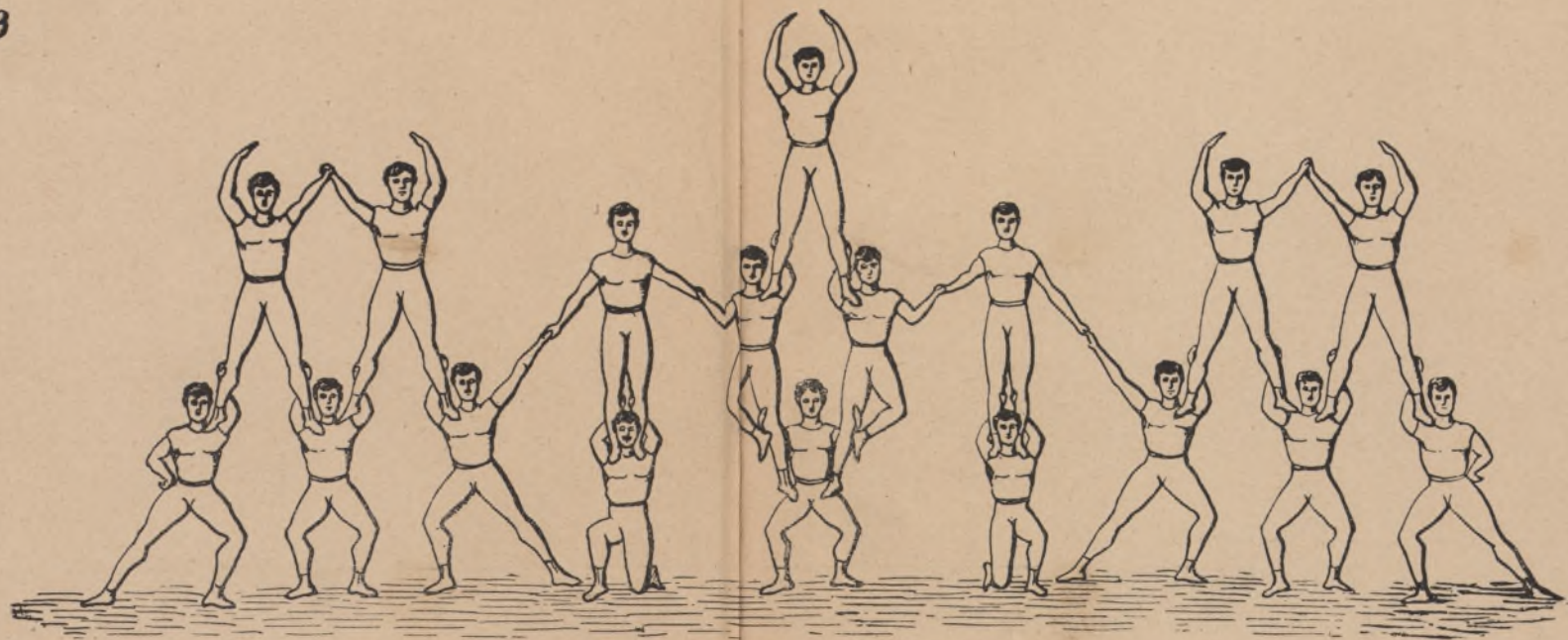


→ do okota 14.

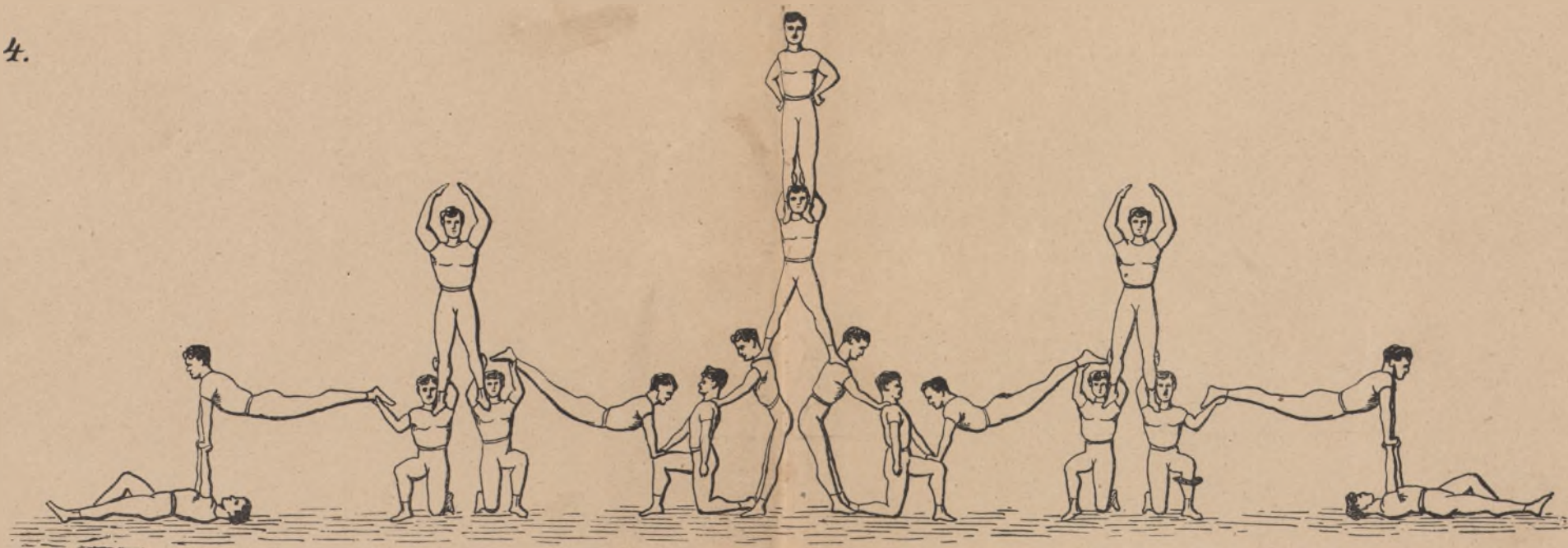
2.



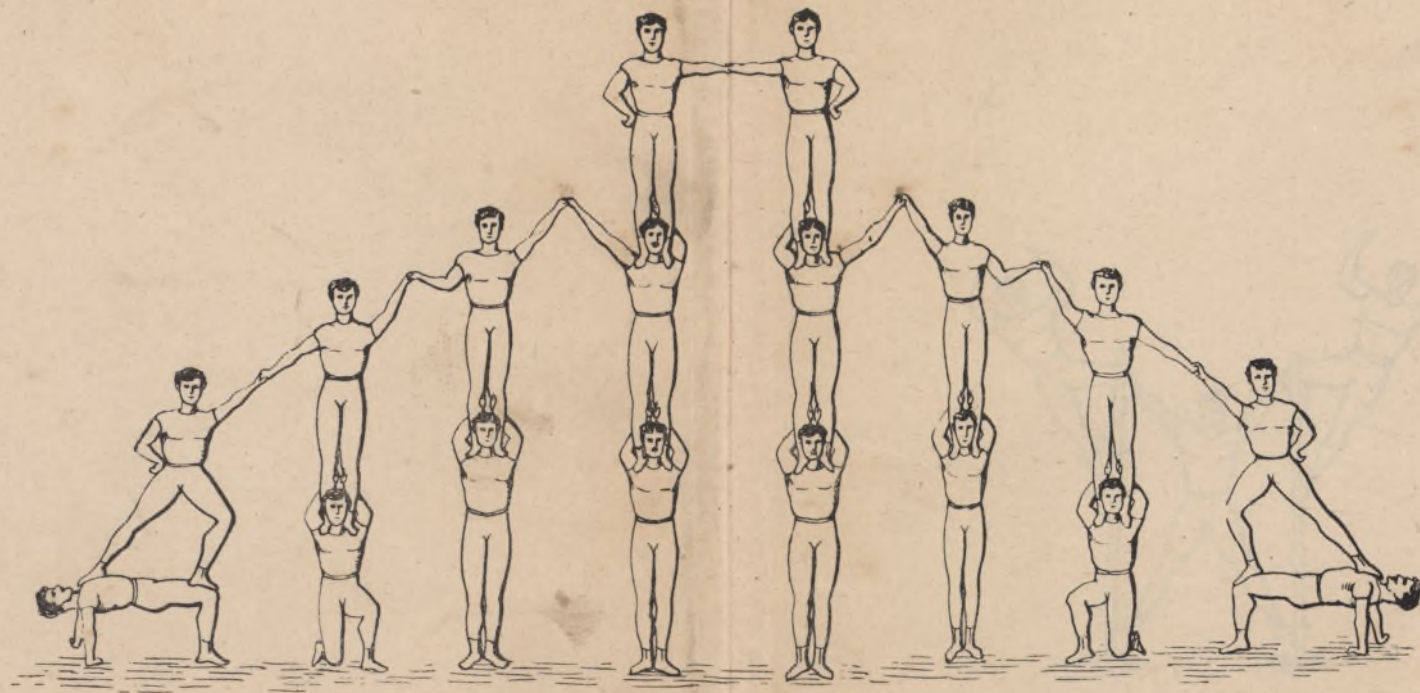
3



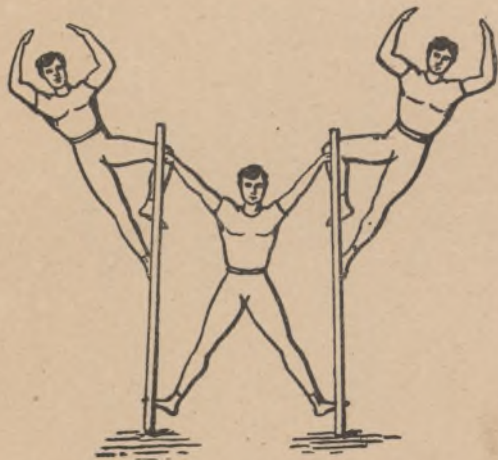
4.



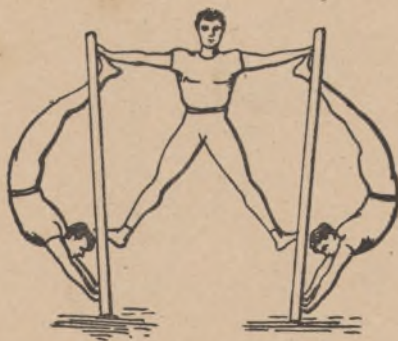
5.



1.



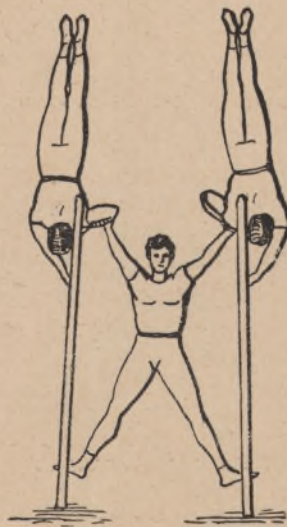
2.



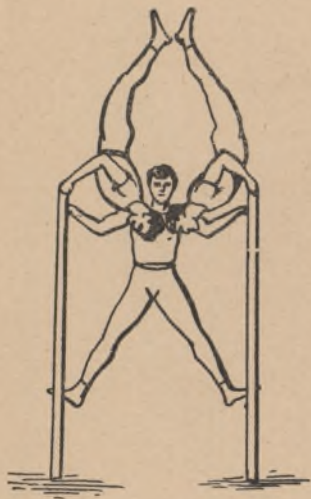
3.



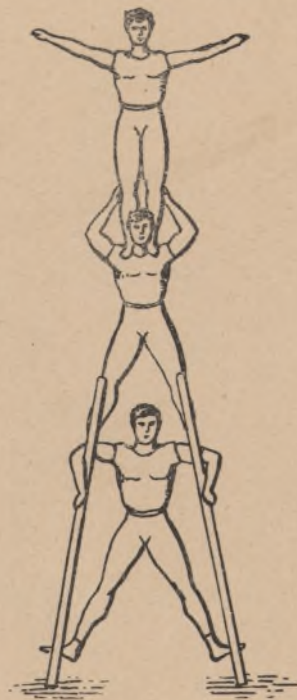
4.



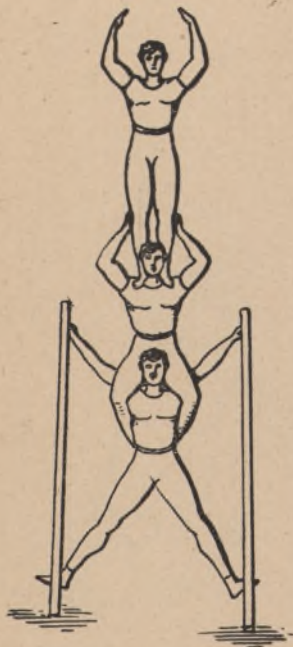
5.



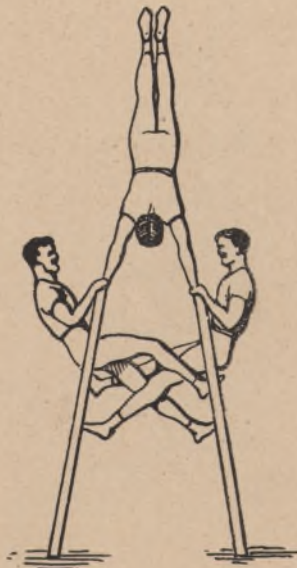
6.



7.



8.



9.



10.



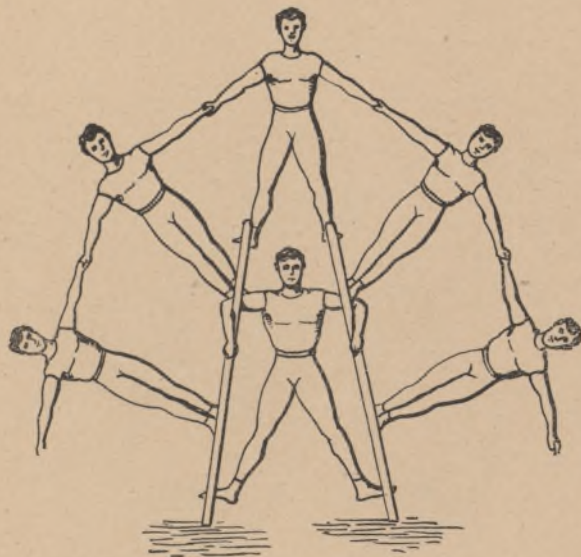
11.



12.



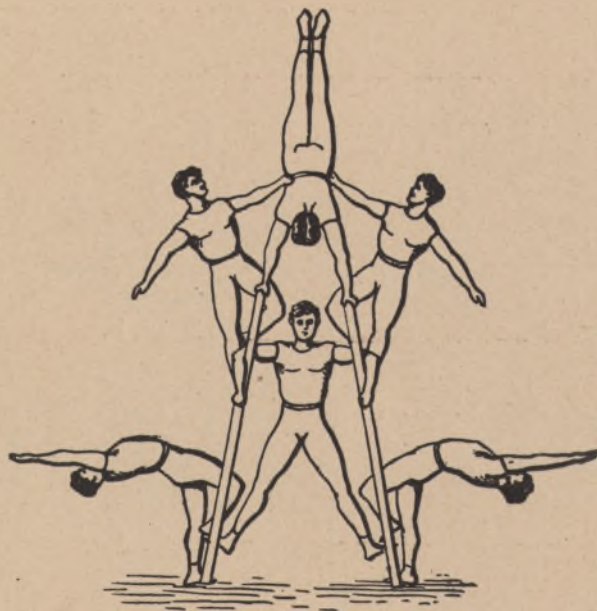
1.



2.



3.



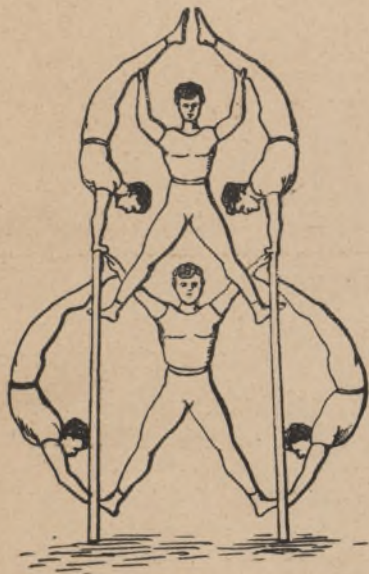
4.



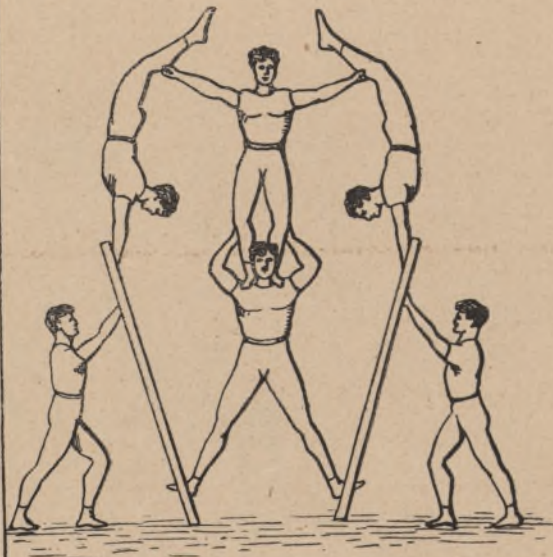
5.

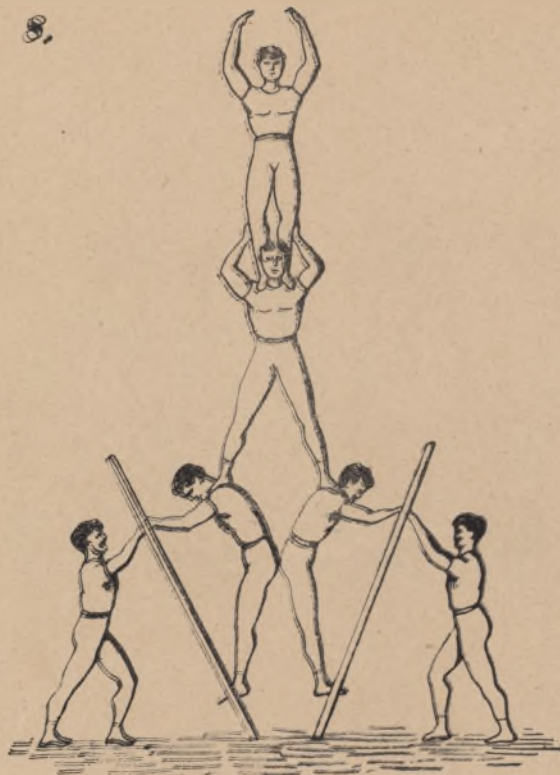


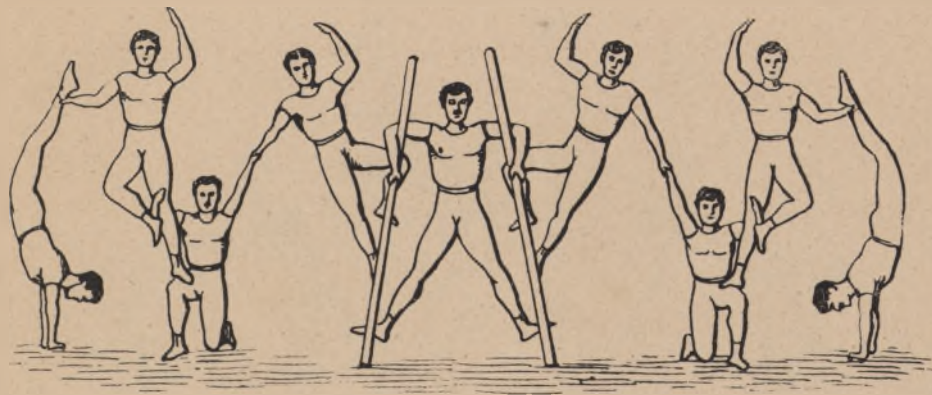
6.



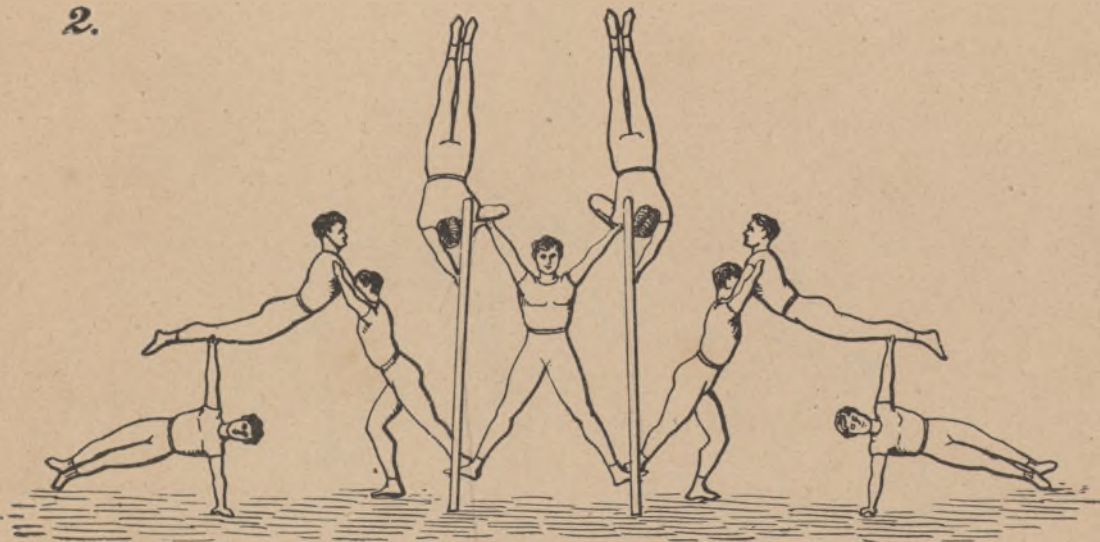
7.



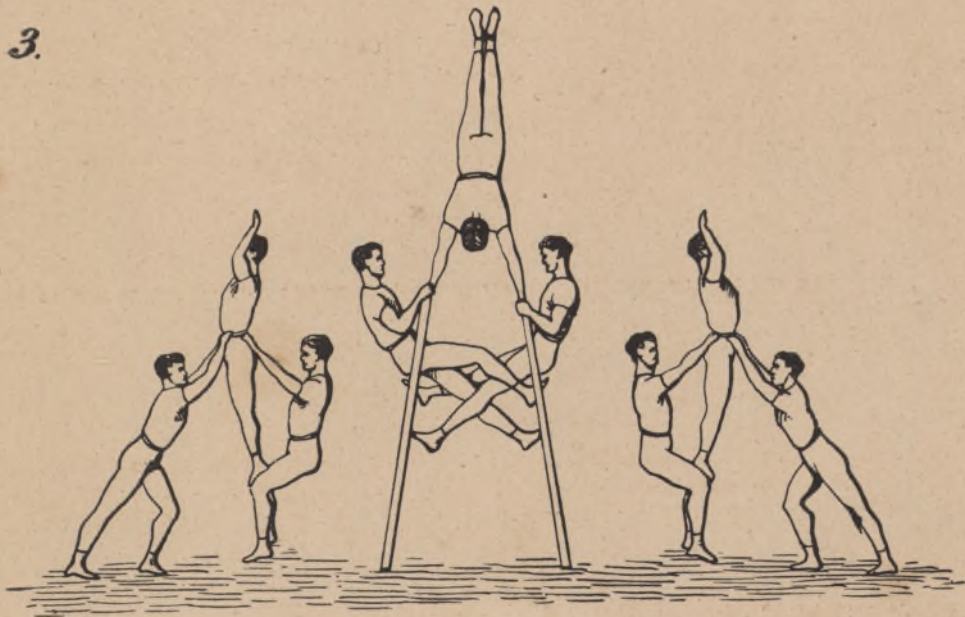




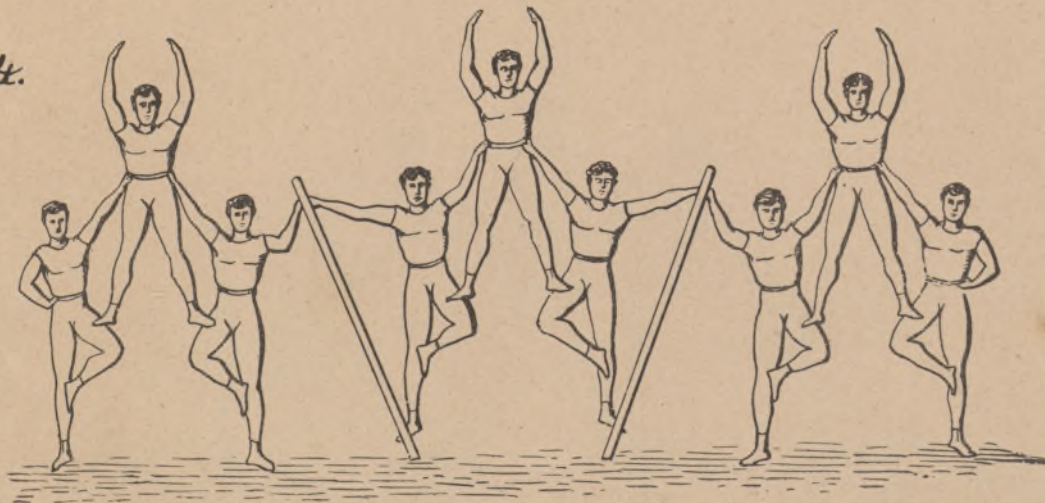
2.



3.



4.

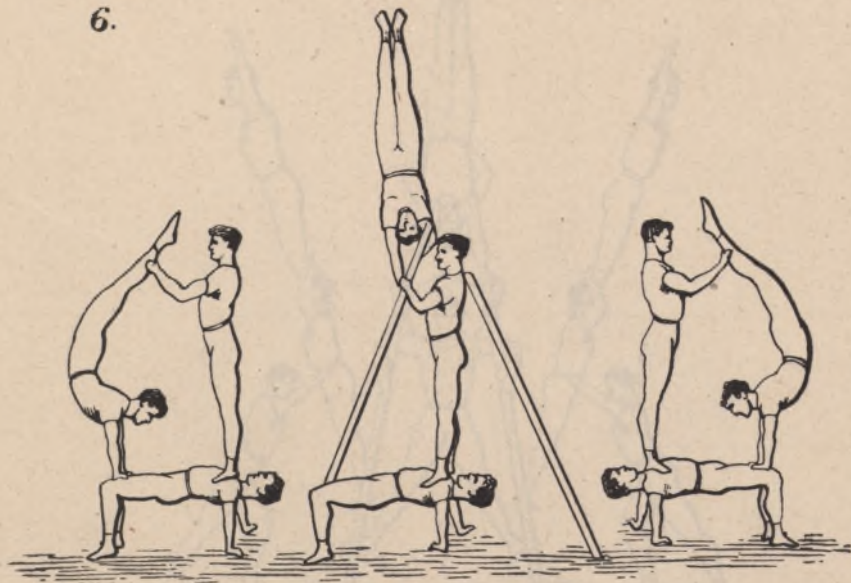


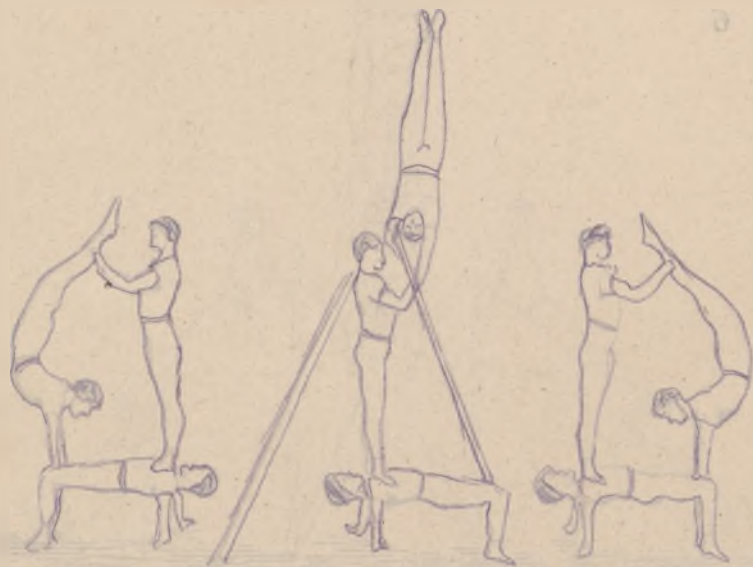
5.





6.





7.





8.

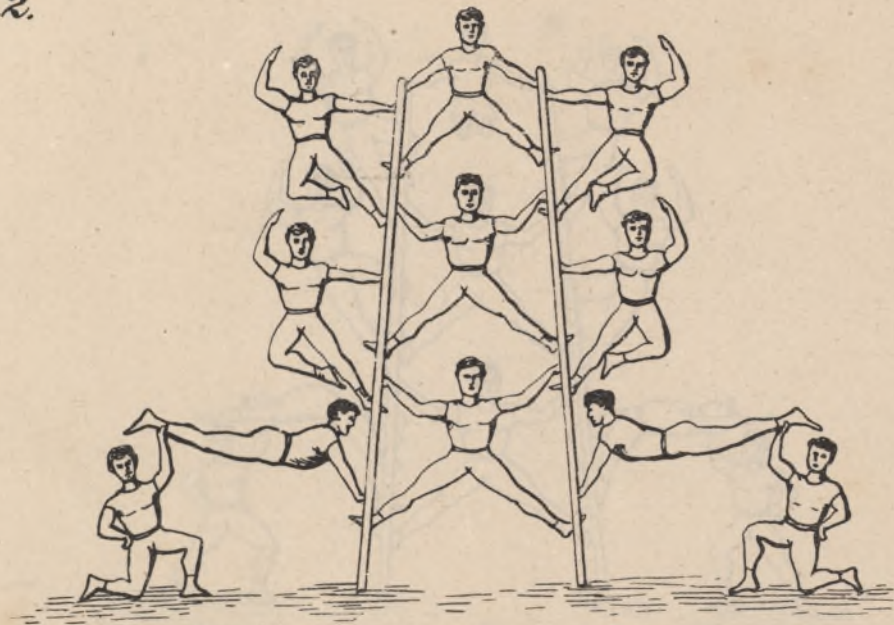




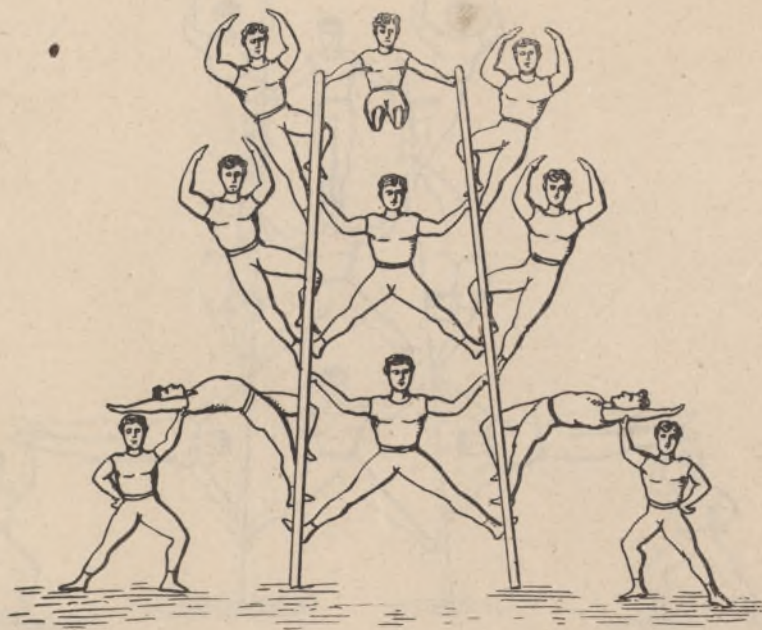
1.



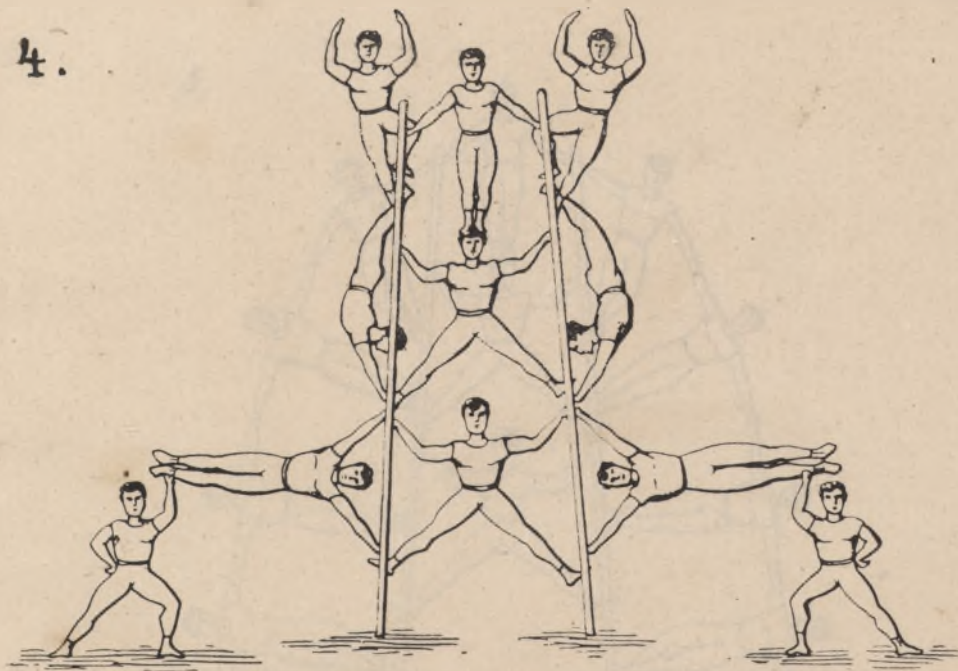
2.



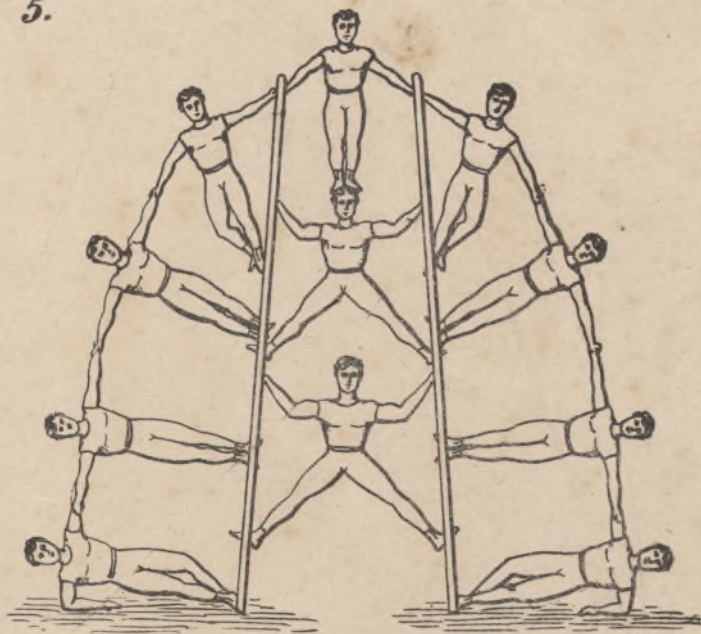
9.



4.

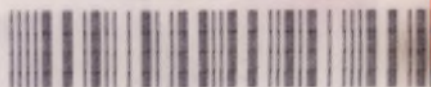


5.



Wojewódzka Biblioteka
Publiczna w Opolu

5665 S



001-005665-00-0