

WYCHOWANIE FIZYCZNE KOBIET
Pod red. K. Muszałówny i dr. E. Reicherówny, doc. Uniw. J. Piłsudskiego

TOMIK 7.

H A Z E N A

(JORDANKA)

Podręcznik dla grających i instruktorów
wraz

Z OFICJALNEMI PRZEPISAMI P. Z. P. R.
I KOMENTARZAMI

opracowali

SŁAWA SZMID-BERŻYŃSKA I WIKTOR KWAST

wskazania lekarskie

DR. JANINY ŻELIGOWSKIEJ

z przedmową

KAZIMIERZA KIERKOWSKIEGO

b. wiceprezesa

Polskiego Związku Piłki Ręcznej

WARSZAWA 1937

GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

Z CYKLU

"WYCHOWANIE FIZYCZNE KOBIEC"

UKAZAŁY SIĘ:

- Tomik 1.
USZKODZENIA SPORTOWE U KOBIEC
w 1,50
- Tomik 2.
TURYSTYKA GÓRSKA I NIEZINNA
w 2,50
- Tomik 3.
N A R C I A R S T W O
w 2,50
- Tomik 4.
SZERMIERKA, LUCZNICTWO,
S T B Z E L A N I E
w 2,50
- Tomik 5.
G I M N A S T Y K A
w 4,50
- Tomik 6.
WIOŚLARSTWO KOBIEC
w 2,50
- Tomik 7.
H A Z E N A
w 10,00
- Tomik 8.
OGRODY JORDANOWSKIE
w 2,50
- Tomik 9.
10 MINUT GIMNASTYKI
PRACOWNIC FABRYCZNYC
w 2,50

W D R U K U:

WPLYW SPORTU NA USTRÓJ KOBIEC
L E K K A A T L E T Y K A
O B O Z Y

DO NADYCIA

W GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ
WARSZAWA, KRAKÓWSKIE PRZEDMIEŚCIE II
oraz we wszystkich większych księgarniach w Polsce

WYCHOWANIE FIZYCZNE KOBIEC

Pod red. K. Musiałowskiej i dr. E. Reichartowskiej, doc. Uniw. J. Piłsudskiego

TOMIK 7.

H A Z E N A

(JORDANKA)

Podręcznik dla grających i instruktorów
WSSZ
Z OFICJALNEMI PRZEPISAMI P. Z. P. R.
I KOMENTARZAMI

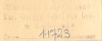
opracowali
SŁAWA SZMID-BERŻYŃSKA I WIKTOR KWAST

wskazała lekarsko
DR. JANINY ŻELIGOWSKIEJ

z przedmową
KAZIMIERZA KIERKOWSKIEGO
i wstępem
Polskiego Związku WSSZ w Polsce

WARSZAWA 1937

GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA



OKŁADKĘ
PROJEKTOWAŁA
WIKTORIYA
J. GORYŃSKA

WZELKIE PRAWA PRZEGLĄDU I PRZECHODU ZASTRZEŻONE

RYSUŃKI
J. KOPOLKIEWICZA

DRUKARNIA NARODOWA W KRAKOWIE

Ministerstwo Spraw Wojskowych
Państwowy Urząd
Wychowania Fizycznego
i Przygotowania Wojskowego

Warszawa, dnia 20. IX. 1937 r.

Nr 099-3/II Kab.

WPK

Zarządza się wykorzystanie do użytku szkolnego podręcznika „Harmoz” z cyklu „Wychowanie Fizyczne Kobiet”.

Dyrektor Państwowego Urzędu
Wychowania Fizycznego i Przygot. Wojskowego
Olężyna Wileczyński
generał brygady.

Panu dr. J. Chrapowickiemu
pracę tę poświęcamy

INNE PRACE W. KWASTA:

- T. Świński i W. Kwast — Przewodnik sportowy.
Wyd. J. Litwskiej, 1933 r.
- W. Kwast i kpt. J. Baran — Piłka siatkowa.
Biuletynowa Sportowa, Nr. 11. Główna Księgarnia
Wojskowa, 1934 r.

SPIS TREŚCI

	Str.
PRZEDMOWA	X
OD REDAKCJI	XI
OD AUTORÓW	XV

Część I.

Klasa jako sport kobiecy	1
Historja koszy	5

Część II.

Przebieg koszy i koszykarski.

1. Wstęp	16
2. Rolnik i przybory	18
A. Rolnik	18
B. Koszyki	19
C. Piłka	20
3. Gra i jej zasady	20
A. Cel gry	20
B. Czas gry	21
C. Drużyny	21
D. Poczynkiowe zestawienie	22
E. Rozporządzenia gry	23
F. Pół gry pozostających graczy	24
G. Zasady gry	24
H. Branża i jej przywileje	25
I. Zdobycie bramki	26
J. Zast i zast a linji bocznaj (autowy)	26
K. Zast od bramki	28
L. Zast a róg	28

	Str.
M. Rzut wolny	29
N. Rzut karny	29
O. Rzut sędziowski	30
4. Kary	31
A. Rzut wolny	31
a) Przewinienia techniczne	31
b) Przewinienia osobiste	32
c) Przewinienia terminowe	33
B. Rzut karny	34
C. Usunięcie z gry	34
5. Sygnali	35

Część III.

Zaprawa	37
Technika	42
1. Chwytywanie piłki	42
2. Rzucanie piłki	46
3. Bieg z piłką	49
4. Strzelanie do bramki	51
Taktyka	55
1. Wprowadzenie	55
2. Atak i obrona	56
3. Podział pracy	57
4. Zespołowość	58
5. Kombinacja	58
6. Podania i ustawianie się	61
7. Obstawianie czyli krycie	63
8. Taktyka napadu	65
A. Dobór napastników	65
B. Wprowadzenie ataku	66
C. Zachowanie się pod bramką	72
D. Zwady	73
9. Pozostawianie się na boisku	75

	Str.
10. Kapitanika czyli matka	76
11. Hazard wolny, z regu i antowe	77
12. Taktyka obrony	79
Bramkarzka	84
1. Rola bramkarzki w drużynie	84
2. Taktyka i technika obrony bramki	85
3. Trening bramkarzki	91
Oprowadzenie	93
1. Przybory do gry	93
2. Sprzęt osobisty	95

Część IV.

Sędziowanie

1. Rola sędziego	98
2. O technicznej stronie sędziowania	101

Część V.

Nauczenie hazardu	105
-----------------------------	-----

OPIEKA LEKARSKA W HAZARDZIE

opracowała dr. Janina Żelgowska

1. Wskazania	117
2. Przewlekłe	120
3. Higijena	121
4. Ratownictwo i apteczka	125

PRZEDMOWA

Hazena, jako zespołowy sport kobiecy, dzięki swym właściwościom zdrowotnym i — atrakcyjności zarazem, wkracza zwycięsko na boiska Europy.

Gra ta, wprowadzona do Polski dopiero przed dzieśmiu laty, zyskuje sobie u nas coraz większą popularność, a sądząc ze spotkań z Jugosłowiją w r. 1935 — partie nasze mogą jej ubiegać się o mistrzostwo świata.

Alc nam należy więcej na masowem uprawianiu tego pięknego sportu kobiecego. Naszem dążeniem jest, aby w Polsce kabła wiośka i kabły ośrodek fabryczny, zatrudniającej kobiety, posiadały własne drużyny hazenistek.

Dobrze się stało, iż — poza istniejącymi urzędowemi przepisami hazeny — p. p. Stanisław i Krysta Wiktor, „weterani” gier sportowych, napisali ten podręcznik, wzbogacając naszą literaturę sportową.

Jest to jedna z dróg szerokiej propagandy i z tej racji należy życzyć Szanownym Autorom, aby ich książka zyskała możliwą popularność.

Kamiliara Kierkowaki
k. wiceprezesa Polskiego Związku
Piłki Siatkowej.

OD REDAKCJI

Za niesłychanie szybkim rozwojem sportów w Polsce, ogarniającym coraz szerzej sferę młodzieży i dorosłych, wciąż jeszcze nie nadąta nasza bibliografja.

Lata ostatnie przyniosły nam wprowadzić setki nowych wydawnictw i publikacyj, ale wobec narastających w zakresie sportu potrzeb czytelniczych polski ruch wydawniczy nie jest wystarczający.

Szczególnie ubogi jest nasz rynek wydawniczy w dziedzinie sporta kobiet. Tymczasem, szybko szerzący się ostatnio u nas ruch sportowy wśród kobiet, rozumiany nie pod kątem zawodnictwa, lecz w szerokiej płaszczyźnie kultury fizycznej, domaga się odpowiednich podręczników.

Tę lukę wypełnić ma podjęte przez nas wydawnictwo pod nazwą „Wychowanie Fizyczne Kobiet”. W bibliotecze tej ukazywać się będą systematycznie poszczególne tomiki, z których każdy poświęcony będzie jednej gałęzi sportu, lub też — paru pokrewnym. Każdy tomik został tak pomyślany, że — zgromadzenie w nim ujęte — wyczerpane będzie całkowicie i objęmie obok rysu historycznego podstawy teoretyczne i praktyczne danego sportu, specjalnie wskazania dla zawodniczek, szczegó-

nie uwzględnienie potrzeb młodzieży, uprawiającej sport tylko dla zdrowia i przyjemności, z pominięciem smleyj zawodniczych, a wreszcie wskazania lekarskie.

Te wskazania mają wyjaśnić cel i znaczenie opieki lekarskiej nad sportem, mają wskazać środki, jakimi ta opieka rozpoczyna. Wiedza lekarska może mieć tylko wtedy znaczenie żywotne, pomocnicze i ochronne dla ćwiczących, gdy porada lekarska zasięgnięta jest w razie odpowiednim i gdy wskazania lekarskie zostają nakreślone w trybie życia sportowego uwzględnione. Medycyna nie posiada, jak to nieraz mylnie przypuszczają sportowcy, środków, działających w sposób szybki i niezawodnie usuwających objawy sakadliwe, nieraz nieodwracalne, które występują pośł działaniem ćwiczeń sportowych nieodpowiednio dobranych, nieprzystosowanych do sił i właściwości jednostki ćwiczącej.

Zadanie opieki lekarskiej polega przedewszystkiem na dobraniu odpowiednich ćwiczeń dla każdej jednostki, przytem konieczna jest nieraz jak najdalej idąca indywidualizacja, dalej — na systematycznym omawianiu, aby ćwiczenia te były w sposób właściwy, znowu przystosowane do sił i właściwości jednostki, stosowane. Jest to szczególnie konieczne w wieku młodzieńczym.

Z tych postulatów wynika:

1) konieczność wstępnego lekarskiego badania sportowego,

2) konieczności stałej, systematycznej opieki lekarskiej w klubie sportowym, opieki świadomie dążącej do sposobem działania wybranych ćwiczeń na ustrój. Ba-

danis lekarskie w osób, uprawiających ćwiczenia sportowe, mają na celu stwierdzenie:

a) czy kandydat do ćwiczenia sportowego jest istotnie zdrowy,

b) do jakich ćwiczeń się nadaje z racji swej budowy fizycznej i swych właściwości konstytucyjnych, a także jakie ćwiczenia mogą z różnych fizjopatologicznych względów mieć na jego ustrój najkorzystniejsze działanie.

c) stwierdzenie — jakie jest działanie, dodatnie czy ujemne, systematycznie stosowanego ćwiczenia na rozwój ustroja ćwiczącego się.

Dopiero w ten sposób pojęta, a przedewszystkiem przez sportowca zrozumiana opieka lekarska, może zapewnić sportom odpowiednie miejsce w życiu i uszytąpić wszystkim ich cznie rozwijać i bodźce wartości.

Tak pomysłowe podjęciemki sportowe będą zupełnie nowatorstwem nie tylko na naszym, lecz i na zagranicznym rynku wydawniczym. Co więcej — cały szereg podjęć, jak turystyka i t. p., szeroko objęty biblijonek, przeznaczoną głównie dla kobiet, z powodzeniem może być wykorzystywany przez męszczyzn.

Wszystkie toniki w „Wychowaniu Fizykiem Kobiet” przeznaczone są nie tylko dla specjalistów i instruktorów; oddadzą one korzyść szereg kobiet, którzy pragną zdobyć zasadnicze podstawy w poszczególnych działach sportu.

Tomik niniejszy poświęcony został bazule. Jest to pierwsze w Polsce dziełko-podjęć, poświęcony tej

wyłączenie kobiecej gry sportowej, zarazem kompletnie wyczerpując ten temat, oświetlony w niniejszym tomiku zarówno od strony obowiązujących przepisów gry, jak i — techniki, taktyki, sędziowania, treningu i sprzętu.

Potrzebę podwyższenia jakości odzwierciedlony w Polsce odława. Gra ta cieszy się w naszym kraju dużym powodzeniem zarówno na terenie szkół, jak i w klubach sportowych. Dziełko niniejsze wypełnia jedną z kapitałowych luk w naszym piśmiennictwie sportowym.

OD AUTORÓW

Jedynym, ale zato bardzo ważnym zadaniem społecznym sportu, porwalającym na łódź opieki i pomocy finansowego od społeczeństwa, jest krzewienie fizycznej i duchowej. Sam więc sport i zaprawa ciała o tyle są godne uznania, o ile do tego celu prowadzą.

Tak się ta sprawa przedstawia, gdy w nią głębiej wejrzemy. Praktycznie biorąc, sport ma dwa cele, powołany egoistycznie, cele. Chodzi tu przecież tylko o pokonanie współzawodnika, ustanowienie rekordu i zdobycie mistrzostwa. Ale i te sukcesy umożliwi jedynie zaprawa fizyczna i trening techniczny, czyli, inaczej mówiąc, doprowadzenie siebie do możliwie najwyższego stopnia doskonałości fizycznej oraz umiejętności „panowania nad piłką”.

Tu pokrywają się dwa punkty widzenia: społeczeństwo potrzebuje tęgich obywateli i sport ma ich dostarczać, bo... chorulaki w zawodach zwyciężyć nie mogą.

Jeżeli zatem sport sposobi młodzież do walki sportowej, hartuje ciało jej i wyrabia ducha — wszystko jest w porządku. Taki sport jest czynnikiem zdrowym, pożytecznym. Ale jeżeli wozną w nim górną celę ubóstwa, jeżeli łódź rekordu odbierze pomocnicie umiaru, jeżeli zwy-

ciężstwa ma być okupione wysiłkiem większym, niż siły pozwalają, wysiłkiem bohaterским może, podziwu godnym, ale rujnującym zdrowie — to wówczas źle! Jeżeli w dodatku, w dążeniu do mistrzostwa uczucie krótki nie wystarczają i zachodzi potrzeba użycia podstęp, szarlatanstwa, nieuczciwości — wówczas — bida!

Sport taki powinien być wytypowany, wypalony gorącym żelazem, bo staje się czynnikiem amoralnym, czynnikiem rozkładu, podkopującym zdrowie — miast go hartować, demoralizującym — miast wychowywać!

Pozatem moralny sport w Polsce, niestety, pozostał wiać do tyłu. Wciąż słyszy się o bójkach na boisku, znieważaniu sędziów, różnych „dyplomatycznych” posunięciach, protestach, a jednocześnie o wypadkach, wysławianych brutalnością czy lekkomyślnością, oraz o skądach na zdrowiu, spowodowanych nadużyciem w pogoni za rekordami czy mistrzostwami.

W ten sposób dzieje się nie tylko w sporcie męskim; wcale nie lepiej jest i w kobiecym.

Pisał kiedyś „Start”:¹

„Każdego bezstronnego sędziego, trzeźwego zapatrującego się na sport, gdy obserwuje przeszytą kobiecym namiętnością w hucisko, czy w kuryłowód, śmiechże uderza brutalność w gran. Uderza śmiech, namięt i zniechęca do sportu, a szczególnie do sportu kobiecego. I nie dajmy się! Nie może przecież nie wzbudzić zdumienia, gdy kobieta, będąca „stabilną” postacią rodzaju ludzkiego, podlega się bronii, przesiewa ją narozni — przemacając fizycznie. Jakże niewytłumaczalne i wręcz przykre robi wrażenie, gdy grecka,

¹ „Start” — dwutygodnik sportowy kobiet, wydawany w Warszawie.

zapominając o swej kobiecości, w szalenie ciężej walce, agnana i amoralizowana, ze łzami w oczach i rozpaczą w sercu jedni do spadłego, trącają, walczą się, przewracają przeciwniczkę i siebie, rzucają wszystkie na drobną, spada — dla zdobycia... o ten jeden koszt czy już więcej, niż dentywa przetrwania. A gdy jeszcze wspomniemy, że sierszka posiada sobie w robocie fizycznym, uprawiając dokładnie wypracowane akrobaticzne — mamy ogólnie kretowaty, ale nieestetyczny doświadczenia typ grecki, wyhodowany na naszym gruncie”.

I dlaczego tak jest? Czy nie może być inaczej?

Może i powinno!

Bo przecież idea sportu jest piękna i zdrowa. To nie sportu wino, że jego zasady są tak haniebnie przekręcone. To wino tych, co sport uprawiają, „sportowców” klubowych i ich kierowników.

Do sportu należy podchodzić z całkowicie idealnym nastawieniem. Nie szukać żadnych ukrytych celów, włączyć w nim tylko to, czym być powinien, a więc salubną rozrywkę, dającą w nagrodę swym zwolennikom radość życia, zdrowie, możliwość pożytecznego wyładowania nadmiaru temperamentu i dużo sposobności do rozwinięcia w sobie cennych zalet duchowych.

O roli i obowiązkach, jakie ciąży na klubach sportowych, pomówimy przy rozpatrywaniu zagadnień organizacyjnych.

Tutaj chciałbyśmy przenieść bezpośrednio do tych, którzy sport uprawiają lub mają zamiar się nim zająć. Niech sobie zdadają sprawę ze śła, jakie się w nim obecnie panuje, niech uregulują swój stosunek do sportu i ustalą wytyczne postępowania.

Idea sportu nowoczesnego, będącego niejako spadkobiercą ideałów średniowiecznych „rycerzy bez skazy”, wzięła początek w Anglii i tam doszła do największego rozkwitu. I nie jest to rzeczą przypadkową, że ci właśnie teórcy sportu są panami niemal całego świata! Sport wyróbił w nich to zalety ducha, które pozwoliły im zapanować nad krajami wielokrotnie przewyższającymi obywatelami i liczbą mieszkańców Angliję.

Z Anglii sport przeszedł do innych krajów, ale, jak pisze znany ekonomista angielski Herbert N. Casson:¹

„Wiele innych krajów wysłało się temu rzuciło nad przycięciem sobie pojęcia „ducha sportowego”, ale niekoniecznie z nich czerpało to bez powodzenia.

We Francji sport jest rozumiany nie jako tragiczna, prowadząca do choroby lub do postępu. Gra, która wygra jest w ósmym miejscu, przegrana strasza go do piekła. To nie jest sport. Jest to coś zupełnie innego, czego my nie znamy, gdyż nawet nie możemy.

W Niemczech jest sport biurokratyczny, uprawiany pod przykryciem i tak podobnie wszelkiej rodzaju, jak nęczyłoby stworzenie własne.

W Ameryce sport jest robotą zawodową. Jest on całkowicie przemięszony technika; technika doszła w nim do tak dalekiego rozwoju, że podobnie wszystko inne, że zabawa stała się walką na śmierć i życie. Zaprawa, napięcie, determinacja i taktyka grają i w sporcie amerykańskim pewną rolę, ale nie jest on już zabawą według pojęć angielskich, raczej przygotowaniem igryszka cyrkowego. Niektóre Amerykanów odają sobie sprawę z tego, a może nawet i całkiem takich niema.

Zatem w Anglii sport jest po prostu sportem. Nie jest ani tra-

¹ Cytata wyjęta z książki dr. J. Weysembolla p. t. „Sztuka gry w piłkę nożną”.

gedją, ani obowiązkami, ani widowiskiem; uprawia się go z rozkoszaniem, dla uciechy, jako sprawo gra, bo lubią to wolne powietrze, zielone łąki i towarzystwo innych ludzi. Sport nie mażal przytoczony przez technika, nie stoi wcale pod znakiem nikardu świata, jak w Ameryce.

Oto, dlaczego posiadany w Anglii tak mało rekordów światowych, a tyle mistrzów w każdej niemal dyscyplinie sportu. Gra uważana za grę i tylko za grę, a nie za sztukę, podobną np. do sztuki indywidualnej².

Starajmy się i my, aby nasz sport nie był tragedją, ani przedstawieniem, ani sztuką. Starajmy się być nieprawdą sportowcami, czyli ludźmi wielkimi w nowoczesnych warunkach życia właściwie ideały.

Aby cel ten osiągnąć, miejmy przed oczami obraz owego „idealnego sportowca angielskiego”, który, zdaniem cytowanego wyżej Cassona:

- 1) nie przechwala się,
- 2) nie daje nigdy za wygraną,
- 3) nie wyszukuje wymówek po przegranej,
- 4) nie prognozuje,
- 5) nie spokojnie wygrał,
- 6) gra zawsze „dobrze”,
- 7) gra zawsze jak może najlepiej, nie lekceważąc przeciwnika i nie oszczędzając go,
- 8) odznacza przyjemnością rywalka,
- 9) w wypadkach wątpliwych przyznaje zawsze słuszność przeciwnikowi,
- 10) całą siebie wyjeje całą grę od jej wyniku³.

Niech te zasady kierują i naszym postępowaniem!

Abyli mieć uprawiać naszą i mieć z tego całkowitą

korzystać i przyjemność, trzeba wejść w odpowiednie środowiska różniczek, ożywionych tem samym dążeniem. Trzeba, jednak słowem, zapisać się do klubu szkolnego, gdy się jest w szkole, lub do sportowego klubu — po ukończeniu szkoły.

Klub sportowy w idealnym pojęciu jest organizacją społeczną, mającą na celu uzupełnienie domowego wychowania młodzieży wychowaniem fizycznym. W Polsce niema dotąd właściwie klubów wyłącznie kobiecych, istnieją natomiast sekcje kobiece przy klubach męskich. Nasz sport kobiecy jest stosunkowo młody i organizacyjnie słaby. To też, chcąc uprawiać hazenę, z konieczności wstąpić należy do klubu męskiego.

Przy wyborze klubu sportowego kierować się należy przede wszystkim jego wartościami moralnymi. Należy wziąć pod uwagę, jak spełnia dany klub swe zadania społeczno-wychowawcze, jak przedstawia się pod względem organizacyjnym, czy więcej dba o odchywanie mistrzostwa, czy też o rzeczywiste dobro swoich członków. Tylko w klubie dobrze zorganizowanym i włączającym w życie zdrowe młody sportu, można osiągnąć rzetelne korzyści.

CZĘŚĆ I.

HAZENA JAKO SPORT KOBIECY.

Sport jest wytworem wybitnie męskim, mającym na celu nie tylko zaspokajanie wrodzonego wszystkim żywym stworzeniem instynktu ruchu, lecz jeszcze danie ujścia nadmiarowi sił żywotnych i temperamentu w rozkosz walki i zwyciężania. Kobiety w stopniu nie mniejszym niż mężczyźni odczuwają potrzebę wyładowania energii fizycznej czy psychicznej, niemniej pragną ruchu, również zatem sport jest im potrzebny.

Stąd wynika, że sporty męskie są jednocześnie sportami kobiecymi, z wyjątkiem oczywiście tych, które smutnieją do nadmiernych wysiłków i z punktu widzenia fizjologicznego mogą być szkodliwe dla zdrowia kobiety. Różnice zachodzą dopiero w podejściu kobiety do swych męskich sportów. Kobieta szuka radości raczej w samym ruchu żywym i niewymuszonym. Do sportów zawodniczych, których hasłem jest „citius, altius, fortius!”¹ zabiera się raczej pod wpływem pewnej sugestji, podjęta przykładem mężczyzny, i pod wpływem tej sugestji zdobywa mistrzostwa i bije rekordy.

¹ Szybko, wyżej, silniej!

Wynik zbyt łatwy i mały nie rozwijaambu sił i nie hartuje. Zatem sugestia, pobudzająca do wyzisków większych, jakich wymaga reycycistwo, raczej nadajuje na umianie i nie należy jej zwalczad, byle nie mda za daleka, nie przekroczyła zasadniczego celu uprawiania sportu: zdrowia, piękna i estetyki.

Większość kobiet nie lubi na boisku walczyć, unika sportów indywidualnych. Bez porównania lepiej kobieta czuje się w zespole, mogąc oprzeć się materialnie o swe towarzyski, i mając okazję wykazania swego instynktu poświęcenia się dla innych, dla dobra wspólnej sprawy. I dlatego kobietom odpowiadają najbardziej sporty drużynowe, gry sportowe, nascelowane w dodatku odrabianją hazardu.

Z wszystkich drużynowych gier sportowych, uprawianych przez kobiety, jak tenis, hazarda, piłka siatkowa i koszykowa, najbardziej, z punktu widzenia powyższych rozważań, odpowiada im hazarda.

Piłka siatkowa, może najbardziej elegancją ze wszystkich gier, ponieważ nie dopuszcza do „walki wręcz“, do fizycznego zetknięcia się przeciwników — ma tę wielką wadę, że pozbawiona jest pierwiastka biegu. Koszykowska zaś, jak pisał w swym podręczniku o tej grze kpt. Baran, Sikorski i Wójcicki,¹ „mniej odpowiada warunkom psychofizycznym młodzieży żeńskiej, w którymś-kolwiek okresie życia. Jest za gwałtowna, zbyt wysiłkowa

¹ J. Baran, W. Sikorski, A. Wójcicki „Piłka koszykowa“, Warszawa 1935, Główna Komisja Wychowania.

i zbyt ciężka“. Pasa tem obic ostatnio gry skupiają stosunkowo dużą liczbę grających na niewyżycie małym boisku, ograniczając do minimum przeszerzeń przypadającą podnosz ćwiczeń na poszczególłą osobę, co pomniejsza w znacznym stopniu ich walory zdrowotne. Zdaniem prof. Piaseckiego,¹ te „małe gry“ powinny jedynie służyć jako środek pomocniczy, podtyczony wówzasa, gdy nie możemy użyć wielkiego boiska.

Natomiast hazarda jest grą najbardziej sblizoną do hazarda kobiecego. Wymaga boiska znacznie większego, niż koszykowska, a mianowicie jest bezporównania mniej wyszerpująca. Wynika to z logiki przepisów, które przez podział boiska na trzy części i ograniczenie zakresu działania poszczególnej graczyki do dwóch trzecich boiska, uniemożliwiają bezstannne bieganie, a powodują stałe przerwy dające tak pożądaną chwilę wytchnienia. Jest to zarazem bardzo walny.

Hazarda, jako gra zespołowa, stawiając czynnik współzawodnictwa, obawigującące przepida, określony cel, stanowiąc — jednym słowem — pewną całość zorganizowaną, jest środkiem do wyrobienia dyscypliny wewnętrznej. Wyrabia poczucie karności tak przez poddawanie się nakazom przepisów, interesom drużyny, jak i zarządzeniem kapitanicy i restrykcjami sądowego. Uczy porządku, opanowania, cierpliwości, nie upadania na duchu i wytrwałości.

¹ Dr. E. Piasecki „Zarys teoryi wychowania fizycznego“, ss. II, str. 114.

Jako gra zespołowa, jest hazardna irodkiem do wyrabiania instynktów społecznych. Uczy solidarności, podporządkowania indywidualnych zachowań dla dobra drużyny. Ograniczenie zakresu działania nie pozwala na egoistyczne przeprowadzanie akcji. Ta sama zawodniczka nie może przemieścić piłki z pod własnej bramki aż pod przeciwną, co jest zupełnie możliwe w koszykówce i piłce nożnej. Grając w obronie, musi przekazać piłkę napalności, gdyż nie może przekroczyć granicy swego pola działania. I w ten sposób hazardna, jak każda inna gra, uczy zasad taktyki i logicznego myślenia na boisku.

Będąc sportem dość intensywnym, wyrabia hazardna wiele przymiotów fizycznych, jak: siłę, wytrzymałość, zwinność, szybkość, odporność na choroby lub upał i na ból fizyczny. Cechy te wyrabia bardzo wszechstronnie, jako, że nie daję się ująć w jeden szablony sytuacji w grze, muszą być do wszelkiego rodzaju wyskoków, czy wybiegów do piłki, skoków, przepiędów, skrzętów, chwytów i rzutów, muszą być do gry w najwzajemniejszych warunkach, muszą być do umiejętnego radzenia sobie w każdym położeniu. Jednocześnie wydoskonala wiele cechnych życiowo przymiotów psychicznych, jak szybkość orientacji, szybkość reakcji i decyzji, przedsiębiorczość i wolę zwycięstwa i t. d.

Z tych wszystkich względów hazardna wyszła się na czoło sportów dostępnych kobietom, jako sport najbardziej wartościowy pod względem sportowo-wychowawczym i najbardziej odpowiadający właściwościom kobiet.

HISTORIA HAZENY.

Hazardna powstała w 1905 r. w Czechach. Pomysł dał jej profesor gimnazjalny w Pradze A. Krížek, który zbyt niebezpieczną dla zdrowia chłopców w wieku szkolnym piłkę „kopaną”, jak Czechy nazywają piłkę nożną, przerobił na „żonę”, czyli „żucaną”.

Nowa ta gra zdobyła sobie odrazu duże zwolenników w szkołach męskich. Pierwszy publiczny mecz, rozegrany 1907 r., zwrócił na hazardną powszechną uwagę. Zajęli się nią i inni Czechy wychowawcy fizyczni i niebawem wspólnym wysiłkiem udoskonalono jej przepisy.

Złot woszechodkowski w Pradze w r. 1912, na którym w obecności 70.000 widzów rozegrano turniej hazardny, przyczynił się ogromnie do wzrostu popularności tej gry, jednocząc jej nowe zastępy zwolenników.

Aż do czasu wojny uprawiali hazardną niemal wyłącznie mężczyźni. Kobiety nie zajmowały się wówczas sportem prawie wcale. Dopiero w okresie powojennego ruchu popularyzacji sportu wśród kobiet, hazardna zdobyła sobie u nich dużą więźność.

Wkrótce powstała tyle drużyn, że w związku z rozwojem i innymi sportów kobiecych wynika konieczność założenia istniejącego do dziś w Czechosłowacji „Związku Hazardny i Sportów Kobiecych”.

Związek ten powstał w lipcu r. 1919 z inicjatywy ucznia i sportkobięcy idealów prof. Krížka, p. J. Trniny.

Z Czechosłowacji dostała się hazardna do Jugosławii.

Pierwsze oficjalne zawody kobiece pomiędzy reprezentacjami tych państw rozegrano w r. 1923 w Belgradzie. Odjazd spotkania także rozgrywano rok wcześniej, czemu Jugosłowianki świadczyły o szybkim postępie.

Dzięki utrzymywaniu stałych stosunków z naszym Związkiem Harzem i Sportów Kobiecych z b. Międzynarodową Federacją Sportową Kobiet, z siedzibą w Paryżu, której związek nasz wraz z pokrewnymi związkami Anglii, Stanów Zjednoczonych, Francji, Włoch i Hiszpanii był w r. 1921 założycielem, harzem przedostała się i do Francji. W roku 1926 drużyna Francuzek była w Pradze, przegrywając m. in. z goszczącymi tam wówczas Jugosłowiankami 0:27. Być może, że to wówczas Jugosłowianki posłała ambitnym Francuzkami, przykra nauka nieomak posłała ambitnym Francuzkami, doświadczenie, że nie garyły się już one odjazd do harzem, ograniczając swe zainteresowanie do piłki koszykowej.

Wielkie postępy harzmierek jugosłowiańskich wiodły im rychły sukces nad Czechkami. Jednak nastąpiło to dopiero w r. 1934, kiedy Jugosłowjka po raz pierwszy zdobyła mistrzostwo świata, bijąc w finale, rozegranym podczas światowych igrzysk kobiecych w Londynie, niepokonaną dotychczas Czechosłowację.

Najpóźniej, bo dopiero w r. 1925, przedostała się harzmierek do Polski, przywieziona przez członkinię warszawskiej Polonii Sławę Samiłową. Wśród pań Polonii uprawiających wyłącznie lekką atletykę, harzmierek zdobyła sobie odrazu wielkie uznanie. Celem stworzenia rywalizacji, zaprosiły one na wspólną naukę członkinię Warszawianki, kierownictwa treningów objął ówczesny tre-

ner piłkarski drużyny Warszawianki Franciszek, który doświadczenie miał harzem z Czechosłowacją.



Fig. 1. Pierwsza drużyna harzmierek w Polsce: K. K. „Polonia”, Kłobukówna I, Bagnowska M., Kłobukówna II, Górowska W., Kwasniewska W., Górowska W., Samiłowna S.

Pierwszy oficjalny trening odbył się dnia 26 maja 1925 r. w parku im. króla Jana Sobieskiego. W tym czasie harzmierek na zawodach lekkoatletycznych w Brnie otoczyły zawodniczki Polonii: Kwasniewska W., Samiłowna M., Bagnowska I. i Kłobukówna I. i przywiozły ze sobą

liska egzemplarzy przepisów hazardu, co walcie przyczyniło się do szybkiego jej spopularyzowania. W roku 1926, obok Polonii i Warszawianki, istnieją już drużyny hazardu Mokabi, a następnie AZS.

Przez dwa lata zasady gry przechodziły drogą „tradycji” od zawodniczek do zawodniczek, jako że w druku istniały tylko w języku angielskim. Brak ich w języku polskim usunęły na porządku r. 1927 „Gry sportowe” kpt. M. Karletty i G. Ręboskiego,¹ uzgodnione z przepisami Państwowego Instytutu Wychowania Fizycznego w Warszawie i z regulaminem Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportu w Poznaniu (protokół nr. 10202 obranego C I W F w Warszawie). Końcówka ta, pozostała z prywatnej inicjatywy, nie była wydawnictwem oficjalnym i nie miała „mocy obowiązującej”, ale w każdym razie zrobiła wiele dobrego, zapraszając jako taki parętek i w hazardzie, gdzie jeden rozdziel polecił.

W dwa lata potem odbyły się pierwsze rozgrywki o mistrzostwo Warszawy z udziałem sześciu drużyn, a jesienią tegoż roku rozegrano pierwszy międzymiastowy mecz Warszawa—Łódź.

Od tego czasu zaznaczył się ogromny wzrost liczby zawodniczek hazardu, nie tylko w stolicy, ale i na prowincji. Pierwsze mistrzostwo Polski w r. 1929 odbył klub K. S., następnie AZS (Warszawa), w r. 1931 — Polonia

¹ Związek Strzelecki „Gry sportowe” (Półka hazardowa, półka siatkowa, rozrypieniak, hazard, palant amerykański). Opracowali: kpt. Marjan Karletta i Czesław Ręboski 1927. Warszawski Spółka Wydawnicza „Dobrot” R. D. Z. East.

(Warszawa). Przez następne dwa lata do r. 1933 włącznie — klub K. S., a w r. 1934 i 1935 — I. K. P. (Łódź). Władzom obokami warszawskimi i łódzkimi, zaczęto uprawiać hazard już dzisiaj w całej Polsce. Najbliższą jednak zapuściła korzenie w tych dwóch okręgach, przyczem Łódź reprezentuje siłę fizyczną i żywiołowość, a Warszawa — technikę. Hazard jest również wprowadzony pod nazwą „fordanka” do programu szkół technicznych, gdzie rozgrywają corocznie swe mistrzostwa.

W roku 1929, istniejący wówczas od roku pod kierownictwem dr. T. Chrapowickiego Polski Związek Gier Sportowych,¹ celem podniesienia poziomu naszej hazardu nawiązał kontakt z zagranicą, prowadząc po raz pierwszy do Polski reprezentację Czechosłowacji. Rozegrał ona wówczas dwa spotkania: z Łodzią i Warszawą, odbywa w Warszawie. Czechki okazały się młodzieńcami mistrzyniami, tak pod względem techniki jak i napałowości w grze. Wygrały one bezapelacyjnie z Łodziakami 10 : 2, a z Warszawiankami — 15 : 2.

Zawody te pokazały naszym drużynom prawdziwą hazardu w najlepszym wykonaniu. Pobudziły do pracy nad techniką, zwłaszcza na terenie Warszawy i przyczyniły się do zarzucenia dotychczasowych domorodnych sposobów gry.

W następnym roku Polska miała włączyć udział w III Igrzyskach kobiecych w Pradze, już nie tylko w lekkiej

¹ Obecnie oficjalna nazwa związku brzmi: Polski Związek Piłki Ręcznej.



Fig. 1. Pierwsza reprezentacja Warszawy w hokeju przez Czechosłowację w roku 1900. Kucharska, Kujawałowska, Wyszowska, Hrybowiczówna, Wąclawska, Kamińska, Szpakowska, Chrapowickowa, Aleksandrowiczówna, a dół Kucharska.

atletycz, ale po raz pierwszy i w hokeju. Wstępem do przygotowań do tego ograniczonego debiutu naszych hokeistek było sprowadzenie przez warszawską Polonię praskiej Victorii Žitkov. Chociaż w spotkaniu z Czechkami i Polonia i AZS przegrały, wykazały już jednak duży postęp techniczny.

Jednak wyprawa do Pragi zakończyła się klęską. Panie nasze przegrały z Jugosławką 2 : 9, a z Czechosłowacją, mistrzem igrzysk, aż 0 : 17. Jednak przegrane te były spowodowane nietylko niskim poziomem umiejętności gry u naszych reprezentantek, ale bardzo niewodownym nastawieniem psychicznym drużyny, co wywo-

loło nerwowe zahamowanie się w czasie zawodów i katastrofę.

W tymże 1930 roku Polski Związek Gier Sportowych, kierowany przez niemiłosiernego prezesa dr. T. Chrapowickiego, ogłasza pierwsze oficjalne i obowiązujące przepisy hokejowe, wydane wspólnie z przepisami szczyptniacka oraz regulaminami i t. p.¹ Referentami przepisów byli: S. Szmidłówna (całkowita współczesniczką opracowania poprzednich „przepisów” Kurloty i Rybowickiego) i W. Kwast. Treść ich przyjęła i zatwierdziła ostatecznie komisja P. Z. G. S. pod przewodnictwem dr. Chrapowickiego.

Na wiosnę 1931 r., na zaproszenie Victorii Žitkov, pojechała warszawska Polonia na rewanż do Czechosłowacji i rozegrała cztery spotkania. A chociaż nie odniosła ani jednego zwycięstwa (jedyn remis), jednak napisała w Czechosłowacji opinię o naszej hokejce, jaką sobie wyrobili na podstawie wyników podczas pamiętnych igrzysk. Całkowitą siłą rehabilitacją Polek była droga w tymże roku wyprawa do Czechosłowacji, wyprawa kombinowanej drużyny Warszawy i Łodzi. Zespół ten z dwiema reprezentacjami Pragi uzyskał wyniki 4 : 4 i 1 : 5 i przegrał z Mielnikiem, najmłodszym obok Pragi ośrodkiem czechosłowackiej hokejki, 4 : 9, lecz pozostał jak najlepsze świadectwo dzięki dobrej technicznie i ambicijnej grze.

¹ „Hokej, szczyptniack — przepisy gier. Statuty, postanowienia i regulaminy”. 1930. Nakład Polskiego Związku Gier Sportowych.



Fig. 3. Mecz w Warszawie Jugosławia—Polska. Szansa do bramki mimo przesłania obrony.

Po tym odwyśnionym okresie następuje dwuletnia ośmnaście, spowodowana wyjątkowo ciepłym pod względem finansowym okresem pracy P. Z. G. S. Zawodniczek, mianowicie mistrzostwami okręgowymi, których historia jest obecnie niezmiernie jedynakowa, i z powodu kryzysu nie mając widoków na rozgrywanie zawodów już nie tylko z drużynami zagranicznymi, ale nawet z zespołami z innych miast kraju, zamieniając się w pracę. Przytem daje się odnotować ogólny brak trenerów.

Taki nastrój w naszym kraju nastąpił rok 1934, rok IV igrzysk kobiecych w Londynie. Do turnieju naszego, rozgrywanego w ich ramach, zgłosił udział trzy państwa: Czechosłowacja, Jugosławia i Polska. Czechosłowacja, jako po-



Fig. 4. Mecz w Warszawie Jugosławia—Polska. Obrona bramkarki.

przewodni mistrza świata, została zakwalifikowana do finału od razu. Przewodnikiem jej miała zostać zwyciężczyni eliminacyjnej rozgrywki między Jugosławią a Polską. W spotkaniu tym, rozegranym w Zagrzebiu, wygrała na jej brak postępów wśród naszych pań. Mimo zaprawy na obszarze przygotowawczym, drużyna polska nie była zbyt groźna dla Jugosławierek i przegrała dość wysoko cyfrowo 4:0. Całą naszą pociechą było to, że Jugosławki zdobyły później mistrzostwo świata, bijąc Czeski. W tymże, odbytem po tym oficjalnym meczu, Polki odniosły parę zwycięstw nad prowincjonalnymi zespołami jugosłowiańskimi, z których zwycięstwa nad drużynami Brodu i Lublany uważać można za sukces.

Nowa ta nauka nie poszła w las. Od tej chwili dał się o nas zauważyć nowy ruch. Polski Związek Gier Sportowych z nową energią zabrał się znowu do pracy. Najważniejszą czynnością, pobudzającą do pracy, stała się rewizyta Jugosłowianek w Polsce na jesieni 1935 r., która przyniosła nam honorową porażkę 3:4 (z zawodów tych załączamy swego rodzaju).

Tak się przedstawia historia hazardu. Gra ta przetrwała się dotychczas na stałe w trzech krajach słowiańskich: Czechosłowacji, Jugosławii i Polsce. Czy zdała się rozprzestrzenić na inne państwa — dość wątpliwa. Rozwój hazardu na terenie krajów germańskich stoi na przeszkodzie piłka ręczna (Handball), uprawiana powszechnie i przez kobiety, a na zachodzie Europy — piłka koszykowa. I jedna i druga gra są dla kobiet zbyt męczące. Pierwsza, rozgrywana na ogromnym boisku do piłki nożnej, wyczerpuje koniecznością nieustannych długich biegów i dalekich rzutów; druga — męczy psychicznie stałym napięciem nerwów i ciągłymi wywołaniami.

Aby mogło dojść na ten temat do jakiegokolwiek porozumienia i uzgodnienia poglądów poszczególnych związków państwowych, trzeba by było ustąpić i niejednokrotnie rezygnacji z ambicji narodowych, a o to bardzo trudno. Prędzej czy później, hazard jednak powinien zwyciężyć, zastępując wśród kobiet piłkę ręczną całkowicie, a koszykówkę wyprzeć raczej do sal zimowych, spełniając do roli doskonałej sprawy do sportów letnich z hazardem na czele.

Niestety, jednak niebardzo się na to zanosi. Obecnie



Rys. 2. Moment z zawodów Jugosławia—Polska. Piłki zdobywają bramkę.

podobną się przedewszystkiem sporty bojowe. Bierze się głównie pod uwagę wartość sportowe gry, a lekceważąc wychowawczą. Z tego też względu ostatnio przystosowana dla kobiet piłka ręczna (Hallen-handball), rozgrywana na mniejszym boisku i przy mniejszej ilości uczestniczek niż poprzednio, wyrosła na głównego przeciwnika dla hazardu.

CZĘŚĆ II.

PRZEPISY HAZENY I KOMENTARZE

I. WSTĘP.

Hazna jest modyfikacja piłki nożnej, w której, jak wskazuje nazwa („hazna” po rosyjsku znaczą „czuma”), gra się nie nogami, a rękami. Zasada pozostaje ta sama: walczą dwie drużyny, a widownym wynikiem to samo: walczą dwie drużyny, a widownym wynikiem przewagi jednej ze stron jest t. zw. zdobycie bramki, broniącej przez stronę przeciwną. Dzięki swym zaletom wychowawczym, dzięki bardzo logicznie pomyślanym zasadom gry, ustalonym w czasie trzydziestu lat jej istnienia, wreszcie dzięki korzyściom, jakie daje dla wyrobienia

¹ Pierwszą oficjalną wydania przepisów gier Pukkiego Związku Gier Sportowych nie posiadał komentarz. Z czasem jednak P. Z. G. S. pragnąc napisać podręcznik iyciowej i napisać dowolnej interpretacji, postanowił następną wydania przepisów uzupełnić w komentarz. Pod tym samym kątem widzenia zostały opracowane nowe wydania „Piłki siatkowej”. Hazna podobną wydania oficjalnego jeszcze się nie doczekała. Dopiero niniejsze opracowanie przepisów trygry wazna i komentarami, dokonana ze samej dobrej woli, co opracowanie skwantyfikujących dół przepisów oficjalnych, wypełnia istniejącą dystylowaną lukę. Komentarze niniejsze zostały opracowane przez zarząd P. Z. G. S., który stwierdził ich zgodność z duchem przepisów i zatwierdził do użytku oświaty.

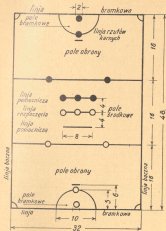


Fig. 6. Plan boiska i umieszczenie druzyn.

flawowego grających, przy jednoczesnem niemal całkowitem usunięciu niebezpieczeństwa przeady i szkód stąd dla zdrowia płynących, lazaria posiada wszystkie dane, by stał się typową grą kablową, odpowiadającą impletkiej pilce nożnej.

2. BOISKO I PRZEBOBY.

A. Boisko.

Teren na boisko do gry w hazardę powinien być równy, wolny od wszelkich przeszkód (kamienie, drzewa) utrudniających grę i, o ile możności, porośnięty krótko strzyżoną trawą. Do gier o niustrasstwo wymiary boiska, o kształcie prostokątym, wynoszą 32×48 m. Teren ten oznacza się wyraźne linjami granicznymi. Linje krótsze, na których stoją bramki, noszą nazwę bramkowych, dłuższe — boowych. Od rogów, oznaczonych zaokrąglonymi charakterystykami (wysokość 1 m 50 cm), zaczyna się łuki wewnętrzne boiska promieniem 1 metra. Dwie linje, równoległe do linii bramkowych, dzielą boisko na trzy równe części: dwa pola obrony i jedno środkowe. Równoległe do tych linii, przez zamocowany punkt środkowy boiska prowadzi linja, długości 8 m, zwana linią rozpoznania. Z obu jej stron, w odległości 4 m, biegną równoległe do niej dwie takie same linje pomocnicze. Pola bramkowe zakreśla się łukami o promieniu 5 m ze środka linii bramkowej (bramki). Naprzeciw bramki, w odległości 6 m od nich, zakreślone są, równoległe do linii bramkowej, linje karne długości 1 m, skąd wykonywa się

rzuty karne. Wszystkie linje namalować się wyraźnie wapnem, kredą, tarczynami, albo tłuczonym cegłą. Szerokość ich nie może przekraczać 5 cm.

Najlepsze do hazardy jest boisko trawiaste lub ziemne. Teren gliniasty jest zupełnie nieodpowiedni, gdyż podczas deszczu staje się śliski i gładki, a podczas upału — twardy, nieelastyczny i czepi popękany. Boiska żwiłowe, spotykane najczęściej w Czechosłowacji, gruną niebezpieczeństwem zdrapnia przy spadku, a powstający na nich kanały węgłowy przedostają się do dróg odbojowych, brudzą ścieki i ulicami.

W razie oznaczenia linii boiska rozrzuconem wapnem, należy używać do tego wyłącznie siwek, żeby linje wyszły, zanim gra się rozpocznie, gdyż w przeciwnym razie powodują podślizgnięcia i upadki.

B. Bramki.

Bramki, o wysokości 2,40 m i szerokości 2 m, są składane ze słupków o przekroju 8×8 cm. Zaopatrzone

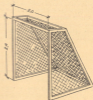


Fig. 1. Bramka hazardowa.

są w siatki sznurowe lub drutowe. Bramki stoją po środku linii bramkowych.

Bramka obrabiana jest z dwóch pionowo umieszczonych słupków, połączonych u góry poprzeczką. Do tej zasadniczej konstrukcji dochodzą jeszcze dodatkowe podpory i uszczelnienie do zmniejszenia siatki, która służy do zatrzymywania piłki. Bramka może być przenośna lub wbudowana na stałe. Musi być ustawiona w ten sposób, abyby słupki z poprzeczką, stanowiącą ściankę bramki, stały pionowo, ściśle na linii bramkowej, zaś części dodatkowe znajdowały się poza boiskiem. Całkowita strona bramki powinna być pomalowana na biało. W ten sposób przygotowana bramka wyświejle odświeja się od słońca.

C. Piłka.

Piłka skórzana, z gumową dętką, posiada obwód 62 do 68 cm i ciężar, przed rozpoczęciem zawodów, 300 do 350 g.

Piłka powinna mieć kształt dokładnie kulisty. Powinna być zrobiona z gumy, ale miękkiej skóry, musi być odpowiednio napompowana i możliwie gładko oszlifowana. Piłka z twardej skóry lub zbyte mocno napompowana odbija się i jest niebezpieczna w grze, zwłaszcza dla bramkarzy. Piłka niedostatecznie napompowana jest za mało elastyczna i nie wygodna do chwytania.

1. GRA I JEJ ZASADY.

A. Cel gry.

Celem gry jest zdobycie bramki. Zwycięża drużyna, która w przewidzianym czasie uzyskała większą ilość bramek. Gra jest niestrzeżona w razie jednakowej ilości bramek zdobytych przez obie drużyny lub w wypadku niezyskania ich przez żadną.

B. Czas gry.

Gra trwa 50 minut, w dwóch częściach po 25 min., z przerwą 10 min. Sędzia obowiązany jest, z wiedzą kapitanaek obu drużyn, odpowiednio gry przedłużyć, w zależności od straconego czasu na nieprzebieżdane przerwy — z powodu kontuzji, zmiany obj piłki i t. p.

C. Drużyny.

W grze biorą udział dwie drużyny, składające się każdej z siedmiu graczy i dwóch zastawowych. Trzy graczy w napadzie, dwu w pomocy, jeden w obronie i jedna w bramce. W zawodach o mistrzostwo liczba grających nie może być mniejsza, niż 5. Jeżeli wskutek wykluczenia, kontuzji lub t. p. liczba graczy zmaleje do 4 — sędzia obowiązany jest grę przerwać. Zastawowa może dwukrotnie zastąpić graczy zasadniczo, przyczem wolno jej wejść na boisko tylko z wiedzą sędziego.

A więc, gdy z jakiegokolwiek powodu wejdzie z boiska któraś z graczy, może ją zastąpić zastawowa. Gdy nieobecna powróci, niekoniecznie musi zastąpić jej miejsce to zawodniczka, która ją zastępuje, lecz może to zrobić inna.

Drużynę wobec sędziego reprezentuje kapitanka. Do niej należy przestrzeganie wypełniania wszelkich formalności.

Za pośrednictwem kapitanek mogą porozumieć graczy prosić sędziego o porwałenie opuszczenia boiska i t. p. i za jej pośrednictwem oznajmiać mu swój powrót. Kapitanka odpowiedzialna jest za nakazowanie się drużyny wraz ze sżm i przygotowanie boiska, jeżeli jej drużyna jest gospodarzem zawodów. Przed grą, kapitan

tenka musi podać w protokół skład swej drużyny i stwierdzić podpisem jego wiarygodność. Do niej należy obowiązek wykonania spójnika zęb. któreby polegały wykonaniu spójnika zębnych i t. p.

Drużyny powinny grać w jednolitych ubiorach sportowych z wyjątkiem bramkarki, która musi wyróżniać się admirowanym kostiumem. Również pomoc oznaczona być musi zapożyczoną szarf lub w inny widoczny sposób.

Najwygodniejsze są kostiumy składające się ze spodniak i koszulki lub bluzki oraz parafek nękich (wełnowych), albo jeszcze lepiej — nękich białych, bez okras, na kałkach (nie wyższych, niż 1 cm).

Ze względu na bezpieczeństwo graczy, niedopuszczalne jest noszenie w czasie gry jakichkolwiek przedmiotów ostrych, jak szpilki, gwoździe, pierścienie, bransoletki, zegarki i t. p., a przedzwyczajnie długich paznokci.

Bramkarka, ze względu na zdrowotność, powinna być ubrana w wełniany sweter a jeszcze lepiej — w watawny kombinezon lub rękawice, ochraniający pierś, brzuch i podkolanos. Podobne kombinezony używane są podczas treningów amatorskich. Dla ochrony kolan wskazane są nakolanniki oraz długie spodnie.

D. Początkowe rozstawienie.

W chwili rozpoczęcia gry, drużyny ustawiają się w następujący sposób: bramkarki stoją w swej bramce, gracze obrony na linii swego pola bramkowego, pomoc — na linii rozdzielającej własne pole obrony od środkowego. Napastniczeki drużyny rozpoczynającej stoją na linii środkowej (rozpoczynając), w odstępach 4-metrowych, a drużyny przeciwej — ustawiają się w ten sam sposób na linii pomocniczej, bliżej własnej bramki.

Ważkie zmiany w rozstawieniu (np. przesunięcie napastniczeki na miejsce obrony i t. p.) są dozwolone, jednak tylko w chwili, gdy piłka jest „martwa“ (nie w ruchu, sędziowski i t. p.). O zmianie trzeba powiadomić sędziego.

E. Rozpoczęcie gry.

Gry rozpoczyna środkowa napędu, rzucając piłkę w bok lub naprzód — nigdy do tyłu (to znaczy — nie do linii pomocy). Przed wykonaniem tego rzutu (rzut uważa się za wykonany z chwili, gdy ręka rzucającej straciła kontakt z piłką), żadna z grających nie może opuścić swego miejsca. Rozpoczęcie gry musi być wykonane prawidłowo; w przeciwnym razie, należy je powtórzyć. Za ponowny błąd sędziego zarządza rzut wolny dla strony przeciwej.

Zdawa się często, że sędzia odgrywa rolę „podania do tyłu“ (z środkowej napędu do jednej ze skrajowych, nie rzucając po prostu a „rozsuwając“ do tyłu. Kwestia tego jest błędem — tylko rzut do linii pomocy w tym wypadku jest karany.

Wyżej opisane rozstawienie obowiązuje również przy wznowieniu gry po przerwie i po każdej zdobytej bramce. Grające mają prawo zmieniać swe stanowiska tylko w czasie chwilowych przerw w grze, a okazji rzutu z linii pomocnej, wolnego i t. p. i to na wiedzę sędziego.

Przed grą, sędzia i kapitanek drużyny losują o pierwszeństwo wyboru boiska lub rozpoczęcia gry. Po przewale, drużyny zmieniają strony boiska. Tym razem grę rozpoczyna nie ta drużyna, co przed przerwą, lecz przeciwna. Po uzyskanej bramce, grę rozpoczyna drużyna, której strzelono bramką.

F. Pola gry poszczególne części grzepek.

Napad na prawo grać w granicach pola środkowego oraz pola obrony i pola bramkowego całego przeciwnika. Nie wolno mu jednak strzelać ani wypychać piłki do bramki z pola bramkowego. Pomoc gra na własnym polu obrony i pola środkowego, nie może natomiast wkroczyć, nawet choćby ciężką stopą, na swe pole bramkowe. Gracze obrony i bramkarz grają na własnym polu bramkowym i polu obrony.

G. Zasady gry.

Gra się rękami, wolno jednak odbijać piłkę wystukaniem ciężkimi częściami ciała, z wyjątkiem nóg poniżej kolan. Nie wolno również uderzać piłki pięścią.

Zakaz uderzenia piłki pięcią jest jeszcze jakobyem przeforemalizowaną przysięgą w kierunku uniknięcia i hamowania pierwotnych instynktów. Uderzenie piłki pięcią, jako zbyt silne, mogłoby być powodem wypadków.

Gracze może trzymać piłkę nawet bez podziurzenia ponad głowę lub kaskowania, ale nie dłużej, niż trzy sekundy, i hier z nią nie wyczoł, niż trzy kroki, przyciecz na krok uważa się każde przastąpienie z jednej nogi na drugą, bez względu na to, czy został wykonany mały krok czy duży skok. Ten czas swego bezpośredniego kontaktu z piłką gracze może przedłużyć zapomocą kasowania lub podziurzenia (koskowanie jest to odbijanie piłki od ziemi).

Piłkę należy podziurzać w ten sposób, aby najniższą jej część na każdym razem znalazła się przynajmniej na

poziomie najwyższego punktu głowy. Piłka musi zupełnie oderwać się od dłoni. Gracze nie wolno podziurzać piłki w ten sposób, aby ręce i piłka znajdowały się cały czas ponad głową. Ściągnięcie rękoma z ponad głowy piłki wyznaczonej jest prawidłowe.

Podziurzać piłkę można dowolną ilość razy, koskować zaś tylko dwukrotnie. Dopuszczalne jest łączenie obu tych sposobów, t. j. przeplatanie podziurzenia koskowaniem.

Pośrednie „zagranie“ między graczami jednej drużyny nie mogą być krótsze, niż 2 m. W czasie długiej nagrań należy grać pod uwagę odległość stóp podziurzącej od przyjmującej.

Przed słowo „zagranie“ również się podanie i przyjęcie piłki. Swoje krótkie podanie nie jest jeszcze błędem; dopiero przyjęcie tego czasu przez współgraczkę jest karane rzuceniem walnym.

Zabraniając bliźkich podać, przepisy napobiegają obydwóm skupieniu się zawodników w jednym miejscu, schodliwym z punktu widzenia taktyki.

H. Bramkarka i jej prawidłowe.

Bramkarka może bronić bramki w sposób dowolny rękami (nawet pięściami), całym ciałem, a także i nogami, ale tylko w obrębie pola bramkowego i z zastrzeżeniem, że schwytej piłki nie wybiję pięścią lub nogami. Poni obrębem pola bramkowego bramkarkę obowiązują te same przepisy co i inne graczki.

A więc pięścią czy nogi może uderzyć bramkarka jedynie w celu obrony swej bramki gdy piłka leży w jej kierunku, nie wolno jednak stosować tego sposobu dla podania piłki na pole gry, kapad piłki oddalającej się od bramki.

I. Zdobyćcie bramki.

Bramka została zdobyta, o ile piłka całą swą średnicą przeszła od strony boiska całością płaszczyzną bramki, i o ile strona atakująca nie przekroczyła w chwili strzału żadnego punktu przepisów. Bramkę uznaje się za zdobytą prawidłowo, jeżeli została zdobyta mimo przewinięcia strony broniącej. Uznaje się również bramki t. zw. „samobójcze”.

Bramka (zrył „gol”) jest więc wyjście piłki poza boisko posiadły słupkami i poprzeczką bramki. W razie przypadkowego wzniesienia piłki podczas gry do własnej bramki, nawet jeżeli stała się to z obrębu pola bramkowego, słup, jak wiadomo, obracany naprzód nie może strzelać, uważa się bramkę za zdobytą (gol „samobójczy”) i odlicza się na korzyść drużby drużby.

Wypadek zdobycia bramki zachodzi tylko wówczas, gdy piłka, w powietrzu lub po uderzeniu całą swą średnicą przekroczyła całością płaszczyznę bramki.

J. Aut i rzut z linii bocznej (autowy).

Wyjście piłki całą średnicą, po ziemi lub w powietrzu, poza granicę boiska, nazywa się autem. Prowadzi ona przerwy gry. O ile piłka przekroczyła linię boczną, wprowadza się ją do gry za pośrednictwem rzutu z tej linii. Jeżeli odbije się od słupka bramkowego, czołgawki narożnej lub sądnego głównego, nie wychodzą poza obręb boiska, jest w dalszym ciągu w grze; zachodzi natomiast wypadek autu, gdy piłka wróci na boisko po odbiciu się od przedmiotu znajdującego się poza jego granicami.

Rzut z linii wykonuje ta drużyna, której graczka nie

dotknęła piłki przed jej bezpośrednim wyjściem poza boisko.

Wykonujący rzut z linii staje twarzą ku boisku, obu stopami na linii w tym miejscu, którego piłka wyszła poza granicę. Piłkę wyrzasa na gwizdek sędziego z rąk głowy obu rękami jednocześnie, nie odrywając stóp od ziemi (patrz rys. 3). Wykonawcy rzut, grząca nie może dotknąć piłki, zanim ona jej nie dotknie.

Tak wykonany rzut się liczy nie będzie jeżeli. O to właśnie chodzi, żeby tylko wprowadzić piłkę spowrotem na boisko, a nie odciągnąć zbyt daleko od miejsca, w którym bezpośrednio przedtem toczyła się gra.

Bezpośrednio po wykonanym rzucie, piłka wchodzi w grę. Z tego rzutu nie można zdobyć bramki.



Rys. 3. Rzut z linii bocznej (autowy).

K. Rzut od bramki

Jeżeli piłka dotknie przez stronę atakującą, przeszła linię bramkową (nazwaną też bramką), wprowadza się ją, na gwizdek sędziego, ponownie do gry rzutem od bramki, wykonanym przez bramkarzkę. Wyrzuci ona piłkę ze środka linii ograniczającej pole bramkowe. Z tego rzutu nie można bezpośrednio zdobyć bramki.

L. Rzut z rogu

Jeżeli piłka dotknie przez stronę broniącą, przeszła linię bramkową, wprowadza ją w grę napastnicza drużyna atakująca rzutem z rogu. Należy go wykonać jedną ręką. Rzucić się z miejsca oznaczonego hakiem, przyczem nie wolno trącić chorągiewki narozdnie. Z tego rzutu bezpośrednio można zdobyć bramkę.

W czasie rzutu z rogu, jedna z pomocy (drużyny broniącej) musi znajdować się na polu środkowym, lecz natychmiast po gwizdku sędziego na jego wykonanie — wolno jej wrócić na pole obrony. W razie popełnienia tu nieprawidłowości przez drużynę broniącą, należy rzut powtórzyć.

Podział boiska na strofy, dostępne niewyczerpiła graczkom, powoduje, że w danej części boiska znajduje się zawsze jedna osoba boiska zawodniczek albo drużyna, dzięki czemu w wolny czas udział sily równy. Jedyną obowiązkową bramkarzką, która rzutu przysiężona jest do jednego miejsca, daje w pewnych chwilach znaczną przewagę drużynie broniącej się.

Gdyby jednak w czasie rzutu z rogu obie pomocniczki wraz z stroną sily spełniały wszelkie działania, wówczas napast-

niki drużyny atakującej znalazłyby się w niekorzystnym położeniu, a to dlatego, że wykonując z rogu właściwie udzielali w grze sily boiska, ponieważ znajduje się na stronie boiska, sily od bramki. I wtedy dwie pozostałe pomocniczki miałyby przeciw sobie aż trzy przeciwniczki i wysiłki ich sily skazane byłyby na niepowodzenie. Czasowo zaniedbując graczkę z pomocy poza obręb pola obrony równowagi sily obu drużyn.

M. Rzut wolny

Wszelkie przekroczenia przepisów, popełnione przez którąś z drużyn, karze się rzutem wolnym lub karnym, przyznanym drużynie przeciwnej.

Rzut wolny wykonuje graczkę na gwizdek sędziego w dowolnym kierunku, stojąc w miejscu, gdzie przeciwniczka zawisła. Wykonująca rzut nie może bezpośrednio po nim dotknąć piłki, zanim ona graczkę jej nie dotknie. Z tego rzutu nie można bezpośrednio zdobyć bramki.

Sposób wykonania tego rzutu jest zupełnie dowolny, byle nie pójść i nie rzucać.

N. Rzut karny

W wypadku poważnego przewinienia, sędzia przyznaje drużynie poszkodowanej rzut karny. Rzut ten wykonuje któraśkolwiek graczkę z linii karniej bezpośrednio do bramki przeciwnika, broniącej tylko przez bramkarzkę, stojącą na linii bramkowej. Linii karniej w chwili rzutu nie wolno zmieniać przekroczyć w kierunku bramki.

Jeżeli ktoś z graczy drużyny karnej w czasie wykonywania tego rzutu dopuści się przekroczenia przepisów, a mimo to bramkę zdobyła, sędzia jest obowiązany ją uznać. W razie przeciwnym, zarządza powtórzenie rzutu. Jeżeli zaś przewinienie popełni drużyna atakująca — nie uznaje bramki zdobytej z tego rzutu, a drużyna nie bieżącej przyznaje rzut wolny.

Rzut karny wprowadza piłkę w grę, t. zn., że w razie odliczeń się piłki od bramki lub bramki i powrota na boisko — gra toczy się w dalszym ciągu. Wykonując rzut karny może dotknąć piłki drugi raz tylko wtedy, jeżeli został ona rzucona przez jakiegokolwiek innego gracza.

O. Rzut sędziowski.

W wypadku przerwania gry z jakiegokolwiek powodu, jeżeli piłka nie wyszła poza boisko lub nie zanudła potrzebę zarządzenia rzutu wolnego albo karnego — stosuje się rzut sędziowski. Rzut ten wykonuje sędzia, rzucając piłkę o siemiu w miejscu, gdzie znajdowała się ona w chwili przerwania gry. Piłka wchodzi w grę z chwilą dotknięcia się z ziemią. Podczas rzutu, zawodnicy muszą znajdować się w odległości 4 m od sędziego. Jedynie bramkarz może stać bliżej, gdy rzut wykonywany jest pod samą bramką. Zarządza się również rzut sędziowski przy jednoczesnym przewinięciu obu stron lub w wypadkach wątpliwych czy spornych. Jeżeli po rzucie piłka wyjdzie poza boisko, niedotknięta przez żadną z graczy, sędzia rzut powtarza.

4. KARY

Za każde przekroczenie przepisów dokonane przez grającą, sędzia karze jej drużynę rzutem wolnym lub karą, przyznany drużynie przeciwnej. W szczególnym wypadku sędzia może ukarać gracza, uznając ją za boiska.

A. Rzut wolny.

Rzutom wolnym karze się następujące przewinienia:

a) Przewinienia techniczne:

- 1) niewłaściwe uderzenie lub zatrzymywanie piłki nogą (poniżej kolana);
- 2) uderzenie piłki pięścią;
- 3) bezpośrednie strzelenie do bramki z rzutu wolnego;
- 4) przetrzymywanie piłki t. zn.:
 - a) stanie z piłką bez kołowania jej lub podrażniania dłutej, niż trzy sekundy,
 - b) bieganie z piłką bez podrażnienia lub kołowania więcej, niż trzy kroki,
 - c) opóźnianie wykonania rzutu (wolnego, z linią, z regu, od bramki, karnego lub rozpoczęcia gry i po zdobytej bramce) ponad trzy sekundy po gwizdku sędziego;
- 5) nieprawidłowe podrażnianie;
- 6) kołowanie piłki więcej, niż 2 razy;
- 7) dotknięcie chorągiewki własnej podczas rzutu z regu;

8) nieprawidłowe wykonanie rzutu z linii bramkowej (aut), jak: wyrzucanie jedną ręką lub odrywanie stóp od ziemi, podskakiwanie, stanie na jednej nodze;

9) podrzucanie piłki przed wykonaniem rzutu wolnego, karnego, z linii lub od bramki;

10) przekraczanie przez stano bliżej niż w odległości 4 m od wykonującej rzut karny, wolny, z rąga, z linii, od bramki (również i przy sędziowskim);

11) dotknięcie piłki przez wykonującą rzut: wolny, karny lub z linii, zanim ktoś inny jej dotknął;

12) dotknięcie piłki przy rzucie sędziowskim przed jej odłożeniem się od ziemi;

13) zagranie piłki w odległości mniejszej niż 2 metry;

14) trzymanie piłki równocześnie przez dwie grające, nawet tej samej drużyny;

Gdy wyrwyją sobie piłkę dwie zawodniczki różnych drużyn, wówczas należy ukarać tę graczkę, która później dotknęła piłki, chyba że zdobędzie znak wzniesioną trzymającą. W razie wyrwania sobie piłki przez dwie zawodniczki z tej samej drużyny, to od razu się niejednokrotnie w początkujących, sędzia zarządza rzut wolny dla drużyny przeciwej na „krótkie” podanie.

15) odbijanie piłki nogą, lub pięścią poza polem bramkowym przez bramkarkę.

b) Przewinienia osobiste:

1) gry niebezpiecznej t. j. pchanie, kopanie, wpadanie i skakanie na przeciwniczkę, podstawianie nogi, trzymanie za ubranie, wyjęcie, rżnięcie i nogi, obejmowanie, popychanie rękami i t. p.;

2) wybijanie lub wrywanie piłki z rąk przeciwniczki;

3) umyślne rzucanie piłki przeciwniczkę w nogi;

4) obrzucanie, pogryzki lub niesubordynację względem sędziego;

5) stwarzanie zamieszania przez nieopanowaną gadulstwo.

c) Przewinienia terenowe:

1) strzelanie do bramki z pola bramkowego przeciwnika;

Strzelać na bramkę z linii tworzących pole bramkowe, są przeciwno, ponieważ linje te leżą już poza polem bramkowym.

2) wychodzenie poza granice boiska celem zajęcia korzystniejszej pozycji, łatwiejszego zdobycia piłki lub wymknięcia się obstawiającej przeciwniczkę;

3) przekraczanie przez wykonującą rzut karny linii karny w kierunku bramki;

4) przekraczanie linii ograniczających pole gry poszczególnych graczek;

5) przekraczanie przez bramkarkę linii pola bramkowego przy rzucie od bramki;

6) przekraczanie luków naradzonych przy rzucie z rąga. Poza tym rzut wolny stosuje się w wypadku:

1) wznowienia gry po wykluczeniu graczek, o ile nie zasadą potrzeba zarządzenia rzutu karnego;

2) nie sportowego zachowania się graczek.

B. Rzut karny.

Rzut karny stosuje się w razie złeśliwego popełnienia przez bramną drużynę przewinienia osobistego w obszarze jej pola obrony i bramkowego, a przede wszystkim za:

1) napaśwanie i rzuwanie się na grającą, swłascza styku, popychanie, kopanie, podstawianie nogi i t. p.;

2) trzymanie rękami za szyję, ręce, ubranie, obejmowanie przeciwniczką i t. p.;

3) kopanie piłki, zatrzymywanie jej nogą, uderzanie pięściami, wybijanie piłki styku przeciwniczkę, swłascza gły na strzela do bramki i t. p.

C. Usunięcie z gry.

W razie umyślnego stałego popełniania choćby blagiego w zasadzie przewinienia przez grającą, sędzia ma prawo na pewien czas usunąć ją z boiska po trzykrotnem napomnieniu. Za rozmyślne popełnienie bardzo ciężkiego przewinienia, sędzia może grającą zupełnie usunąć z gry bez ostrzeżenia. Usunięta musi natychmiast opuścić boisko i nie może w jakikolwiek sposób brać udziału w grze, ani nie może być zastąpiona przez zapasową. Po upływie czasu, na jaki grającą wykluczono, sędzia pozwala jej wejść na boisko, nie przerywając gry.

Wyłączenie z gry lub ostrzeżenie nie wyklucza możliwości zarządzenia rzutu wolnego lub karnego.

Samowolne (bez wiedzy sędziego) opuszczenie boiska przez grającą może pociągnąć za sobą niedopuszczenie jej do dalszej gry.

W razie jakiegosi zastargu, sędzia daje kapitanikom 2 min. czasu do uspokojenia drużyn czy wykonania zarządzenia. Po upływie tego czasu, o ile do porozumienia nie doszło, przerywa zawody.

5. SĘDZIA.

Spotkanie dwu drużyn hazardy prowadzi sędzia. Oznaczenia jego są bezapelacyjne i niepodlegające dyskusji. Kieruje swobodami i czuwa, by rozgrywały się one lojalnie i zgodnie z duchem przepisów.

Przed grą sędzia decyduje, czy pogoda pozwala na rozegranie zawodów i czy stan boiska oraz piłka nadają się do tego. Sprawdzia wymiary boiska i bramek i prawidłowość wyznaczenia linii pomocniczych. Losuje w obecności kapitanek pierwszeństwo wyboru boiska lub rozpoczęcia gry i strzymuje od nich na piśmie składy drużyn. Po prawidłowem ustawieniu się drużyn, sędzia ustaje czas i gwizdkiem daje znak rozpoczęcia gry. Również gwizdkiem, w razie potrzeby, przerywa grę. Po każdym gwizdka na rozpoczęcie lub zakończenie gry, grająca wykonująca zarządzone rzuty (rozpoczęcia, z linii, z rągu, od bramki, wolny, karny) musi go wykonać natychmiast. Jeżeli zasieka z tem dłużej, niż trzy sekundy, sędzia przyznaje rzut wolny stronie przeciwnej.

Jeżeli z jakiegokolwiek powodu sędzia nie odgwieżdżuje popełnionego przewinienia — gry samowolnie przerywać nie wolno.

Sędzia również karze winy, popełnione w czasie chwilowych przerw w grze.

Jeżeli na boisku w czasie gry sędzia jakiej nieprzewidzianej przeszkody, sędzia gry przerywa i usława ją; stracony czas odnotowuje, by później spotkanie odpowiednio przedłużyć, grę zaś wznawia razem sędziowskim. W wypadku uszkodzenia bramki w czasie gry (strzałem lub odpadnięciem poprzeczki) decydują, w razie wątpliwym, czy bramka została zdobyta czy też nie.

Rolę łącznika między sędzią i drużyną odgrywa kapitanka i tylko ona ma prawo, w imieniu swej drużyny, omawiania wszelkich spraw. W razie spóźnienia się graczy, kapitanka samajmnia sędziemu jej przychodzi.

Sędziemu w jego obowiązkach pomagają dwaj sędziowie boczni, ich prawem jest i obowiązkiem, poza stwierdzeniem faktu wyjścia piłki poza boisko i ustaleniem tu strony wianej, zwracać uwagę sędziego głównego na błędy i przewinienia, których, według ich zdania, nie mógł widzieć. Sędzia główny ma prawo zmienić pomocniczego, o ile ten udziela mu świadomości fałszywych informacji.

Po upływie przepisanej czasu, sędzia, bez względu na to, czy w danej chwili toczy się gra czy jest chwila przerwy, daje gwizdkiem znak zakończenia spotkania. W jednym tylko wypadku obowiązuje jest grę przedłużyć, a mianowicie musi dać czas na wykonanie przyszanego rzutu karnego, przyczem bramka może być zdobyta tylko bezpośrednio z tego jednego rzutu.

Sędzia może przerwać grę przed czasem w razie nadjęcia gwałtownej niepogody, ciemności lub wejścia widzów na boisko i t. p.

CZĘŚĆ III.

ZAPRAWA.

Baszta, będąc sportem dość intensywnym, jest dostępną dla osób zdrowych, prawidłowo rozwiniętych fizycznie, mających zamiłowanie do ruchu. Wymaga zatem od graczy pewnych wrodzonych warunków fizycznych i psychicznych, które rozwija i wydoskonala, roszczając i pogłębiając w ten sposób przygotowanie do życia. Dala łatwiej przeciw jest być, gdy się jest zaradnym i zdecydowanym, gdy się ma zdrowie, siłę i szybkość, nie obawia się chłodu, upału czy słoty i umie się lekceważyć dolegliwości fizyczne.

Do osiągnięcia tych korzyści, do zdobycia wysokiego stopnia sprawności cielesnej — można dojść przy odrobnie dołowych chęci i wytrwałości.

Do zaprawy należy przystąpić pod okiem wychowawcy fizycznego, trenera, instruktora czy chociażby doświadczonej koleżanki. Na treningi trzeba wstępować regularnie, wykonywać wskazane ćwiczenia starannie i ze zrozumieniem. Nie można zabierać się odrazu do zadań ponad siły, gdyż zamiast osiągnięcia korzyści — wyrządzimy krzywdę naszemu zdrowiu.

Podane niżej zasady zaprawy i treningu służyć mają zarówno instruktorowi, jak i samym zawodniczkom. Przynajmniej ich nie przedstawiać większych trudności, a wskazać, jak należy racjonalnie przeprowadzić treningi zespołu czy też jednostki.

Hasła i zaprawa do niej, uzupełniona wskazaniem oraz turystyką letnią i zimową (kajak i narci), całkowicie zaspokoić może potrzeby ruchu najbardziej ekspansywnej jednostki i może dać wszystko, czego od sportu należy wymagać. Treningi i ćwiczenia powinny być prowadzone oszczędnie, z umiarem, program ich musi być wcześniej przemyślany i rozłożony na cały rok.

W zimie należy włączyć do gimnastyki, najlepiej dwa — trzy razy w tygodniu. Obok gimnastyki, należa się uprawiać także gry sportowe, jak piłkę koszykową i siatkową, przyczem ostatnią szczególnie należa się uprawiać. W miarę możliwości, trzeba wchodzić pod górę nisko, na długą drogę lub narci.

Tak w ogólnych zarysach wyglądałaby przygotowawcza praca zimowa. Nazywamy ją przygotowawczą, jednak pamiętajmy, że ona sama przez się już jest czynnikiem „fizycznego wychowania” i przyczynia się do rozwoju naszego ciała. Gdyby się nawet nie miało w perspektywie uczestniczenia w zawodach hasła, w ćwiczeniach zimowych należy zawsze być obciążonym, aby nie dać ciała „zaradzić”. Pamiętajmy, że „niechęć nie ćwiczenia nie rozwija się”. Unikajmy wysiłku fizycznego i ćwiczeń cięższych — niedołączamy i starzejemy się.

Po okresie przygotowawczym w sali, następuje wze-

szą wiosną pora wyjścia na boisko. Ponieważ podstawową formą ruchu w hasle jest bieg, od niego należy rozpocząć. Najpierw więc biegamy naprzelaj, to jest nie po bieżni, a w terenie, gdzie znajduje się boisko, a jeśli można — to po polach i bezdrożach. Biegi takie, byle niebyły intensywne i wyczerpujące, wzmacniają serce i płucę, pogłębiają oddech, wyzwalają wytrzymałość i podnoszą sprawność całego ciała. Biegi naprzelaj powinny się odbywać gromadnie, ale bez wyścigu. Dystans treningowego biegu naprzelaj powinien wynosić 500 do 1500 m, w zależności od stopnia wyćwiczenia zawodniczek.

Następnie, gdy bieżnia już będzie po zimowym odpoczynku łatwa do użytku, przyjdzie nam na nią, celem wyrobienia szybkości nie tylko biegu, ale i ruchu. Służą do tego bieg krótki czyli sprint. Znaczną rolę odgrywa tu trenowanie startów. Przed każdym treningiem trzeba przebiec kilkanaście startów z przedbiegnięciami każdorazowo kilkunasto metrów. Parę razy trzeba przebiec odcinek po kilkudziesięciu metrów.

Start taki, zwany „niskim”, wykonywa się w pozycji podobnej do kłoczenia, z dółków. Dółki kopie się w ten sposób: ¹ a długość stopy lub nieco więcej, zbliżenie od wzrostu, mocno ściągamy kroską na linii pięty miejsce dla ścisłej dółki nogi wykręcanej (na przódzie). Następnie ustawia się palec nogi wykręcanej na znak

¹ Opis startu niskiego zapożyczony z „Zasad narciarstwa lekkiego atletyki” Hierosławskiego, Hasła i Hasła.

i kładka na nodach zakreconej (stępla), żeby kolano jej znalazło się na linii wgiębnienia stopy wykreconej. Palec obu stóp wskazują wówczas ściany dołków, konieczne do oparcia stóp. Dołki należy wykopać w ten sposób, żeby mogły stanowić dobrą i pewną oparcie stóp (głębokość dołka powinna być równa $\frac{1}{3}$ stopy). W tym celu, ściany dołka przedniego należy ścinać nieco skośnie do tyłu, pod kątem 40°, zaś ściany dołka tylnego pozostawić pionową. Przednie ściany obu dołków powinny być silnie skośne, aby palec stóp przy wyjściu z dołka nie napotkały przeszkody. Start, albo wyskok z dołków wykonywa się na komendę, na trzy jakby tempa. Na hasło instruktora „na miejsce!” trzeba kłyknąć, opierając ręce palcami na ziemi i wciągając stopy w dołki. Na zapowiedź „gotowi!” należy unieść biodra do góry (nie za wysoko), wskutek czego kolano odrywa się od ziemi na wysokość pięty nogi wykreconej. Jednocześnie ciężar ciała przesuwa się nieco ku przodowi. Unikać odruchowego kiwania się. Teraz trzeba się skupić w oczekiwaniu na strzał czy inny sygnał na wybieg. Zaręczymy czas pomiędzy „gotowi!” a strzałem wynosi około 2 sekund. Na strzał, należy gwałtownie wyskoczyć z dołków, robiąc silny zamach rękami i pierwsze kroki stawiając stosunkowo krótkie, lecz możliwie szybkie, utrzymując przytem bardzo silne pochylenie ciała wprzód.

Starty takie można wykonywać również samej, bez komendy instruktora.

Takie krótkotrwałe ćwiczenia szybkościowe z odpowiednimi przerwami odgrywają ogromną rolę w za-

prawie, kształcąc równocześnie siłę i wytrzymałość. Trzeba je uwzględnić z zasady w programie każdego treningu.

Jako przygotowanie do późniejszych rzutów piłką i strzałów, trenujemy rzuty dyskiem i oszczepem oraz kulą, ze szczególnem zwróceniem uwagi na pracę całego ciała i rozszerzenie oddechu.

Taj ważnej zaprawy nie należy pod żadnym pozorem lekceważyć. Hasłem, ze względu na swą przystępność i ponurą łatwość uchwycenia pierwszych zasad gry, przedstawia niebezpieczeństwo profanowania organizmu. Nie zabierajmy się dlatego do żadnych poważnych spotkań bez odpowiedniego przygotowania.

Przed przygotowaniem kondycyjnym, potrzeba jest również i techniczne. Nikt nie stanie do zawodów w piłce wodnej, tenisie czy hokeju, nie osiągnąwszy pewnego stopnia umiętności w samej technice. W hazzie niema z tem napozór trudności, bo ciot łatwiejszego nad rzucanie piłką? I w tem właśnie tkwi niebezpieczeństwo. Drugim zbyt wczesnie stojąca do poważnych rozgrywek, nigdy nie sądy wyświadczyć się technicznie i braki swe będzie nadrabiała brutalnością.¹

Po zaprawie przygotowawczej należy przejść skończyć do treningu czystego sportu hazzy — do pracy nad techniką.

Każdy trening, jak już wspomnieliśmy, należy poprzedzić przebiegnięciem jednego lub dwóch okręgów boiska hazzowego, kilkoma minutami gimnastyki celem rozróżnienia się oraz kilku startami.

¹ R. Das „Hazzen”, Bross.

TECHNIKA.

Szybkość i wytrwałość bezwzględnie odgrywają wielką rolę w walce, są podstawowymi zaletami graczy, ale prawdziwą hamulców tworzy dopiero opanowanie techniki czyli właściwej umiejętności gry.

Technika — to rzecz do nabycia. Każda zawodniczka może ją opanować. Okazywicie, należy to w znacznym stopniu od zdolności, od tego „drgną” do sportu, który powoduje, że jedna chwytła wszystko wlot, gdy tymczasem inna musi ciężko nieraz popracować. Ale zdolności mają raczej wpływ na szybkość, z jaką dochodzi się do pewnego stopnia doskonałości, niż na jej poziom. Dlatego nie należy się zmieszczać małymi postępkami, a trenować bez przerwy: „Pilne ćwiczenie przydaje czy później doprowadzić musi do doskonałego opanowania piłki i sparowania ciała, ale — jak pisze w swej „Naturze gry w piłkę nożną” dr. Weyssenhoff — żeby to ćwiczenie prowadziło jak najszybciej i jak najłatwiej do celu, musi być umiejętnie i cel musi nieustannie stać jasno przed oczami. Do tego może się przydać teoria”. Powtarzamy jeszcze za nim, „że bardzo ważnym środkiem do skrócenia czasu nauki jest przypatrywanie się dobrym graczom”.

Techniczny trening będzie polegał na wyćwiczeniu się w chwytaniu, rzucaaniu piłki, bieganiu z nią, strzeleniu do bramki i osobnem wyćwiczeniu bramkarki.

1. CHWYTANIE PIŁKI.

Każdą piłkę, lecącą w naszym kierunku, trzeba starać się schwytać. Chwyć musi być pewny, piłka nie po-

winna wypaść z ręk, gdyż może się stać wtedy łapem przeciwniczki, a już w najlepszym razie powoduje stratę drogiego czasu w grze. Piłkę można chwycić dwiema lub jedną ręką. Podługiwanie się jedną ręką jest korzystniejsz-



Rys. 9. Chwytańc piłki oburącz.

sz, ponieważ w ten sposób można dalej sięgnąć. Jednak przy bardzo szybkim tempie, a w dodatku, co się zdarza, przy mokrej piłce, gra jednorącz jest ryzykowna, ponieważ nawet najlepszej technicznie w tych warunkach piłka łatwo się wydłga. Dlatego też w grze przeważnie zaleca się chwytanie oburącz wyolimpijczkami rękami w kierunku nadlatującej piłki (patrz rys. 9). Cała swaga graczki zmierzwiowana być winna na obliczeniu drągi lotu piłki i w swiętku z tem — na ustawieniu się tak, by schwytać ją można było z możliwie najmniejszym wysiłkiem. Trzeba przytem przewidzieć wszelkie

możliwość niepodzielwane zmiany kierunku lotu piłki, np. przez odbicie się od ziemi i t. p. Grażka musi być goto-



Rys. 10. Chwyatanie piłki na piast.

wa w każdej chwili do podskoku, skłonu, zwrotu, czy podbiegu.

Dłonie rąk przy chwycie zwrócone są ku piłce, palce lekko rozstawione. Rąk nie należy wyciągać sztywno, lecz mięko, tak, aby w chwili zetknięcia z piłką mogły się nieco ugiąć, amortyzując w ten sposób jej impet.

Silne a niewysokie piłki można łapać na piast, na sposób bramkarzy. Sposób ten pewny, dla kobiet jednak,

ze względu na zdrowotnych, niewskazany. Dla wykonania tego chwytu zawodniczka ustawia się odpowiednio do



Rys. 11. Chwyt wysoki piłki.

lotu piłki, podskakuje lub wychyla się jej naprzeciw i w chwili zetknięcia się piłki z ciałem — ochwytuje ją jedną ręką z dołu, drugą od góry (patrz rys. 10).

Drugi sposób chwytania ostrych rzutów jest „gaspacie” ich przez skierowanie piłki dłońmi na ziemię tak, aby ją potem swobodnie schwycić z kosa.

Wysokie podania chwytają się w podkoszku wyciągniętymi do góry rękami (patrz rys. 11), niskie — ze skłonem lub z przykłyknięciami. Zwłaszcza umiejętność skakania i chwytania wysokich piłek posiada ogromne znaczenie przy wychwytywaniu podań przeciwników i przynosi wielkie korzyści w grze.

2. RZUCANIE PIŁKI.

Rzucanie piłki oburącz wydaje się nowatorskim i twierdząc, że jest jednoręcz, powinno jednak być stosowane tylko przy rzucie z autu. Rzuty oburącz są niestandardowe, są mało szybkie, w grze nieekonomiczne i nieprzydatne.

Rzuty jednoręce są mniej skomplikowane, silniejsze, szybsze, a dalszym zasięgi, jest ich większa rozmaitość,



Rys. 10. Rzut jednoręcy, ze wstążki (autu) dyskiem.

są celniejsze, a przez to skuteczniejsze. Używając określenia: rzuty — byliśmy mieli na myśli tylko rzuty jednoręce.



Rys. 11. Rzut z autu głową.

Istnieje kilka typowych wykonani tych rzutów. Pierwszy, najnaturalniejszy, przypominający rzut dyskiem (patrz rys. 12). Uczymy się go w ten sposób: mając piłkę na dłoni wyciągniętej ręki, robimy skręt tułowiem przy jednoczesnym zamachu ramieniem i ręką w płaszczyźnie poziomej do tyłu, potem rzucając ją tą samą drogą w przód, pamiętając, że ręka musi być wyprostowana w łokciu. Dają rolę, tak jak i w rzutach lekkoatletycznych, odgrywa tu praca nóg: rzuca się z długiego rozkroku z ugiętymi kolanami.

Rzuty te są bardzo silne i dalekie. W taki przeważnie sposób wykonywa się rzuty wolne, a rzuty i od bramki.

Przy drugim sposobie, lepszym, choć trudniejszym, odłamy samach do tyłu i rzuca się piłkę ku przodowi, trzymając ją na wysokości trochę powyżej głowy ze zgiętą lekko ręką w łokciu (patrz rys. II). Przygotowania to coś pośredniego między pochwytem kulą, a rzutem oszczepem.

Tercji sposób polegać będzie na wyrzucie piłki od dołu ku górze wahadłowym ruchem ręki obok biodra. Podtrzymując dłoń piłkę od dołu, cofa się najpierw rękę do tyłu (uwaga: by nie upuścić piłki na ziemię), przysiadując dość głęboko zstąpiwszy na prawej nodze i pochylając tułów. Następnie, rozpoczynając ruch ramieniem robi się zamach ręką ku przodowi, od dołu ku górze, w płaszczyźnie pionowej, przy jednoczesnym wyprostowaniu nóg i tułowia.

To są trzy zasadnicze rodzaje rzutów. Służą one do podziału w zespołowych akcjach drużyny. Podania muszą być wykonane jak najszybciej i możliwie mechanicznie, żeby nie absorbowały zbyt wiele uwagi, niezbędnej do obserwowania planu boju od czasu wystawienia się w położeniu i brania udziału w kombinacji.

Oczywiście, niekiedy podanie będzie wykonane ściśle według któregoś z tych sposobów. W większości bowiem od niedłuzszej ilości najprzeróżniejszych poszczególnych wypadków w grze — należy sobie zdać jak się da, a już w chwilach, kiedy będzie zależało na natych-

miastowem oddaniu piłki — poprosi jej nie chwycić, a odbić dłonią, jak w siatkówce. Pamiętaj jednak zawsze trzeba, że podania muszą być dokładne i wykonane naj-



Rys. 14. Podrzucanie piłki.

krótszą drogą, w miarę możliwości — na wysokości biodra lub piersi.

3. BIEG Z PIŁKĄ.

Pamiętać w biegu nie wolno piłki trzymać więcej, jak trzy sekundy, trzeba sobie ten czas przedbrać w określonych w przepisach sposobami: podrzucaniem i kołowaniem. Podrzucamy piłkę niewysoko nad głowę, nie

wyciągając jednak za nią ręk (patrz rys. 14). Natomiast przy chwyceniu opadającej piłki wolno wyciągnąć rękę na jej spotkanie ponad głowę (patrz rys. 15). Koszujemy jednorącz (jak w koszykówce) lub dwurącz. A podawał



Rys. 15. Wyciągnięcie ręki do piłki podczas podrzucania.

koszować wolno tylko dwa razy bezpośrednio po sobie, stosujemy koszykując: podrzuciliśmy piłkę raz lub kilka razy, koszykujemy ją i znów chwilę podrzucamy, koszykujemy i t. d.

4. STRZELANIE DO BRAMKI.

O ile podanie współgrającej musi być raczej dokładne, strzelać silnie, o tyle strzały do bramki, żeby były skuteczne — powinny być jak najmocniejsze.

Wiele jest sposobów strzelania, zależnie od indywidualnych właściwości grających, ale wszystkie one dają się sprowadzić do czterech zasadniczych.



Rys. 16. Strzał od dołu.
Podawany dwur.



Rys. 17. Strzał od dołu.
Strzał koszykowy.

Pierwsze dwa zostały już właściwie uwzględnione poprzednio, przy opisie rzutów w górę. Jeden, na wzięcie rzutu dyskiem (rys. 12), wymaga sporo czasu i dużo miejsca na szeroki zamach kończyny. O wiele lepszy, dużo szybszy i bardziej niepodległowy jest sposób drugi, który jednak zastosowany jako strzał, musi być wykonywany z silnym zamachem do tyłu (rys. 18). Ma on tę wadę, że łączy się z najszybszego nawet biegiem, nie powodując konieczności zatrzymywania się.

Większego opanowania techniki wymaga trzech sposobów, w którym chwytamy piłkę jedną ręką, i strzelamy, kładąc nią łuk nie bokiem w płaszczyźnie poziomej, ale pionowej, tuż obok kolana (patrz rys. 16). Ręce się z głębokiego przysiadu, przy dętym współodziale nóg i kręgosłupa. Mięsień trzonu wysoko, pod górną poprzeczką (rys. 17).



Rys. 16. Chwyt piłki do strzału.

Najskuteczniejsza przy dobrym wykonaniu i najdoskonalsza technicznie jest t. zw. strzała. Jest to strzał niezwykle efektywny. Bardzo trudny do opanowania, wymaga dużej ciepłoty i pracy świetnej. Uczymy się go w ten sposób: stajemy w lekkim rozkroku przed linią bramkową, kolana ugięte, tyłem do bramki i chwytamy oburącz piłkę podaną (w początkowych nauki) z prawego skrzydła (patrz rys. 18). W chwili

schwytności piłki, skręcamy prawą dłoń i łokieć w lewo nasuwamy (patrz rys. 19), a lewą dłonią podtrzymujemy



Rys. 19. Początek strzału.

jęmy piłkę lekko od spodu (patrz rys. 20). Następnie obracamy rękę i całego ciała wyprawy (patrz rys. 21 i 22),



Rys. 20. Trzymanie piłki przy rozpoczęciu strzału.

nałożymy rutowi siłę odśrodkową i strzelamy. Jeżeli zawodniczek strzela lewą ręką, to uczy się z podania z le-

węgo skrzydła i obrót wykonywa w lewo. Pamiętajmy o wyprostowanym łokciu i pracy całego ciała.

Strzały śrubą mają tę wielką zaletę, że są nadzwyczaj silne, a brankarze niegospodni odgadują ich kierunku, co przy innych sposobach, zwłaszcza pierwszych, jest dość łatwe. Mogą one po doborze opanowaniu być stosowane



Fig. 21. Strzelona śrubą strzał.

Fig. 22. Po strzale strzał.

w pełnym biegu, i z każdej próby, wreszcie — bez znacznego zamachu, można więc je stosować z doskonałym skutkiem w najcięższym ataku.

Czterech tych zasadniczych strzałów uczymy się najpierw lekkimi a dokładnymi rzutami, poprzedzonymi najlepszym podważeniem lub kosowaniem. Kiedy już odrobiliśmy pewność stylu i niezawodność w kierunku rzutów — trenujemy je z biegu. Przestym — strzelamy

kolejno wszystkimi sposobami, aż będą one wykonywane bez żadnych wahań, zupełnie mechanicznie. Musimy pamiętać, że choćby najcięższy strzał mierzony w bramkarzką lub miejsce przez nią łatwo dosięgalne — jest zupełnie bezkarny. Trzeba zatem starać się o idealne opanowanie „celności” rzutów, aby mieć zawsze trafić w niezawodnie wybrane miejsce bramki.

TAKTYKA

1. WPROWADZENIE.

Do sprawnego działania drużyny jako całości, działania zapewnijącego powodzenie jej w spotkaniach, niezbędne jest współdziałanie a graczy trzech właściwości: należytej kondycji fizycznej, opanowania techniki i przyzwyczajenia sobie zasad taktyki.

Sila fizyczna, szybkość i wytrzymałość — warunkują wgląd wstęp na kołisko. Umiejętności techniczne umożliwiają uczynić z nieformalnej „okrągłej” piłki posłuszną narzędzie naszej woli. Taktyka zaś uczy, jak należy się posługiwać jednym i drugim, by w walce sportowej odnieść zwycięstwo.

Sila, szybkość i wytrzymałość — są cechami natury fizycznej. Umiejętności techniczne polegają na przyswojeniu sobie pewnych nawyków. Taktyka natomiast jest przejawem inteligencji. Stąd też taktyka posiada największe znaczenie w grze. Dużki niej można wyrównać inne braki i wyjąć zwycięsko z walki z drużyną silniejszą fizycznie i lepiej wyrobioną technicznie.

Dobrze o tem wiedzą doświadczeni sportowcy i mówią: „Aby wygrać trzeba mieć nie tylko w nogach, co w głowie”. Dosadnie to powiedzenie doskonale oddaje rolę i znaczenie taktyki czyli sztuki myślenia w grze.

Rozważmy szczegółowo, na czem polega taktyka i jak należy stosować jej zasady w praktyce.

2. ATAK I OBRONA.

W myśl przepisów, do zawodów w haseńcu stają na przeciw siebie dwie drużyny, liczące po 7 zawodników. Każda drużyna stara się przetrześć piłkę przez bramkę przeciwnika, a nie dopuścić do przesunięcia jej przez swoją. A zatem zawodnicy każdej drużyny mają do wypełnienia dwa zadania: atak i obronę. Taktyka więc w haseńcu, jak zresztą we wszystkich niemal grach sportowych, rozpadła się bądźco na taktykę napadu i taktykę obrony.

Atakiem bądźco nie tylko działanie bezpośrednio pod bramką przeciwnika, ale każda czynność, gdy mając piłkę w posiadaniu, staramy się opanować położenie, narzucić korzystny dla nas bieg wypadkom i spełnić przeciwnika do roli bierniej. Obroną zaś bądźco takie działanie, w którem uzależniamy jesteśmy od czynnego działania przeciwnika, uniemożliwiając mu w nim przeszkodzić.

Przy takim ujęciu sprawy widać jasno, że każda zawodniczka w drużynie może i powinna wypełniać obide role: szerepną czyli konstrukcyjną przy przeprowadzaniu działania mającego przynieść korzyść drużynie, oraz

obronną, destrukcyjną, przy odbieraniu piłki przeciwnikowi i powzięciu ich akcji.

Przy sposobności podkreślić, że działać „nijakich” w grze być nie może! Wszelkie przejawy bezmyślności, „zwalenia” piłki naosłup, powinny być typione bezwzględnie. Zawodniczkę od pierwszego w życiu zetknięcia się z piłką powinny przyzwajać sobie zasady, że każdy ich krok, każdy ruch — musi mieć swoje uzasadnienie. Nie myśleć na boisku nie wolno!

3. PODZIAŁ PRACY.

Jak powiedzieliśmy wyżej, na każdym stanowisku ma być atakować i bronić się. Ale przy zachowaniu tej zasady dobro gry wymaga podziału czynności i pewnej specjalizacji. Przepisy haseńcu dokonują tego podziału wyraźnie, jak żadnej innej gry. Dzieląc boisko na trzy pola i określając teren i zakres działania poszczególnych członków zespołu, zapobiegają wszelkim odstępstwom od kardynalnej zasady taktyki — podziału pracy. Terenem grackim napadu narzucają obowiązek przedewszystkiem atakowania i nie pozwalają się płątać pod własną bramką; bramkarkę i grackę obrony zmuszają do obrony bramki i uniemożliwiają im zagłospowanie się pod cudzą bramką; wreszcie dwu grackom pomocy — dają rolę mieszaną: wspomaganie, odejście od okoliczności, tak napadu, jak obrony, nie pozwalając przytem atakować bramki przeciwnika.

Takie wyraźne określenie terenów i zakresu działania graczek ma duże znaczenie wychowawcze i zdrowotne:

użył taktyki i nie pozwala na przesączenie się, dając chwile wypoczynku w grze.

4. ZESPOŁOWOŚĆ.

Jako jednostka bojowa staje do walki na boisku drużyna, składająca się z 7 graczy a ściślej wyznaczonych czynnościach. Poszczególnej graczowi jednak nie myśleć o wyodrębnieniu się czy popisywaniu. Musi ona walczyć w całość, podporządkować się dobru ogólnemu i wykonywać co do niej należy. W grze, zawodniczek jest silna tylko jako całość zespołu, nigdy pojedynczo. Zwyyczajstwo czy klęska nie zależą od samego tylko napadu, czy tylko od lepszej lub gorszej pomocy, a od całej drużyny. Przeciwni cała drużyna bierze pośrednio lub bezpośrednio udział w ataku lub w obronie. Gra „zobowiązuje” należy stosować tylko przy nadzwyczaj sprzyjającej sposobności. Pozostanie ona jednak zawsze wyjątkiem — nigdy regułą.

5. KOMBINACJA.

Gdy dwie drużyny kilkosobowo grają na boisku jedną piłką, mogą zajść dwa krańcowe wypadki:

pierwszy, gdy któraś graczka porwie piłkę i popędzi z nią do bramki przeciwnika, nie oglądając się na pomoc współzawodniczek;

drugi, gdy wszystkie graczki jednej drużyny rzucą się burzowo na piłkę, aby ją razem zanieść do bramki. — Obie te taktyki nie byłyby złe, gdyby na boisku nie

była drużyna przeciwniej, która wcale chce nam zrobić akurat to samo, co my robimy jej.

A więc w pierwszym wypadku graczka samotnie pędząca z piłką staje do boju właściwie sama przeciw całej drużynie! Porywa się z następną na słabość!

W takich warunkach ma bardzo niska szansa sukcesu.

Wynik jej, choćby najbardziej bohaterowski, nie zda się na nic. Piłka bardzo szybko zostanie jej wydartą i niefortunna graczka szybko opadnie z sił i przestanie być polityczna dla swej drużyny.

W drugim wypadku przeciw gromadzie a piłką rzuca się gromadą drużyna przeciwna, wynikać stąd wielki chaos, kotłowanie nie mająca z grą nic wspólnego.

Obie zatem drogi do celu nie doprowadzą. Trzeba szukać innej.

Przy wspólnym dążeniu do jednego celu niezbędne jest, by indywidualne wysiłki poszczególnych graczy nie ginęły bezużytecznie, a sumowały się, przybliżając osiągnięcie celu. W praktyce wyglądać to będzie w ten sposób: graczka, dostawszy piłkę do rąk, pobiegnie ku bramce przeciwnika z zamiarem strzelenia gola. Ale nie powinna się upierać bezużytecznie przy tem przedsięwzięciu. Posiadając piłkę, staje się przedmiotem napadów przeciwników, w wyniku czego może ją utracić. Nie wolno jej do tego dopuścić! Gdy od siebie sprawę, że już nie da rady, powinna oddać piłkę współzawodniczkę, unyknąć unikającą się do wyrzucenia jej. I teraz druga przebiega z piłką ku bramce, podobnie jak jej poprzedniczka,

i mowa pada ją dalej, albo wyróbowany sobie dogodną pozycję — strzeli do bramki.

Trzeba tu wyjaśnić, że w praktyce nie idzie to tak łatwo. Wszak naszym wysiłkiem przeciwdziałają wysiłki przeciwników, wobec czego musimy się one wzajemnie. Ale niemożne i nieuczelnie. Często nasze wysiłki mają mniejszą wagę gromadkową i z tego powodu przeważają uzyskuje przeciwnik. To mowem my lepiej samujemy swe wysiłki i podchodzimy pod jego bramkę. A jeśli razy bywamy tak blisko celu, że tylko piłką rzucić... I tracimy zdobyty teren...

Ale nie wolno zmierzchać się takimi niepowodzeniami! Jedną z głównych zasad taktyki jest nigdy nie dać się wygrać i ponawiać ataki aż do końcowego gwizdka sędziego!

Opisana wyżej współpraca całej drużyny, umiowanie wysiłków przez poszczególne zawodniczek, jest najważniejszym sposobem gry zespołu jako całości. Takie przemysłne wybieganie sobie na pomoc i wzajemne podawanie piłki nazywa się kombinacją.

Kombinacja charakteryzuje działanie napadu. Koherencja, koncentracja jakiej akcji można bowiem tylko wtedy, gdy się ma piłkę w swym posiadaniu, jednym słowem — gdy się atakuje.

Przy doświadczeniu niema takiej kombinacji. Zespołu napadu czyli odebranie piłki przeciwnikom, nie będzie nigdy wynikiem dedania poszczególnych wysiłków kilka zawodniczek, a wykorzystania odpowied-

niej sposobności przez którą z nich. Niema tu tego wzajemnego wyrabiania sobie pozycji, co w napadzie.

6. PODANIE I USTAWIANIE SIĘ.

Najważnie rzecz biorąc, kombinację tworzą podanie piłki i przyjęcia czyli inaszej mówią — rzuty i obwoły. Sposobami ich wykonywania zajmowaliśmy się w rozdziale o technice, teraz rozpatrzemy je z punktu widzenia taktyki.

Aby rzut miał charakter podania, a nie był tylko przybliżeniem się piłki, musi być wykonany w intencji podania i musi mieć swego „adresata”. Pierwsze należy od podającej, ale drugie — od jej współgraczk. Bo ażeby podać, musi się mieć komu podać. Wszakże zatem współdziałające zawodniczki powinny się starać, by można było podać im piłkę czyli jednym słowem — ustawić się.

Dobrze ustwienie się jest prawdziwą sztuką. Wymaga szybkiej orientacji, pewnego daru przewidywania, umiejętności logicznego myślenia oraz bardzo szybkiej reakcji.

Ustawienie się nie polega na doświadczeniu braniem stawianiu, a na stałym jakgdyby wybieganiu na miejsce, gdzie można piłkę swobodnie przyjąć. Wszak sytuacja w grze wciąż się zmieniają i w związku z tem samej też trzeba być w ciągłym ruchu. Praytem trzeba przewidywać, szybko orjentować się w położeniu, by zawsze mógł przybyć na czas w miejsce, gdzie się będzie najbardziej potrzebny. Przy tem bieganin należy zawsze się sta-

rań, żeby przeszkadzając przeciwniczkę mieć albo styku, albo z przeciwnego boku, niż nasza współpraczka z piłką. Kierunek biegu należy jak najczęściej zmieniać pod najrozsądniejszymi kątemi, aby zmęczyć i zmęlić przeciwniczkę i uwolnić się od jej nieprzesłanej opieki.

Gdy miejsce paszeli i wytworzy się odpowiednia sytuacja, nagle można pobić wprost ku bramce przeciwnika, oddalając się od współpraczki z piłką. Jeśli ta szepcota się w co chodzi i pada piłkę „na for”, ponad głowę obstawiającej, wówczas z takiego przebiegu może paść efektowna bramka.

A jak należy podawać?

Podania trzeba wykonywać tak, żeby dochodziły do celu, a jui w nagłym razie w ten sposób, żeby rzuconą piłką łatwiej mogła złapać adwersarka, niż przeszkadzająca przeciwniczka. A więc gdy współpartnerka znajduje się bliżej — lepiej do niej niedorzucać, gdyż dobiegnie ona do piłki prędzej, niż obstawiająca; gdy natomiast przeciwniczka jest bliżej — należy piłkę przerzucić ponad głowami obojga, dzięki czemu współpartnerka znowu będzie w korzystniejszym położeniu.

Podawać należy „na for”, to znaczy nie w miejsce, gdzie w danej chwili znajduje się nasza partnerka, a nieco przed nią, tam gdzie ona będzie w chwili, gdy piłka do niej doleci. Takie podanie utrzymuje tempo natarcia i utrudnia przeciwniczkowi obronę. Podanie do tyłu utrzymuje i rwie atak, a przyczem męczy przyjmującą i jest bardzo skuteczne z punktu widzenia dobru gry.

Wystrzegać się należy również podać zasobnie do

przodu. Otrzymał je może wtedy raczej przeciwniczka, względnie zbyt ostro podana piłka wypadnie poza boisko zmierzając obcywci naszą zawodniczką.

7. OBSTAWIANIE CZYLI KRYCIE.

Taktyka wymaga, żeby podczas gry zwracać uwagę nie tylko na piłkę, ale i na zachowanie się przeciwniczek. Należy zawsze przewidzieć, w jaki sposób mogą nam zaszkodzić, gdy tylko dostaną piłkę, a ichy w porę pokrzyżować ich plany. Nie należy, na przykład, patrzeć obojętnie, jeśli któraś z nich biegnie sobie swobodnie pod naszą bramkę, gdy gra toczy się w pobliżu. Może bowiem wówczas otrzymać piłkę — a o to jej przede chodzi — i bez przeszkody strzelić nam gola. Kablej przeciwniczki musi zatem pilnować nasza zawodniczka, aby jej przeszkodzić przy przyjęciu podania, względnie odebrać piłkę, gdy ją ma w swym posiadaniu, lub przynajmniej utrudnić podanie do następcy.

Taka „opieka” nazywa się obstawianiem albo kryciem.

Wrycz przeciwnie zachowujemy się, gdy piłka jest w naszym posiadaniu. Wówczas nasza zawodniczki, staje się przedmiotem opieki przeciwnika, starają się zmęlić czynności obstawiających, uwolnić się od nich i zpowiedź sobie jak największą swobodę ruchów.

Przy przyjęciu piłki z rąk jednej drużyny do drugiej, obstawiająca staje się obstawiana, goniona — uciekająca.

Gdy gra toczy się na środku boiska, wówczas przeciwniczka pociągnięta jedną z drużyn stoi również półgą gra-

czek drogiej. Najlepiej wówczas przyjąć za zasadę, żeby środkowa napadała jednej drużyny kryła środkową drugiej, a gracze pomocy — skrzydłowa napadała lewa — prawoskrzydłową, a prawa — lewoskrzydłową.

Kiedy atak wchodzi w pole bramkowe drugiej drużyny, dokąd nie ma prawa wstąpić jego pomoc a napad drogiej, to i wówczas gracze pomocy nie powinny zapominać o „bezsobnych” skrzydłowych. Chwilowa nieobstawiona zostanie tylko środkowa napadała. Ale nie jest to groźne, bo gdyby nawet niepodnieśliśmy stryp-mała piłkę, i pobiegła z nią pod bramkę, to i tam wprędzie w objęcia czekającej na nią obrony.

A więc gdziekolwiek toczy się gra, zawsze liczyć rywalić będąc równo, tak że zawsze mogą się utworzyć pary wzajemnie siebie obstawiających przeciwników.

Podczas obstawiania trzeba stale obserwować i grę i zawodniczkę obstawianą przez siebie. Aby sobie to ułatwić — przedbieg gry sledzimy wzrokiem, a bliższą przeciwniczkę wysławiamy dotykając ją np. lekko kolcami. Nie tracimy, dzięki temu, z oka placu boja a jednocześnie wemy, czy przeciwniczka jest obok, czy już ją trzeba gonąć.

Gdy piłka jest w posiadaniu przeciwnika, trzeba się tak ustawić, by zagrozić obstawianej drodze do jej bramki a piłkę. Natomiast gdy piłka przejdzie w nasze ręce — nie należy pozwolić zastawić sobie do niej drogi, a starać się o swobodę działania.

Piłkę rzucając do obstawionej przez nas przeciwniczkę należy prześluszyć, robiąc szybki wybieg naprzeciw.

przed rywalką. Niezwiesz się uda włożyć piłkę schwytać, ale jeśli się ją chociaż tylko odbije, aby nie dostała pod swoim adresem — to i to dobre.

Gdy, mimo wszystka, obstawiona przez nas zawodniczka dostała piłkę do ręk, nie trzeba się jej tylko przyglądać bezradnie, a należy starać się jej piłkę odebrać. Robi się to, gdy przeciwniczka piłkę podrzuci. Błyskawicznym ruchem ręki sięgnąć po piłkę i ścisnąć ją do siebie, albo wytrącając na bok, aby nie dostać po odbiciu się od ziemi.

3. TAKTYKA NAPADU

A. Dobór napastniczek.

Trójka napadu jest najtradycyjną do dobrania linią drużyny. Musi się składać bowiem z graczek szczególnie inteligentnych i wyposażonych w zajęty fizyczny. W napadzie nie może być graczka powolna czy flegmatyczna, lecz musi być szybka i zwinna, nie może być ależniata i miękka lecz zdecydowana i agresywna, nie może być indywidualistka, lecz musi mieć zmyśl kombinacji. Napad musi być doskonale ugrany, stanowić jedną harmonijną całość, rozumiejącą się doskonale w każdej sytuacji. Poszczególne gracze muszą się wzajemnie wspierać i uzupełniać duchowo i fizycznie.

Najbliższą i najodpowiedzialniejszą rolę ma środkowa. Ona jest rdzikiem całego napadu. Od niej wypada początek każdej akcji ofensywnej, ona kieruje kombinacją. Ona nadaje styl atakowi i całej drużynie.

To też na odpowiednio obsadzenie tego miejsca należy kłaść największy nacisk. Musi to być graczka szczególnie inteligentna i uwolniona do gry kombinacyjnej; ma prawo zajmować to stanowisko choćby strankowała jej strona fizyczna, a nawet do pewnych granic i wyszkolenie techniczne. Nie od jej gry, branej indywidualnie, zależy będzie sprawnie funkcjonowanie napada jako całości, a przedewszystkiem od tego, jak atak prowadzi.

B. Przeprowadzanie ataku.

Podstawowymi warunkami przeprowadzania ataku są:

- 1) szybkość zdobywania pola,
- 2) przeprowadzanie akcji według pewnego systemu,
- 3) celny strzał.

Od pierwszej chwili rozpoczęcia ataku dążyć należy, aby piłka przeszła się jak najszybciej i przy jak najmniejszym nakładzie wysiłków pod bramkę przeciwnika. Każde poprowadzenie piłki, każde podanie — powinno przybliżyć obronę, kiedy atak będzie można zakończyć skutecznym strzałem. Szybkością wykonywania napadu najbardziej utrudnimy przeciwnikowi orientację i obmyślenie środków zaradczych, nadokreśnij go i adwersariuszujemy — odbierzemy wiarę w możliwości obrony.

A więc wszystkie akcje powinny być przeprowadzane pod hasłem szybkości.

Nie należy obawiać się atakowania według pewnego systemu. Wydałby się mogło na pierwszy rzut oka, że

deprawować to może do zmehanizowania akcji, ułatwiającego przeciwnikowi obronę.

Są to obrony niebezpieczne.

Przeprowadzanie w praktyce ataki, choćby wykonywane według najlepszej wypracowanych schematów, nigdy nie będą zupełnie jednokowe. Przeświadczenie obronę drugiej drużyny i wogóle warunki gry powodują za każdym razem inne wykonanie tego samego planu. A ten czynnik jednej myśli powoduje, że współgraczką wiedzą z grubszą co nastąpi i co mają zrobić, przez co ich praca jest skoordynowana, bardziej ekonomiczna.

Najprzemysłowiczy schemat działania jest o nieco lepszy od braku planu w robocie, chaotycznej bieganiny i rozstrzelonego improwizowania każdej graczki z osobna. Na treningach zatem należy sobie opracować i przyswoić pewne schematy strzałów, których zastosowanie w grze przyniesie nieocenione korzyści. Parę takich schematów podajemy niżej.

Atak można przeprowadzać pod bramką środkową skrzydłami lub całą linią napadu.

W pierwszym wypadku środkowa ma stanowczo mniej miejsca i czasu na uwolnienie się od rywalizacji na się obrony. Dlatego wydaje się lepszy drugi sposób, gdy przeciwnicy piłkę nad głowami przeciwników poda się ją na for którejś ze skrzydłowych. Takie rzuty, narzucaj dalekie, mogą być przejęte przez przeciwniki, ale gdy się udają — szybko przynoszą grę na przed.

Skrzydłowa, otrzymawszy piłkę, może albo hieć z nią

wolną linię boczną, w kierunku chorągiewki narodowej, albo naukos, względnie łukiem ku bramce. W ostatnim wypadku pod bramką robi się tórk i trudno jest dojść do strzału. Lepiej zatem przetrząść piłkę do drugiej skrzydłowej, a samej pozostać dogodnej pozycji.

Biegąc ku chorągiewce, następną skrzydłowa boren walki os jest taktycznie korzystniejsza. Może się wówczas znaleźć sposobność podania piłki do środkowej napadu, szukającej dogodnej pozycji do strzału nawprost bramki. Albo może uda jej się wyczynem zwodem, jak w zabawie „w berka”, zwracając nagle w przeciwnym kierunku, zostawić za sobą, w kącie boiska, obstawiającą przeciwniczkę i uciec pod bramkę. Strzelec w takich okolicznościach, naukos do bramki, nie radzi się, chyba, że bramkarka nie spodziewa się tego. Lepiej jest oddać na chwilę piłkę którejś ze współgraczek, wpaść w pole bramkowe celem ostatecznego zwolnienia się od obstawiającej przeciwniczki, wybrać z przeciwną stroną naprzeciw bramki i po utrzymaniu piłki spacerem — strzelić.

Przeprowadzenie całej tej akcji jest bardzo męczące i możliwe tylko dla szybkich, zwiniętych i wytrzymałych graczek.

Można zagrać w inny sposób: środkowa podaje piłkę skrzydłowej, a ta biegnie z nią naukos, ku środkowej boiska, środkowa zaś — na jej miejsce, na skrzydło. Chodzi tu o myślenie obstawiających i wprowadzenie zamieszania w ich szeregi. Trzecia napastnicza powinna już w międzyczasie zająć dogodną stanowisko pod bramką

i po utrzymaniu piłki od skrzydłowej, stojącej na miejscu środkowej — strzelić.

Albo inaczej: środkowa, trzymając piłkę przy sobie, zmarszczy nieco, dając czas skrzydłowej dobiec pod bramkę na pozycję i dopiero wtedy wystawi jedną



Str. 21. Trójka napadu pod bramką.

z nich na strzał. Sposób ten gorczy, bo wówczas przeciw dwóm napastniczkom stoi właściwie cała trójka obrony, nie licząc bramkarki.

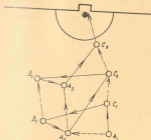
Godnie polecenia jest zagranie, gdy wszystkie trzy napastniczeki biegną mniej więcej równolegle, przycosem każda z nich, która w danej chwili nie ma piłki, wysuwa się zawsze cokolwiek naprzód. Piłkę podają sobie ostrem, krótkimi podaniami na wysokości piersi, zawsze ze 2 metry „na ter”. Po doprowadzeniu piłki pod bramkę nieprzyjacielską, stoją na linii bramkowej w ten

sposób, aby utworzyły trójkąt. Teraz bezustannie podają piłkę między sobą, zamieniają się na miejsca (patrz rys. 23). Przechodząc przodem przez pale bramki, wybiegają poza jego linię, poświęcają i zmieniają utworzony trójkąt i t. p. Gęste i szybkie podania w tej kombinacji mogą i dezorientują nieprzyjaciela w tej kombinacji mogą, a zwłaszcza pomoc, której nie wolno wchodzić w pale bramkowe. Nie wolno jednak tego nadużywać i zapominać, że właściwym celem gry jest zdobyć bramki. Napastniczka musi wykorzystać każdą dogodną sposobność i strzał. W razie niepowodzenia, gdy piłka odbiła się od poprzeczki czy wypadła z rąk bramkarza — trzeba znów atak powtórzyć, aż do skutku.

Grajemy w ten sposób napad na najwyższej pozycji do dogodnego wykonania strzału sbitka, a więc tradycyjnego do obrony.

Najlepszy bodaj sposób przeprowadzania napadu podają jugosłowiańskie przepisy hazardy w opracowaniu Ralfa Bozka. Stworzony od paru lat przez Jugosłowianki dał w praktyce doskonałe wyniki. Schemat takiego zagrania podaje rys. 24. Linje ciągłe ze strzałkami pokazują drogę i kierunek piłki, przerywane — drogi napastników. Piłka, przechodząc z rąk do rąk współgraczek, jakgdyby natrzasa kręgi w lewo. Z również powodzeniem można ten schemat odwrócić, tak aby piłka natrzasa kręgi w prawo.

Przy zagranie jak na schemacie środkowa napastniczka A_1 rzuca piłkę do skrzydłowej C_1 , i biegnie na pozycję do A_2 . Zaraz tam dobiegając, graczy C_2 , biegnąc ku C_1 ,



—> lot piłki
 - - -> bieg zawodniczki

Rys. 24.

rzuca piłkę do drugiej skrzydłowej B_1 , która poda ją z kolei najbliższej środkowej A_2 , biegnąc wprost ku bramce, poda piłkę „na łur” prawoskrzydłowej C_2 , która odeśle ją do B_2 i tak dalej, następuje koła. Te koła, zataczane przez piłkę, oblatują wymiennie graczy obrony.

C. Zachowanie się pod bramką.

Pamiętać należy również, że najczęściej powinna strzelać zawodniczka znajdująca się naprzeciw bramki. Dobrze, rutynowana bramkarka bocznego strzału nie wpadła, więc trzeba jej więc strzelać ze środka. Naturalnie, jeżeli aspijentyjemy się, że w bramce stoi słaba zawodniczka, strzelamy ze wszystkich stron.

W wypadku zupełnej niemożności dojścia do strzału (brutalna i niedowolna gra przeciwniczek, niedość wypełniana przez sędziego) trzeba użyć sposobu tak często widzianego u dobrych drużyn piłkarskich, a mianowicie — zastawianie ciała. Wyglądałoby to np. następująco: jedna z napastniczek podąży najbliżej strzelczyni i stanie między nią a jej obstawiającą. Zagradza w ten sposób ciałem drogę do swej koleżanki i przyczynia się w dużym stopniu do zdobycia bramki. Do tej kombinacji napad musi być bardzo zgrany i ofiarny.

Choć z reguły strzelać się powinno natychmiast po otrzymaniu piłki (jeśli oczywiście strzelać można i warto), to jednak niezadko — gdy obstawiająca graczką zbyt niebezpiecznie naciera — konieczne się staje podtrzymanie lub kaskowanie piłki w celu uniknięcia przetrzymania. Radzi się tu raczej składować, gdyż podtrzymanie w takich wypadkach wychodzi zazwyczaj zbyt niskie (z obawy przed odebraniem piłki przez przeciwniczkę) za co grozi kara utraty piłki. Zasada ta obowiązuje zresztą wszystkim zawodniczkę w momentach bliźkiego kontaktu z przeciwniczkami, a to dlatego, że

w momencie odebrania piłki z kosa jest prawie niemożliwe, podczas kiedy z podrazu bardzo łatwo.

Strzały powinny być najczęściej mierzone w dół, żeby odbiły się na linii bramkowej i skończywszy — spadły do bramki.

Są to, poza „śrubą”, najtrudniejsze do obrony strzały, ponieważ napęd kobiety-bramkarki mają większą zdolność obrony górnych piłek, niż dolnych.

D. Zawady.

Przy atakowaniu napastniczka powinna dążyć do ominięcia przeciwniczki i zrobienia sobie terenu na podanie lub strzał. Jednak omiśćcie w pełnym biegu udaje się tylko zawodniczce bardzo szybkiej, pozwalającej na masę tego samego dokonać sprytem i techniką. A więc niech się unika przeciwniczki, ale dążyć do zetknięcia się z nią ciałem i lekko napierając na nią swym ciałem — stwarza przed sobą wolne pole. Będzie to t. zw. „gra ciałem”. Nie może to być jednak „faslowanie”, a więc pehianie się, która marniej. Musi to być zawsze wykonywane lekkim i to przeszacowanie lewym, wtedy prawa ręka jest wolna do kaskowania jednoręczy czy też ewentualnie podtrzymania. Naturalnie, że zawodniczka, wchodząca sprawnie lewą ręką, może również omijać przeciwniczkę, atakując ją prawym bokiem.

Kiedy sytuacja jest taka, że omiśćcie przeciwniczki absolutnie nie można, trzeba, celem uniknięcia odebrania sobie piłki lub jej „przetrzymania”, obrócić się tyłem do obstawiającej i już swobodnie piłkę kaskować. Do-

wiem w czasie nie wolno napadać styłu, więc tym sposobem albo przewidujemy odgwiekanie rzutu wolnego za „faul“, jeżeli przeciwniczka nas pcha styłu, albo dajemy nasz współgrający do nadbiegnięcia i wydobycia nas z opresji. Sposób ten stosujemy jednak tylko w ostateczności i przy słabym opanowaniu gry siadem.

Jest jeszcze jeden skuteczny sposób uniknięcia przeciwniczki, mianowicie, podrażnijcie piłkę, zawodniczkę biegnąc wprost na przeciwniczkę. W chwili, kiedy znajduje się od niej o jakiś metr, cofa rękę z piłką do tyłu i przeciera piłkę łokciem nad głową obstawiającej przeciwniczki — siebie na for. W chwili tej musi, naturalnie, niespodzianie zwiększyć tempo biegu, żeby uniknąć przeciwniczkę i odprężyć się nią słapać piłkę. Tym sposobem można doskonale „kwaść“ obronę w polu bramkowym, ściągając ją za sobą np. w prawy kąt, niespodzianie przeczerić piłkę nad jej głowę spowrotem przed linję pola bramkowego i wykrepić ten żądę.

Istnieje mnóstwo tak zwanych zwędów, które mogą doskonale stosować wszystkie zawodniczki, a w szczególności napastniczki. A więc np. udajemy, że strzelamy prawą ręką, tymczasem przesuwamy piłkę do lewej i dopiero wtedy strzelamy. Albo biegniemy w kierunku piłki, podanej nam na bramkę i udajemy, że ją chwytamy, a piłka sama spada do bramki. Również można podnieść rękę z piłką, jak gdybyśmy chcieli strzelać, a w chwili ściągnięcia na siebie obrony, podajemy piłkę współgraczom.

Robimy sprężenie szeroki zamach całą ręką i ruch

ciadem, jak przy mocnym strzale w rodzaju rzutu dykiem, a tymczasem pozwalamy piłce jakby przelać się przez dłoń, tak, że lejąc ku bramce obraca się naszkobą swej osi w kierunku przeciwnicy. Bramkarka, zmieszana dźwiękiem zamachu, skacze zbyt wczesnie, podczas kiedy piłka dotrą wolno, łukiem, kręcąc się, spadnie góra do bramki. Jest jeszcze jeden strzał lub rzut można stosować przy szybko toczącej się akcji napada, mianowicie, udając, że łapiemy piłkę, poprostu odbijamy ją dłonią (nie pięścią).

Myślę też można przez podanie piłki kozłem. Wykonać je trzeba jedną ręką, odbijając piłkę o ziemię. Kozłem takiemu podaniu nadamy przez krótkie a silne pchnięcie piłki, uważając, by koział był jak najbardziej płaski, ale nie za niski. Podanie to stosuje się w chwili, kiedy między zagrywającą a przyjmującą znajduje się przeciwniczka. Odbicie piłki od ziemi (koział) powinno nastąpić tuż obok stóp przeciwniczki.

W zwykłych zagraniach między sobą można doskonale myśleć wzrokiem i ciałem, np. patrzeć na zawodniczkę z lewej strony, a podać piłkę tej, która jest z prawej i t. p.

8. POROZUMIOWANIE SIĘ NA DOBIEKU.

Porozumiewanie się zawodniczek podczas gry niebardzo jest wskazane. Wolanie bowiem w takich razach staje się szybkim krzykiem, co robi na widzach nieumiejętne wrażenie. Wogóle drużyny powinny podczas zwędów

opanowywał swą podatliwość i grał elegancko — w milczeniu.

Oczywiście, dobre gry wymaga czasem ostrzeżenia zawodników współzawodniczek, jeśli ona nie wie o wyniku niespodziewanie dla niej niesceptycyściwie. Czasem, gdy drużyna jest słabszą zgrana, trzeba nawet pomagać sobie głosem przy kombinacji. Ale informując towarzyski o swoim zamiarze, informuje gracza jednocześnie i przeciwniczki, co mu jest pożyteczne.

A więc wołania na boisku należy unikać i posługiwać się głosem tylko w ostateczności. Natomiast można i powinno się stosować jakiejś umiarkowane marki. Np. przykład dyskretne wskazanie miejsca, dokąd się pobiegnie lub ma zamiar podać piłkę, a nawet jakiejś hasła czy zawołanie o umiarkowanym znaczeniu. W ten sposób ułatwi się kombinację bez zdradzania swych zamiarów przeciwnikom.

Powinno ostrzeżenia nie dotyczyć kapitaniki. Ona jedna ma nawet obowiązek przywoływać do porządku zbyt rozprężone towarzyski, przypominać im zasady taktyki i ostrzegać przed popełnianiem błędów. Ale nie powinna tego robić inne zawodniczki, bo takie wejście wytykanie sobie win niepotrzebnie rozdrażnia i demoralizuje.

II. KAPITANKA CZYLI MATKA.

Kapitaniką, albo po polsku matką drużyny, powinna być najstarszą, najspokojniejszą i najbardziej zrównoważoną z zawodniczek, a przytem najlepiej zna-

jąca się na grę i najlepszą taktyczną. Taka zawodniczka potrafi zjednać sobie mił i współtowarzyszek i umianić.

Kapitanica powinna łagodzić zdradzenia, tak między sobą zdarzające się na boisku wybuchy śmiechu i pretensyj jednych zawodniczek do drugich, hamować przejawy zbyt niespokojnych temperamentów i utrzymywać wśród swych zawodniczek nastrój lojalnej sportowej walki.

W czasie gry matka drużyny powinna rozstrzygać, w razie potrzeby, kto ma wykonywać rzut wolny, z autu, z rogu lub t. p., kto ma się cofnąć podczas rzutu z rogu na linię pomocy, kto ma kogo odstawić, zmienić stanowiska poszczególnych graczek, zamponować zastępcę zastępcom i t. d. Jednym słowem — czasem ma być w tym społecni i opiekuje się nim.

II. RZUTY WOLNE, Z ROGU I AUTOWE.

Rzuty wolne z zasady wykonywać powinna gracza słabszy lub pomocny, rzuty autowe — tylko pomocny (naturalnie tam, gdzie przepisy na to pozwalają).

Napad musi wtedy napieć jedynie o analizie odpowiedniej pozycji do przyjęcia piłki i rozpoczęcia ataku.

Rzut wolny, wykonywany przez zastępczynię z pola bramkowego, sprowadza im trochę kłopotu. Bo wtedy przeciwnicy dwunastu zawodniczek w pole stoi cała trójka obrony i dzięki swej przewadze liczebnej — ma większą możliwość skutecznego pokrycia i odebrania piłki. Rzut

dalej, w pole środkowe, nie opłaca się, bo tam również może dwie zawodniczki pomocy mają przeciw siebie trzy przeciwniczki. Trzeba więc radzić sobie we własnym zakresie.

Rzut ten powinien wykonywać najmniej rzutliwa albo najsłabszą pomocną napastniczką. Musi go wykonać wyjątkowo sprytnie, aby odwrócić swoim przyjęciem. Zależy się tu na przykład takim zagranie: rzucić piłkę tak, żeby sama zawodniczka, biegnąc do niej, przebiegła przez pole bramkowe. Obstawiając ją przeciwniczka będzie wtedy musiała okazywać pole bramkowe, co umożliwi naszej schwycenie piłki.

Przy rzucie z rąga, jest nieco łatwiej, ponieważ jedyną z graczek pomocy przeciwnika musi odjąć się poza linię pomocy. Rzut należy wykonać jak najszybciej, aby wykorzystać tę przewagę położenia.

Bardzo często rzucano się piłką w pole bramkowe, gdzie mogą na nią wglądnie swobodnie oczekiwać pozostałe napastniczki. Ta, która piłkę otrzymała, powinna wybiec z pola i w chwili wybiegnięcia — strzelić.

To rozwiązanie nie należy do najlepszych. W polu bramkowym skupiają się wtedy aż cztery graczki (dwie napadu oraz graczka obrony i bramkarka), tak, że przy takim dalekim rzucie piłka może wpaść w ręce przeciwnika. Lepsze zagranie byłoby takie, gdy tylko jedna napastniczka stać będzie w polu bramkowym, a druga podejść bliżej rzucającej, niezmiernie wskazać miejsce gdzie chciałaby mieć piłkę, następnie, celem wyłudzenia w pole obstawiającej, rzucić się w innym kierunku,

by za chwili nagłym zwrotem pobiec tam, dokąd piłkę naprawdę chciała sobie podać.

Rzut z rąga, jeżeli wszystkie zawodniczki są obstawiane, trzeba wykonać tak, żeby piłka skosowała obok przeciwniczki i dostała się w ten sposób do stojącej za nią współgraczki.

Przy rzucie sędziowskim nie wolno skupiać się wszystkim wokół sędziego. Najlepiej jest, jeżeli umożliwi blisko niego stanie najwyższą zawodniczką, która, nie łapiąc piłki, odbija ją słonią ku dołej stojącej koleżance.

Rzut karowy musi być wykonany przez najlepszą lub najmniej słabszą napastniczką. Po rzucie zawodniczka musi być przygotowana na pomocne chwycenie piłki, o ile ta odbije się od bramkarki, i poprawienie strzału.

II. TAKTYKA OBRONY.

Podczas kiedy duchem i mózgiem napadu jest środkowa, to w formacjach defensywnych rolę tę odgrywa obrońca. On dyktuje całą akcję obronną i wspomaganie ataku. On, wraz z pomocniczkami, musi tłumić w środku wszelkie zakusy nieprzyjaciela na bramkę. Zadaniem i podstawowym zadaniem tych trzech zawodniczek musi być odstępowanie przeciwnika do strzału, a więc znajdowanie się zawsze, bez wyjątku, pomiędzy własną bramką a przeciwniczką.

Żadna absolutnie sytuacja w chwili ataku nieprzyjaciela nie może wpłynąć na zmianę tej zasady. Dlatego też pomocniczki i obrońca muszą iść z zasady nie na piłkę,

a na grzawkę. Na piłkę idą tylko przy stu procentowej pewności, że dobiegną do niej wcześniej, niż przeciwnika.

To „chodzenie” na grzawkę ładnie wyglądało następująco: pomoc czy obrona stoi tyłem do swej bramki, tworząc do przeciwnika, której obstawia, na odległość około 40 cm od niej, i nie dopuszcza do zetknięcia się ciarłem, bo wtedy naradzona jest na opisane w akcjach napadu „przepędanie”.

pozycja ta umożliwia jej obserwowanie rąk przeciwnika z piłką, a co za tem idzie — panowanie nad sytuacją. Jeżeli napastnik przy kombinacjach podbramkowych nie startują do piłki, a czekają na nią stojąc, doświadczyć może doskonale zaskoczyć je wybiegnięciem przed nim w chwili podania piłki i przecięciem jej w swej ręce (patrz rys. 25). Jest to sposób doskonały, ale należy tylko, jak już wspomnieliśmy, przy absolutnej pewności zdobyć piłkę.

Przewodzenie piłki jest nader znaczącą, zwłaszcza, gdy się jest dobrze obstawianą. Szczególnie daje się to we znaki napastnikom, kiedy przedarłszy się przez mur obrony, nie mają już siły do strzału. Pamięć, o ile sama nie jest przeciążona, powinna je wyrzucić w tej najcięższej pracy i mając piłkę w ręku — doprowadzić ją aż do linii pomocy i tam ją dopiero oddać, a ile oczywiście nie nastąpiła się inna, korzystniejsza sposobność.

Po przecięciu piłki do rąk przeciwników, graczki po-

możny powinny się cofnąć, ażeby być bliżej bramki, niż zawodniczki przez nie obstawiane.

W ciężkich chwilach podbramkowych, ale tylko w ostateczności, można się uciec do wybiegu, polegającego na świadomym wkroczeniu pomocy do pola bramkowego. Jest to przekroczenie przepisów, które są dla nas obowiązkiem ukarać systemem wolnym. Ale z punktu widzenia korzyści drużyny taki ruch bywa mniej niebezpieczny, niż przerwana nim akcja przeciwników.



Rys. 25.

Sposobu tego nie wolno stosować, jako metody. Konsekwentnie podległoby się nim sądzić karze surową, czasowym usunięciem graczki z boiska.

Organizacja samej obrony jest taka: z zasady każdy z trzech zawodniczek obstawia jedną z przeciwnego ataku. A więc lewa pomoc — prawa skrzydło, obrona — środkową napadu, a prawa pomoc — lewoskrzydłową.

Po nadejściu napada aż pod bramkę, trzeba stosować zmiany, możliwe jednak tylko przy słabym zgraniu, rutynie i zrozumieniu. Mianowicie, ponieważ w pole bramkowe wolno wejść tylko jednej zawodniczce — obrońce, kryje ona każdą przeciwniczką znajdującą się w tym polu. Pomocę obstarwiają wtedy zawodniczki, które są poza polem. Jeżeli w pole bramkowe wpada linia napastnicza, a ta pierwsza z niego wychodzi, musi ponieść dwojstronnie obronę i pomocą nastąpić automatycznie zamiana. Jest to kombinacja bardzo efektywna i skuteczna, ale trudna do nauczenia; jednak przy dobrej rutynie zawodniczek nie stwarza żadnych nieporozumień.

Przy postawie obstarwania, co powinien sobie zawodniczki umieścić możliwie przed meczem, trzeba wywrócić uwagę na szybkość pomocniczek i przeciwnego napadu. A więc na bardzieją szybkość i zwinność skrzydłową pojądnie szybsza pomocniczek.

Jeżeli zawodniczki pomocy nie ustępują szybkością przeciwniczkom, mogą się za nimi zapuścić aż do środka boiska. Jednak przy siłach niejednakowych, muszą one czekać bliżej swej bramki, w przeciwnym razie bowiem narażają się na niechylone wyprzedzenie przez wroga i niebezpieczny strzał na bramkę.

Graczka obrony z zasady trzyma się środka linii pola bramkowego. Musi ona pamiętać, że jest przedostatnim statum obrony, nie wolno jej tracić panowania nad sytuacją.

Przy rzucie z rogu, jedna z pomocy wychodzi z obrębu pola działania obrony. Zawodniczka ta musi stanąć

naprzeciwko bramki, żeby mieć jaknajkrótszą drogę do biegnięcia do niej, co też czyni zaraz po gwizdku sędzięgo. Wychodzi za linię pomocy najbliższą lub tą, która obstarwia rzucającą z rogu.

O roli i czynności bramkarki powiedziane będzie szczegółowo w rozdziale specjalnie jej poświęconym. Przypomnieć tylko należy, że jej miejsce jest w bramce, a nie poza nią, a więc na piłkę idzie tylko w wypadku absolutnej pewności zdobycia jej.

Do wypadków, kiedy wolno jej bezkarnie opuścić bramkę, należy chwila wyrzucenia piłki z rogu, kiedy bramkarzka może pokryć zawodniczkę stojącą w polu bramkowym a więc kiedy w polu przyjmuje piłki jedna z napastniczek. W chwili podania do niej piłki, bramkarzka może wybiec przed nią i przejąć to podanie. Jeżeli się jej to nie uda, ma jeszcze czas wrócić na swe miejsce, bo z pola bramkowego strzelać nie wolno, więc przeciwniczka znajdująca się w niem musi podać piłkę zawodniczce, znajdującej się nawiątwęz pola.

Do zasad taktyki należy również umiejjętno realokowanie swych sił. Drużyna, która nie zdaje sobie sprawy ze swej kondycji fizycznej, jest mało warta, bo może po pięknym początku — się skończyć.

Zastosowanie odpowiedniego tempa jest kardynalną zasadą gry. Drużyna, która pozostawi sobie na koniec spotkania duży sił na finisz, czem zaszkodzi przeciwnikowi, może niejednokrotnie w ostatnich minutach przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę.

BRAMKARKA.

I. ROLA BRAMKARKI W DRUŻYNIE.

Ze względu na znaczenie i rolę w grze, jaką odgrywa bramkarka, poświęcimy jej osobny rozdział. Rozdział ten będzie do pewnego stopnia przystosowaniem do hasła odpowiedniej części klasycznego dzieła dr. Weissenhoffa p. t. „Sztuka gry w piłkę nożną”, na które już kilkakrotnie się powoływaliśmy. Gra bramkarki w terenie w zasadzie niewiele różni się od gry bramkarza w piłce nożnej, sądzimy zatem, że przesłanie na grunt hasłowy zasad gry wypróbowanych na przestrzeni wielu lat doświadczenia piłki nożnej, tak świetnie ujętych przez dr. Weissenhoffa, przyczynić się może ogromnie do podniesienia poziomu gry naszych bramkarów.

Bramkarka jest najważniejszą, jeśli tak rzecz można, graczką zespołu. Bramkarka może wygrać mecz, chociaż jej drużyna nie dorównywa, jako całość, przeciwnikowi, albo może obrócić wawersz jej wysiłki i przewagę w polu. Wywiera przeto duże moralne działanie na nastroj zespołu. Zaufanie do bramkarki daje wszystkim poczucie pewności i spokoju.

Jeśli inna graczka zawiedzie, sąsiadki mogą ją do pewnego stopnia wyręczyć, ale błędy bramkarki są zazwyczaj nie do odrobienia.

„Każdemu innemu graczowi nadarem się wiele spodziewać do naprawienia swych błędów, lecz z bramkarzem rzecz ma się odmiennie. Musi on czuwać w samodzielnym i agryznie się spodziewać się przeciwników wystrzelić go na nowe próby”.

Dlatego bramkarka musi mieć wiele zalet szczególnych. Musi być szybka i spokojna. Szybka w ruchach, żeby nigdy nie było dla niej za późno; spokojna, żeby zachować równowagę w najgorszych nawet opałach. Nie może obawiać się uderzeń piłką.

Musi być bardziej, niż inne graczki, silna, zdrowa, zregowana, musi mieć szybkość reagowania na podmioty zewnętrzne, dar przewidziania, odwagę, przytomność umysłu, pewność siebie, zdolność dostosowania się do okoliczności, a z właściwość czysto technicznych, które można nabyć przez ćwiczenie: czystość, pewność i skuteczność chwytu, wyrobienie wszystkich potrzebnych odruchów, poczucie miejsca, wreszcie styl, brama i imprewizacja.

II. TAKTYKA I TECHNIKA OBRONY BRAMEK.

Kardynalną zasadą gry bramkarki jest, że trzeba chwycić wszystko, co się da, a odbić piłkę rękami, zwłaszcza zaś nogami, tylko w ostateczności. Czynność, charakter gry (małe odległości, a jakich strzela się do bramki i wielka szybkość strzałów), powoduje, że nie rzadko niema czasu na wybieranie środków, a broni się często naodleg, jak się da: rękami, nogami, całym ciałem. Niezazwyczajnie myśli się o schwytaniu piłki, gdy już zaledwie odbiła przychodzi z wielką trudnością. A jednak mimo to odbijanie powinno być środkiem ostatecznym, należy starać się zawsze piłki chwycić. Zmniejsza się w ten sposób ryzyko przypadkowego skierowania piłki w stronę przeciwnika i umożliwienia jej ponowne-

go strachu. Następnie, starać się należy o obronę podwójną. Nie bronić jedną ręką, gdyż musi być dwiema. Należy ustawić się dokładnie na drodze piłki, a ile się tylko ma na to czas, a im szybciej bramkarka ma ruchy, tem łatwiej jej to przyjdzie.

Pozycję, jaką przyjmuje bramkarka w oczekiwaniu na strzał wygląda następująco:

„Ciepł jest lekko podwyższone napięcie, nogi trochę rozstawione, stopy dotykają całą swą długością ziemi, obramki ciępar ciała opierają tylko na palcach stóp, wyprostki mięśnie są gotowe do skoku ale całkiem rozluźnione”.

Stanowisko bramkarki w bramce¹ zmienia się zależnie od położenia piłki. Gdy się gra tożay w bliskości bramki, bramkarka musi stać, nieopuszczając z piłki oka, ustawiać się „frontem do nieprzyjaciela” w pozycji obronnej, w miejscu najodpowiedniejszym do obrony bramki. Wielką rolę odgrywa tu dar „jasnowidzenia”, wrodzona czy też przez sprawę nabyta zdolność przewidywania, aby zawsze stanąć na drodze do piłki i zapobiec jej wejściu do bramki.²

Do strzałów naprzeciw bramki trzeba ustawiać się w środku bramki; do strzałów z boku — przy słupku bliższym dla strzelającej. Wówczas całym ciałem zaprzeci się piłce drogę do bramki.

Zasadniczo bramkarka przygotowana jest do miejsca, ale w szczególnych wypadkach może wybrać.

¹ „Stać w bramce”, jak się mówiły zwykle, nie jest właściwem stanowiskiem w bramce, a też przed nią.

² Patrz rozdział o taktyce obrony, str. 70.

Zachwycenie bramkarki polega, ogólnie biorąc, na niedopuszczeniu piłki do bramki i odrzuceniu w odpowiednim miejscu.

Zatrzymanie piłki w jej łosie do bramki można przez: a) schwytnięcie, b) odbicie, wreszcie c) przyciśnięcie jej do ziemi rękami lub całym ciałem.



Rys. 26. Chwyć piłki na piętę.

Rozeprzemy pokrótce te czynności i sposoby ich wykonywania, licząc się z tem, że piłki idące do bramki mogą być dołbe, półgórnie i górne.

Przy chwytaniu rzutów dolnych, zasłakuje się piłce drogę i nagle, schyleniem tułowia podnosi się ją z ziemi rękami na pierś, podkłada głę nogi, o ile możności, są wyprostowane w kolanach, a stopy zwarte.

Rzuty półgórnie chwytają się na brzoach lub na pierś (patrz rys. 26). Piłkę zatrzymuje się zawsze elastycznie,

miękko. Ani ręce, ani tułów nie powinny stawiać jej sztywnej zapory, od której mogłaby się odbić. Należyko opisanie impetu piłki straciłoby na tem, ale silne strzela zbliżka mogłaby uszkodzić pierś, brzocho lub kołpdek bramkarki, albo wywołując jej palec lub rękę.

Dr. Weyssenhoff rozródnia trzy sposoby chwytania strzałów półgórných na kołpdek lub pierś.¹

Przy pierwszym — piłka, w chwili gdy dotyka ciała, które się lekko poddaje (soft) celem złagodzenia uderzenia, zostaje przytrzymane z obu stron rękami o palcach rozstawionych i lekko zgiętych. Sposób ten najlepszy, prosty i pewny.

Przy drugim sposobie, należy ustawić się dokładnie naprzeciw leżącej piłki, mając tułów nieco pochylony naprzód. Ramiona i przedramiona — opuszczone, lekko zgięte w łokciach i wykręcone w ten sposób, że dłonie o rozstawionych palcach zerwane są ku górze — tworząc razem wkłópnictwo, w które piłka wpada.

Pochylając się jeszcze bardziej ku przodowi, przyciska się piłkę do pierśi lub kołpka. Uderzenie piłką jest wtedy mniej bolesne, ale wymaga dokładnego ustawienia się w kierunku lotu piłki. Poniż ten sposób ten nie nadaje się do chwytów piłki z kosa, podczas gdy pierwszy jest pod tym względem uniwersalniejszy.

Sposób trzeci przypominia pierwszy, lecz różni się tem, że ręce obejmują piłkę nie z boków, a z góry i od dołu. Gdy piłka przechodzi z prawej strony, od dołu

musi być lewa ręka, gdy z lewej — prawa; gdy naprzeciw — obejmując, która od dołu, a która z góry. Sposób ten bardzo trudny do opisanowania i z tego względu mniej zalecany.

Piłki z kosa najlepiej łapie się na pierśi sposobem pierwszym. Można je też chwycić w ręce przed sobą. Uwaga! przytem trzeba na nieprzewidziane zmiany kierunku obrotu, spowodowane fałszem piłki, nierównością terenu lub błota.

Rzuty półgórne można brać jeszcze innymi sposobem, mianowicie skierowaniem piłki ku ziemi i schwytniem jej po odbiciu. Nadstawia się wówczas ręce dość sztywno leżącej piłce, dłońmi ku dołowi, pod takim kątem, aby piłka, zmieniwszy kierunek, odbiła się tuż przed nami. Schwycenie jej po odbiciu nie przedstawia wówczas większych trudności.

Rzuty górne albo wypycha się nad poprzeczką na aut, albo chwytą się na dwa tempo. Wskakuje się wówczas do piłki i otwartymi dłońmi wstrzymuje się jej lot. Stawiając na ziemi chwytą się ją bez trudu opadającą piłkę na wysokości pierśi. Chwytanie bezpośrednio w ręce jest niebezpieczne, gdyż łatwo wówczas o wypuszczenie piłki na ziemię.

Schwytając piłkę należy odrzucić jak najszybciej, aby odnieść grę z niebezpiecznej bliskości bramki. Odraz musi być jak najrychlejszy, aby jak najrychlejsz uwolnić swą bramkę od obciążenia, nie narazić się na upuszczenie czy odebranie piłki w toku podbramkowym, wykorzystując skupienie napastników przeciwnika pod

¹ Porównaj z opisem chwytów wogół na str. 42 i nast.

swoją bramkę. Odstracać należy możliwie daleko, ale zawsze celowo, nie naoslep, do swojej napastniczki czy innej graczy, tak, ażeby gra odrazu przenieśli się pod bramkę przeciwną. A zatem dużym błędem jest, gdy bramkarka zamiast natychmiast piłkę odrazić — marudzi, podnosząc ją lub kształjąc.



Rys. 27. Obrona piłki nogi.

Przy odrazeniu, robiąc samach do tyłu, wznosić należy, ażeby nie przecieść piłki nad linję bramki i nie zwinąć w ten sposób samobójczego gola.

Błyskawiczne strzały z samej linii pola bramkowego, rzucane agóry nadół, mogą być broniące już tylko rzucaniem (rys. 27). Nie może być tu mowy o chwytaniu piłki, jeśli się ją uda odbić było jak, to już dobrać.

Piłki wysokie, rzucone w słupek, korzystnie jest nie-

raz odbić pięścią jedną lub obiema. Zawsze jednak starać się trzeba, żeby piłka przynajmniej odbiła się wбок, a nie przed bramkę. Zasady tę trzeba stosować również i wówczas, gdy się jest w takich opałach, że niema absolutnie czasu do zarjentowania się, kornu piłkę posłać i odbić się ją naoslep.

Bywają wypadki, gdy bramkarka jest zbyt natarczywie napadana, że najlepiej przykryć piłkę rękami lub całym ciałem. Należy wówczas rzucić się ruchem zdecydowanym na piłkę i unieruchomić ją przez przyłożenie do ziemi. Jednocześnie — szukać sposobu podhycia się jej, przez podanie którejś ze współgraczek.

Całem przeciwnie w zastrzeżeniu gry wpadają do pola bramkowego, starając się bramkarczkę odebrać schwytaną piłkę i nie dając jej czasu na odrzut. Wówczas należy wystrknąć się im zwoodem, aby zmieścić dogodną chwilkę na wykonanie rzutu. Należy przytem uważać, aby nie przecieść piłki w rękach dłuższej, niż 3 sekundy, nie biec z nią wiposj niż trzy kroki, i nie kolować wiposj, niż dwa razy. Czynności swoje trzeba wykonywać spokojnie, z całą świadomością.

3. TRENING BRAMKARKI

Na to, aby być dobrą bramkarką, nie wystarczą tylko zdolności i warunki fizyczne. Wignąca tu hodaj rolę odgrywa trening, którym można wykształcić wprostnie potrzebne odruchy czyli błyskawiczność reakcji ciała na odpowiednie podnieci, niemal podświadomie, jak gdyby bez absorbowania władz umysłowych.

„Nawet jeżeli masz całą dłoń wkładać w dółko obrony bramki podczas każdego treningu i trening ten traktować na serio, gdyż tylko w ten sposób może się spełniać nakietych wyników. Masz również strzelać górną, masz być srebrnym, i masz biec na utrzymanie się w dobrej kondycji fizycznej”.

Żeby nauczyć bramkarkę szybkiego łapania piłek dobrze jest ustawić przed bramką najlepsze grzechotki i kazać im strzelać dwiema a później i kilkoma piłkami. Strzelać muszą następować szybko po sobie, co kilka sekund mniej więcej. Bramkarka stara się wszystkie przewidywalnie złapać i oddać je natychmiast na środek boiska. Same przez się rozumie, że występując należy się bezwzględnie zmieszać do bramki kilka piłek naraz.

Taka sprawa ma tę dodatkową stronę, że używając bramkarkę bieżącego ćwiczenia i podrywania się piłek”.

Przez ten bramkarka musi uprawiać biegi krótkie, starty, a całym wyćwiczeniem stawów skokowych — skoki wzwyż i w dół. Ćwiczyć się należy również w odbijaniu piłki nogami i pięściami.

Ćwiczeniem szczególnie polewnym godnym jest chwytanie piłki odbijanej od ściany. Jest to dobre ćwiczenie ręk, ciała i oczu i przyczynia się do wyrobienia szybkości ruchów.

Dr. Weyssenhoff przystąpił szeroko rad angielskich mówców piłki nożnej dla bramkarza, a których większość w całej rozciągłości pozostaje w swej masy w haśle:

„Nie bój się piętą swojej piłki. Nie zapominaj o tym, że lepiej nauczyć się na raz a raz, niż zachowywać piłkę w grze w niebezpiecznej bliskości bramki. Nie pozwól nigdy wypłynąć z rąk twoich ni wiotko na piłkę. Pamiętaj, że łatwiej jest skoczyć do piłki naprzód, niż cofnąć się do tyłu. Dla odciążenia kierunku

strachu obronę ręką, gotując się do strachu. Przeglądaj się grze innych bramkarzy i staraj się przyswoić ich metody. Miej całą uwagę skierowaną na piłkę, ale nie zapominaj też obserwować zmieniających się przeciwników. Nie graj dla galerji, ale czyj tylko to on, jest potrzebne dla obrony twojej bramki.

Nie miedź nigdy treningu, nie bądź nigdy, boś się już wszystkiego nauczyła, co było do nauczenia się. Przyjmij zawsze chętnie rady od doświadczonych graczy.

Zastój wszelkich niepotrzebnych ruchów, a w każdym położeniu utrywaj do osiągnięcia celu środka najprostszego”.

Na zakończenie radzimy, aby bramkarka obserwowała napastniczek podczas gry, starała się dostrzec, jakie kule z nich ma przyzwyczajenie, jakie ulubione sposoby strzelania, gdyż to może mieć dla niej bardzo duże znaczenie i ułatwić obronę bramki.

OPORZĄDZENIE.

I. PRZYBORY DO GRY.

Wymiary i jakość przyborów do gry określają jednomyślnie przepisy. Określają dokładnie jakość nawierzchni i wymiary boiska, wymiary bramek, wagi i wielkość piłki oraz wysokość chorągiewek różnych. Niema już co do tego żadnych wątpliwości.

Postaramy się zatem w niniejszym rozdziale podać jedynie kilka praktycznych wskazówek co do przygotowania i obchodzenia się z temi urządzeniami, ich konserwacją, oraz kilka rad co do sporządzania sprzętu niezbędnego graczki.

Idącemu klubu mającego sekcję damską jest powin-

dnie własnego boiska, przeznaczanego tylko i wyłącznie dla tej gry. Tylko w takim wypadku bramki mogą być umieszczone na stałe, a nie przemiealne, natomiast boiska przystosowane do potrzeb gry i naliczycie utrzymanie, linie rozgraniczające dobrze i wyraźnie wyznaczyć.

Bramki przemienne są kosztowniejsze niż umieszczone na stałe, a przytem narabiane bywają na uszkodzenie podczas niewygodnego wietru i niezłagodnego przesłonecznienia. Jeśli się więc ma do dyspozycji odpowiedni teren na wyłączone użytek hazardu, należy wybudować bramki stałe i zamontować je w siatki. Najlepsze są siatki sznurkowe, ale zato kosztowne. Można więc zastosować siatki druciane, należy jednak tak je przystosować, aby końcami drutów nie kaleczyły grających.

Boisko hamny należy otoczyć niewysoką, ale silną barierą, w odległości jednego do dwóch metrów od linii granicznych, obowiązującą widzieć od terenu gry.

Staraj się należy, ażeby boisko porastało równocześnie trawą. Trawę strzyć, zwłaszcza przed zawodami, aby nie utrudniała gry. Jeśli mamy boisko o ziemnej nawierzchni — uważać trzeba, aby podczas treningu czy zawodów nie było kurzu i w odpowiednim czasie skrapiać je wodą.

Chorągiewki najlepiej sporządzić najlepiej jako propozycyk o barwach klubowych, przeznaczony do drzewca ze złamanego oszczepu, którego stalowe zakończenie doskonale nadaje się do wbijania w ziemię.

Wiele staranności należy poświęcić piłce. Po skutecznym treningu czy zawodach, nie powinni się jej zostawiać

wład napompowanej, a za każdym razem wypuszczać z niej powietrze. Dzięki temu, kasztem odrobiny kłopotu z pompowaniem i smarowaniem, przedłużony przynajmniej w dwójnasób jej trwałość, a sobie zaszkodzący wydatków na kupno nowej. Po grze podczas deszczu, na błocie, przed rozsmarowaniem należy piłkę starannie obmyć wodą z piasku, a po rozompowaniu powiesić w przewietrzonem miejscu. Gdy wyschnie — posmarować ścieg tłuszczem (olejem), a stanie się zpowrotem miękka.

Jeśli nowa piłka ma powierzbioną śliską, twardą, można jej nadać przyjemny dla ręk zamaz piłkarskim.

Podczas zawodów powinna być w zapasie druga piłka, którą można użyć w razie separacji się pierwszej lub nasiąknięcia wodą i obłożenia się podczas gry na deszczu.

Niezbędnymi przyborami do piłki są — pompka i sztyft. Powinny się one zawsze znajdować pod ręką, aby nie trzeba ich było szukać w razie potrzeby.

Należy również pamiętać o gwintku sędziowskim, mającym również czasie zastosowanie podczas treningu.

3. SPRZĘT OSOBISTY.

Sprzęt osobisty składa się z właściwego kostiumu graczy, obuwia oraz flanelowej bluzy i spodni, używanych w przerwach w treningu lub podczas chłodu.

Kostjum składa się ze spodenek i bluzki. Spodenki najlepiej wolniane, lub satynowe, bluzka satynowa, bez rękawów. Spodenki i bluzki powinny być lekko żelazite w pasie gumką (migdy tasiemką). Powinny mieć rów-

nieś kieszonkę na chustkę do nosa. Zamiast spodonek awierach można używać popalanych w Czechach krótkich szwekich spódnicek.

Najważniejszą rolę w wyposażeniu są samozwane buty, na wzór piłkarskich. Wierzchołki muszą być zrobione z miękkiej skóry, z miękkimi naszkami. Cholewki powinny obejmować kostkę i wystawać stałe stopowy, zabezpieczając go przed bolesnymi skręczeniami.

Na podszewie, zrobionej ze zwykłej twardej skóry podszewowej, powinny być nabite dwa poprzeczne paski skórzane, a na nich — koleśki również ze skóry. Zamiast obcasu powinien być również taki pasek z koleśkami.

Takie obuwie chroni nogi i umożliwia szybkie zrywy i gwałtowne skręty na śliskim nawet boisku.

Rozmiar butków musi być dobrze dobrany do wielkości stopy. Wkładki je należy na miłą wełnianą skarpetkę, zabezpieczającą przed obtarciem stopy.

W razie upałów można grać w zwykłych pantoflach tenisowych lub płócianych butkach (trampkach), wpłynię to jednak ujawni na zwrotność i szybkość zawodniczek, bo tym samym, czym dla hinców w lekkiej atletyce są pantofle na kołkach, dla naszy jest obuwie na kołkach.

Dla bramkarki należy trzech nakolenniki oraz ewentualnie kaftan (na wzór szermierzejszy, bez rękawów), chroniący pierś, brzuch i podbrzusze od uderzeń piłką. O ile wszystkie zawodniczki jednej drużyny obowiązuje

jednakowy strój, a tyle właśnie bramkarka musi być ubrana odmiennie, najlepiej w dżagie spodnie i sweter.

Pomocniczki obu drużyn muszą być również oznaczone np. wstążkami lub opaskami na rękawach lub włosach, względnie czepczkami. Każda drużyna powinna mieć swoje stałe barwy klubowe.

Ubiór swój należy strzymywać w jak największej czystości. Po każdym treningu czy spotkaniu, należy go po powrocie do domu rozwinąć, aby wyszebił, i często prać. Buty należy dokładnie czyścić, zwłaszcza po grze na błocie.

CZĘŚĆ IV. SĘDZIOWANIE.

I. ROLA SĘDZIEGO.

Kiedy w grze bierają się wrycz przeciwko sobie dążenia dwóch walczących stron, niesuniknione się staje nieporozumienia i spory, niemożliwe do polubowego natychmiastowego zaopodzenia na boisku. Musi tu zabrać głos strona trzecia, obiektywna, stojąca ponad interesami grających, któraśi utraciływała w rywalach temperamenty walczących, czuwała nad lojalnością i prawidłowością przebiegu gry, któraśi w tem podniesionem grę towarzysztwie reprezentowała element władzy, bezstronności, powagi, takty i spokoju.

Tą stroną trzecią jest sędzia. Jego obowiązki nie polegają tylko na regulowaniu przebiegu gry — istotne zadanie sędziego leży znacznie głębiej.

Prawidła gry są konwencjonalnymi ramami, w których jedna drużyna ma możność wykazania swej wyśności nad drugą. Określają one przebieg i sposoby walki. Nie pozwalają na używanie przemocy fizycznej czy innych nielegalnych sposobów, a nakazują stosowanie takich środków, jak: szybkość, umiętność obfodzenia się z piłką, wyli techniki, oraz taktykę, t. j. umiętność

moż wykorzystywania położenia, sprytu, szybkiej orientacji i obserwowania. W ten sposób gra uczy odróżniać sposoby nie od dobrych. Zachęcając do walki szlachetnej, a piętnując nieszczęśliwą — wychowuje, wyrabia wiele cennych zalet, składających się na prawy, dzielny charakter. Z drugiej strony również dobrze może wykośdować moralnie i zapał. Bo przepisy — to tylko martwa litera, to teoria; by spełniły swe zadanie, muszą być stosowane w praktyce i to stosowane należycie. A niestety, natura ludzka dąży do wylamania się z nakreślonych przez nie ram, podsuwa sposoby obfodzenia sobie zadania.

I to znowu do głosu dochodzi sędzia, gdyż on to jest tym, który przestrzega, by takich „obfodzeń“ w walce nie było, by gra spełniła swą rolę wychowawczą. Sędzia zatem nie tylko rozstrzyga, względnie wskazuje, sędzi i karze, ale przede wszystkim wychowuje. A wychowuje w najtrudniejszych warunkach, bo na boisku, w chwili rozgnania graczy walką, w chwili, jakgdyby obfodzenia narzucają ukrytych, a właściwych danemu obfodnikowi instruktyw. W chwilach takich najgłębiej zapada w duszę nauka albo doznana krzywda.

Rola sędziego jest zatem bardzo trudną i odpowiedzialną. Będzie na boisku najwyższą instancją, mającą prawo doradczego sędzenia i wydawania wyroków, od których niema apelacji, musi mieć odpowiednio dane, by umieć się znaleźć w każdym położeniu i wahać się szarżować i podać u grających. Musi wymagać przestrzegania przepisów, ale nie krępować gry; musi umieć karać,

a nie krzywdzić; upokajać, a nie rozstrzynać; musi, jednym słowem, umieć sędziować, a nie tylko gwizdać. Aby mógł sprostać temu zadaniu, musi odpowiadać pewnym warunkom moralnym i posiadać odpowiednie przygotowanie fachowe. Powinien być człowiekiem inteligentnym, taktownym, stanowczym i energicznym, a jednocześnie dobrym psychologiem. Przygotując do prowadzenia zawodów, powinien nastawić się względem obu drużyn jednakowo i neutralnie. Powinien starać się wytworzyć u drużyny podczas gry mistrz przyjaźliwego zaangażowania się. Niechże zawodnikowi wiadzą, że grają o pierwszeństwo nie z wrogiem — a z przeciwnikiem!

Z drugiej strony i drużyna walcząca ma być obciążona względem sędziego. Muszą odnosić się do niego z całkowitą dobrą wolą, zaufaniem i szacunkiem. Drużyna nie powinna wykrykiwać słabstw jego słabych stron, ani ograniczonego zasięgu możliwości jego ludzkich myśli. Nie powinny na jego plecach dopominać się wykroczeń, nie powinny go oszukiwać. Drużyna musi być karna, która, postępowaniem swoim powinna ułatwiać sędziemu zadanie i dążyć do wytworzenia atmosfery leżącej, naprawy sportowej walki.

Zanim przejdziemy do praktycznej strony sędziowania, musimy jeszcze zwrócić uwagę, że przepisy nie są brzośwym kanonem. Bywają w praktyce wypadki, kiedy prosto nie wolno ich stosować, gdyż przyniosłoby to większą jeszcze szkodę drużynie pokrzywdzonej. Przepisy są wyprzemni, niemogącymi przewidzieć wszystkich możliwości. Mają na celu regulowanie, a nie kępowanie

gry. Sędzia musi je dobrze rozumić i nie bać się latem przesuwać w tył ich ducha i własnego sumienia.

2. O TECHNICZNEJ STRONIE SĘDZIOWANIA.

Pod określeniem „sędzia” nie należy oczywiście rozumieć wyłącznie mężczyzny, sprawującego te obowiązki. Odnosi się ono również do kobiety, jako że sędzią również może być kobieta, jak i mężczyzna.

Obowiązki sędziego rozpoczynają się a chwilą otrzymania przez niego zawiadomienia, że został wyznaczony do prowadzenia zawodów. O tem, że to on właśnie ma się zająć, dowiadają się również obie drużyny i liczą na jego przybycie.

Gdyby przyjąć nie mógł, koniesmie powinien aważnie zawiadomić a tem swe władze, aby mogły na jego miejsce wyznaczyć innego sędziego. Nieprzybycie bez uprzedzenia sprasza duże kłopoty grającym drużynom i niepotrzebnie je demotuje. Na zawody sędzia powinien przyjechać przynajmniej na 15 minut przed oznaczoną godziną, aby mieć czas na sprawdzenie, czy przygotowane boisko i sprzęt odpowiadają wymaganiom przepisów. Powinien wszystkie dopatrzyć, wszystko przewidzieć, ażeby ani siebie, ani drużyny nie narazić na nie-spodzianki.

Ze względu na „widoczność” na boisku, zalecane jest, aby sędzia był odpowiednio ubrany. Najlepiej nadaje się do tego biały strój tenisowy, odróżniający się wyraźnie na tle boiska i grzepek. Strój ten powinien być lekki, ażeby nie kępował ruchów i pozwalał biegać na

piłką po całym boisku. Sędzia bowiem musi zawsze znajdować się blisko miejsca, gdzie toczy się gra, obserwując, nie za blisko, żeby nie przeszkadzać. Alby więc dokładnie widzieć grę, musi stać blisko od bramki do bramki. Z tego względu wskazane jest, by miał na nogach lekkie pantofle sportowe, zamiast zwykłego obuwia.

Oprowadzenie sędziego uzupełnia gwizdek i zegarek. Gwizdek powinien mieć głos donośny, ale nieczyli hulaśliwy. Najlepsze są do tego celu syreny sędziowskie, kilkotonowe. Do mierzenia czasu najlepiej nadaje się stoper. Dopiero w razie jego braku, należy używać zwykłego zegarka, ale koniecznie z sekundnikiem. W takim wypadku powinien mieć sędzia w rękę karikę i ołówek, żeby zapisać dokładnie czas rozpoczęcia gry, często się bowiem zdarzają wypadki, że sędzia, prowadząc zwasady, zapominał, kiedy je zaczął. Karika przydaje się również do odmierzania strachlonych bramek. Najlepiej jednak jeżeli mierzy czas i „prowadzi protokół” użyjmy sędzia, znajdujący się poza boiskiem. Sędzia główny ma wówczas większą swobodę.

Przed samymi zawodami należy dopilnować dokonania wszystkich formalności, przewidzianych przepisami (wypełnienie protokołu w grach o mistrzostwo i t. p.) oraz zapoznać się z przedstawionymi przez drużyny sędziami linjowymi i mierzącym czas. Do obowiązków ostatniego należy mierzenie czasu nie tylko gry, ale także czasu pobytu graczy na boiskiem, jeśli ją sędzia usunął z boiska na parę minut.

Przed dostaniem sygnału na rozpoczęcie gry, sędzia raz je

razem powinien rzucić okiem po całym boisku, czy wszystko jest w porządku.

W czasie sędziowania należy odgwizdywać wszystkie przewinienia w tej chwili, kiedy są popełnione. Ma to duże znaczenie psychologiczne. Gwizdać należy ostro, zdecydowanie, ale nie z nadto głośno.

Kiedy sędzia ma grę przerwać i jakie stosować kary — dokładnie podają przepisy, nie błądźmy więc tego postaraliśmy. Zwróćmy tu tylko uwagę na częste błędy popełniane przez sędziów.

Najpospolitszym z takich błędów jest wadliwe odgwizdywanie przetrzymać. Zapomina się, że w ciągu trzech sekund gracz ma prawo nie podnieść piłki, a dopiero po upływie tego czasu musi podnieść prawidłowo, a sędzia ma obowiązek karać ewentualne błędy.

Słabe rozstrzygnięcie przepisów koszykowskich i hazardny powoduje tylko stosowanie rozstrzygnięć. Pozwala się na przykład niesłusznie na swobodne wyrwanie sobie piłki przez dwie graczy, a potem, gdy jedna nie może odebrać drugiej, stosuje się raz sędziowski. Rozstrzygnięcie takie jest niezgodne z przepisami. Trzeba tu sądzić raz wolny na korzyść drużyny tej zawodniczki, która wcześniej miała piłkę w rękach.

Następnie pozwala się na przeszkadzanie przy rzucie wolnym (dopuszczalne w koszykówce), gdy tymczasem przepisy hazardny wyraźnie określają, że nie wolno wtedy stać bliżej od wyrzucającej, niż o 4 metry.

Za mało się zwraca uwagi na „krótkie podanie” za

wodniczki znajdujących się obok siebie bliżej, niż 2 m oraz na wbiegnięciu pomocy we własne pole bramkowe.

Nie przestrzega się prawidłowości podrażnienia i zapomnia, że piłkę wolno krolować tylko dwa razy, raz po raz o ziemię.

Proszala się na grę zbyt ostrą, na napażdenie styku. Nie zwraca się uwagi na to, że gdy zawodniczka biegnie z piłką, jej obowiązkiem jest wymijanie zabiegających naprzeciw graczek drużyny przeciwniej całym uniknięciem adwersenta. Gdy dojdzie do tego, ją właśnie karać należy.

Przeważnie natomiast wyłapuje się mimowolnie adwersenta piłki nogą, trącenia kolanem, ocenijając je jako wielki błąd, przewidując karać się błahie przekroczenia linii pomocy. A już kardynalnym błędem jest odgwyndywanie jako „niekie podrażnienie” chwytu dołł rąpsta nieczyścigo z przerwem nakotlowaniem się w dłaniach mocno ruszonej piłki. Posaż tem trzeba pamiętać, że wszelkie reuty w hazyeni odhrywają się na gwałdek spóldega!

Z zasady nasi spólstwie zapominają o usowaniu graczki na jakiś czas z boiska. A przecież taka podróż na 3—5 minut poza boisko nie zrobi krzywdy drużynie, a zbawicznie wpłynąć może na uspokojenie nerwów i oparowanie się zawodniczki.

CZĘŚĆ V.

NAUCZANIE HAZYNI.

Rozdział niniejszy zawiera parę wskazówek metodycznych, niezbędnych dla wychowawcy fizycznego, kierownika sekcji, trenera czy instruktora przy nauczaniu zasad hazyeni. Nie ma on pretensji do wyczerpania całego zagadnienia, ponieważ cała książeczka przeznaczona jest w pierwszym rzędzie dla grających, a dopiero później dla nauczających gry i ma na celu dostarczenie najmniejszego minimum danych praktycznych przy systematyzowaniu treningów.

Jeśli instruktorka ma do czynienia z zespołem zupełnie surowym, musi sobie od początku, zaraz od pierwszego treningu, zorganizować pracę i rozbić na kilka etapów.

Jeśli kandydatki na hazyenki przeszły już gimnastykę lub chorąg gimnastykę w sali — to jeszcze pół biedy. Ale gdy po raz pierwszy wyjdzie na boisko gromadka dziewcząt zupełnie „nieświadomych” — to wówczas trzeba rozpocząć pracę od nauczania swobodnego poruszania się na boisku w kostjumie sportowym (spodni, bluzka i pantofle tenisowe). Trzeba odzwyczajając od zbytycznej sctywności i nienaturalności ruchów,

trzeba stopić lody pierwszego zamrożenia, wywołane „nierzywknością” sytuacji. Trzeba nauczyć prawidłowego biegania z podnoszeniem kolan i poprawną pracę rąk, nauczyć szybkiego zrywania i raptownych zatrzymań się w biegu.

Następnie należy przejść do nauki opanowania piłki.

Trzy są zasadnicze właściwości piłki, z którymi graczka musi przede wszystkim się oswoić. Są to ciężar, wielkość i elastyczność. A więc każda ćwicząca się powinna otrzymać piłkę dla siebie i „zawładnąć” nią sama, tak długo, aż te trzy właściwości piłki całkowicie przestanie dla niej podległości. Jako ćwiczenie prowadzące do tego celu zabawa można odbijanie piłki od ziemi i chwytanie w rękę, podrzucanie, podbijanie rękami, bieganie z piłką i t. p.

Niem trudniejsze byłoby opanowanie piłki o śladę i chwytanie w rękę. Ćwiczenie to oswoja z kątem padania i odbicia piłki oraz uczy wagi i kierunku uderzenia.

Z kolei należy zgrupować graczkę parami po dwie na przeciw siebie w odległości 7—10 m. Rzucając do siebie piłkę w dowolny sposób i dowolnie ją chwytając, nabiorą wyznaczone kierunku i siły rzutu i rozpoznają się ze sztuką chwytania. W miarę nabierania wprawy, rzucac będą w sposób coraz bardziej opanowany, coraz lepiej i celniej, chwytac coraz pewniej.

A nie obojętne są przytem bez ciągłego wypadania i wstrzymania się piłki, bez ciągłego biegania, schylania się, skakania w pogoni za słońcem. To przypadkowe ru-

chy wraz z innymi czynnościami — składają się w sumie na doskonałe ćwiczenie całego ciała.

Gdy graczkę jest jako tako zrozumiemy się z piłką i przygotowałyśmy do intensywniejszego ruchu — można z niemi rozpocząć systematyczną naukę rzutów i chwytów.

Ustawwszy graczkę w dwa rzędy naprzeciw siebie należy uczyć je rzucania piłki na zmianę, początkowo tylko trzema pierwszymi sposobami (patrz str. 46) — kulek, tak, aby graczka sprzączka mogła piłkę schwycić w zamierzony sposób, kolejno według opisanych na str. 42 typów chwytania. Instruktorceka musi tu przytem uważać, żeby rzuty wykonywane były prawidłowo, stałe i bieżące uwagi i podkreślanie błędów, wymagać, żeby chwytająca otrzymywała zgóry zapowiedziane piłki — niskie, wysokie, żeby je chwytala „programowo” — obu ręką, na pierś, w podkoku jedną ręką, kaulując i t. d. Rzuty muszą być początkowo słabe, a zato dokładnie wykonane, potem stopniowo coraz silniejsze, przytem musi również waratać odległość między graczkami. Co pewien czas należy zmieniać graczkę w parach, aby zwiększyć rozmaitość. Nie zapominać o rzutach lewą ręką!

Ćwiczenie rzutów i chwytów należy przeplatać nauką biegania z podrzucaniem piłki oraz kosowaniem i podawaniem kosłem.

Każda graczka np. powinna przebiec parę razy po kilkunastu metrach, starając się jak najprawidłowiej podrzucić piłkę. Pierwszy taki bieg powinien być po-

wolny, następnie coraz szybciej. W czasie gry jedna grażka biegnie — instruktorka powinna pozostałym wskazywać na dobre i złe szczegóły jej podtrzymania, tak, aby wszystkie korzystały jednocześnie i praktycznie i teoretycznie.

Podobnie wyglądałoby ćwiczenie w koszeniu, tylko, że biegnące musiałaby na zmianę po każdych dwóch kosach podtrząść piłkę parą rąk i t. d. Koszować należałoby prawą ręką, potem lewą i obrócić.

Następnie należałoby się ćwiczyć w tem „prowadzeniu piłki” i w ustalonych warunkach, mianowicie gdy obok podtrzymującej biegnie druga grażka i stara się odebrać pierwszą piłkę, wybijając ją w momencie, gdy znajduje się nad głową grażki podtrzymującej (wyrywał piłki z rąk w bazenie nie wolno!).

Jako ćwiczenie w prowadzeniu piłki, a jednocześnie i w grze dalekiej (patrz str. 78), polecamy następującej: zawodniczka podtrzymująca piłkę powinna przebiec „korystac”, wyznaczony słowami linjami równoległymi, narysowanymi w odległości około 1,5 m na ziemi, w czym ustaje przeszkodzić jej inna grażka. Grażka z piłką ustaje przeszkodzić jej inna grażka. Grażka z piłką nie wolno wyjść z „korystac”. Przeszkadzająca nie wolno wybiegać naprzeciw, a czekać na podtrzymującą, przystępem winna tylko zaprzęcać jej drogę własną osobą, bez użycia rąk, które powinna trzymać styła.

Podawać kosłem należy jednocząc lub obrócić od wysokości bioder. Instruktorka musi przestrzec, by piłka była zawsze prawidłowo, by po odbiciu grażka przyjmująca strzymywała ją również na wysokości bioder.

Celem wyuczenia podać podczas biegu należy zarządzić, aby dwie, a później trzy grażki biegły równo obok siebie w odstępach około 5 m, rzucając piłką do siebie. Co jakiś czas muszą się zamieniać miejscami, aby strzymywał piłki raz z lewej, a raz z prawej strony.

Ćwiczeń tego rodzaju można przerabiać nieskończonie wiele. Można je urozmaicić zabawami lub zawodami (np. którego szeregu grażki szybciej wykonają bieg z piłką, biegnąc pojedynczo do jakiegoś określonego miejsca boiska i zpowrotem). Oczywiście, nie wszystkie mogą być przerobione podczas jednego treningu, a muszą być rozłożone na kilka. Uważać przytem należy, aby jedno ćwiczenie nie było zbyt często powtarzane ze względu dla innych.

doskonalym ćwiczeniem w celowym podawaniu piłki i ścisłej orientacji jest następująca zabawa: początkowo grażki, stojąc w kole, strzymają od sąsiadki z lewej strony piłkę podają kolejno do sąsiadki z prawej (względnie odwrótnie), a następnie stojąc dowolnie, później biegnąc, w danym ciągu podają piłkę swej poprzedniej sąsiadce, której przedtem podawały, lub też odwrótnie otrzymując piłkę od niej, podają ją tej zawodniczce, od której poprzednio ją strzymywały. Cała ta zabawa musi odbywać się w bezustannym ruchu, na jakimś określonym kawałku boiska, żeby grażki nie odbiegały zbyt daleko od siebie.

Pomijając te ćwiczenia należy ze szczególną pieczołowitością przerabiać „strubę” (patrz str. 52) jako rzec najtrudniejszą technicznie, a najpożyteczniejszą. Jako

wstępne ćwiczenie, salera się rami półką za plecami w ten sposób, by półka rączna np. prawą ręką wypadła do przodu z za pleców wznoszącej obok jej lewego kolana.

Wreszcie należy uwzględnić naukę celności strzałów do bramki. W tym celu dobrze jest namalować na ścianie bramkę naturalnej wielkości i podzielić ją linjami na 6 prostokątów. Napastniczo stojąc w rozmaitych od niej odległościach i pod rozmaitemi kątami, starałyby się trafić kolejno w poszczególne pola.

O treningu bramkarki piszemy na innym miejscu (str. 91). Zaprawę ogólną przechodzić ona jednak musi razem z całą drużyną.

Jak już wyżej zazaczyliśmy, nie wszystkie wyliczone ćwiczenia muszą być przerobione podczas jednego treningu. Byłoby to niecelowe i wręcz nieumiełne. Należy mieć każdy trening poświęcony jednemu ćwiczeniu, rozpoczynając się ćwiczeniami wstępnymi, by poprzez ćwiczenia główne zakończyć się na uspokajających.

Ponadto przytoczamy szereg zwanych zwag Skierczyńskiego i Mazurkowskiej¹ co do nauce gier w szkole, przystosowując je do wymagań drużyna sportowych.

„Ćwiczenia wstępne mają na celu ożywić ćwiczących, wytworzyć wśród nich dobrej nastroj, a jednocześnie rozruszać ich serce, płuco i ustępować wzrastającą przemianę materji.”

¹ „Uwag o nauce gier sportowych”, M. Skierczyński i A. Mazurkowska, Wychowanie Fizyczne w Szkole, Nr. 3, Kwiecień 1934/35.

Ćwiczenia te powinny trwać 20—25 minut. Rozpocząć je należy marszem przechodzącym w lekki bieg, wypełnić ćwiczeniami gimnastycznymi (głębokie oddechy, skłony i t. p.), a zakończyć startami a dółków (patrz str. 39) i paru ćwiczeniami lekkoatletycznymi (rosty lub skoki).

„Ćwiczenia główne stanowią istotną treść treningu i składają się z ćwiczeń techniki... i z gry właściwej. Długość gry właściwej i jej forma zależy od stopnia wykończenia ćwiczących, ich byłej gry, tem więcej zaprawy należy stosować na początku treningu i tem więcej czasu poświęcać na gry właściwe...”

Czas ćwiczeń głównych może wynosić godzinę do półtorej.

„Ćwiczenia uspokajające są łagodną porcją po ciężkiej nauce, stanowiącym rozluźnieniem treningu i jego zakończeniem; uspokajają pracę serca, oddech i wpływają dodatnio na odpoczynek ćwiczących jeszcze przed zakończeniem treningu. Na ćwiczenia uspokajające obywatel się mogą łatwo i ukierunkowując ćwiczenia z techniki, przeprowadzone w miejscu, czy też w marzu, należy intensywnie fragmenty gry lub poprostu marz.”

Czas ich trwania — 5 do 10 minut.

„Trening należy prowadzić żywo, bez martwych punktów, przy stałym zainteresowaniu ćwiczących. W prowadzeniu ćwiczeń należy dążyć do takiego tempa, jakiemu się odznacza luźność. Zgodnie z bigiem pracy mięśniowej, po bardziej natężonym ćwiczeniu powinno nastąpić lekkie. Jeżeli instruk-

tenka, w zależności od czasu i warunków, potrafi realizować całą sprawę w ten sposób, że od najłatwiejszych jej elementów przechodzi do coraz trudniejszych, a następnie do właściwej gry, to natomiast gier przeprowadzone będąc szybko, sprawnie, niemal nieopóźnionie dla ćwiczących, przy stałym lub zmieniającym się. Wskazują warunkiem w przeprowadzeniu zaprawy do gier, szczególnie przy małej tenisie, jest zapoznanie ćwiczących w dostateczną ilość piłek. W przeciwnym razie graćka, rzadko mając piłkę w rękach, niewiele się nauczy, szybko się zmęczy i będzie zmęczona zaprawą. W ćwiczeniach zaprawy znacznie należy techniki wykonania, pojęcia ściśle mechaniczne i taktykę, czyli zrozumienie przebiegu przebiegających działań i umiejętności zastosowania ich celowo i z korzyścią dla wyniku w grze. Technika działań jest podstawą taktyki i jest z nią nieodwołalnie skorelowana od samego początku nauczenia. Zgodnie z tem, przy małej tenisie, chwytów czy odbić piłki, wykonywanych mechanicznie, należy ćwiczących wyuczyć, jakie jest przebiegnięcie danego działania w grze. Przykład taki będzie chociażby parolowyjący od wyjątków ustajów, często niestanowiących i następców.

O ile na początku nauczenia najtrudniejszą dla ćwiczących jest strona techniczna działań, podczas gdy strona taktyczna — zastosowanie — jest prosta i niekwalifikowana, to w miarę wykształcenia starszeń staje się odwrócić: technika wykonania przedstawia dla ćwiczących coraz mniej trudności, a zato rozwija się możliwość taktyczna. Celem zatem ciągłym wykształcenia ma na celu głównie już udokonałenie taktyki. Doskonalenie taktyki w świetle nowoczesnej pedagogiki, przedstawia się dla nauczyciela jako kierowanie samodzielnie, w znaczący sposób, posadą grających. Instruktorstwa posiada metodyczne znaczenie powinna polegać je na samodzielnym wyrobieniu szpila z gry, wytyczonych słownych i stała oraz sposobu postępowania i zachowania się podczas gry. Pierwszą gotową kandy-

datę taktyczną (fragmenty gry), w których nikoli się ćwiczących, mogą być stosowane tylko, a ile są typowe dla danej gry lub dla danej sytuacji i mogą stanowić dla ćwiczących podstawę do zrozumienia własnych pomysłów podczas gry. Kwestia taktyki nie zostanie nigdy wypracowana, boćtem w grach naukowych się możliwość niezależnych rozważań w niezależnych sytuacjach, zupełnie od siebie różnych. Zadaniem nauczyciela jest, aby grający umieli samodzielnie wybierać sposoby najłepsze, bezpośrednio prowadząc do celu w każdej sytuacji.

Po opoznaniu przez grających podstawowych elementów zaprawy katechetycznej z gier, należy możliwie najprędzej zastosować grę właściwą w formie uproszczonej w celu wzmożenia zainteresowania ćwiczących, a także w celu zaznajomienia ich z charakterem gry. Należy uważać jednak, aby nie w sposób mechaniczny grę właściwą dwóch drużyn w formie zawodowej, gdyż to w następstwie spowodowałoby niekorzystne przesunięcie przez grających zaprawy technicznej, a także może być powodem słabszej sfidacji we własnym sile i umiejętności wzięcia, gdy stoją one jeszcze na zbyt niskim poziomie.

Gdy instruktorstwa zastosowały już grę właściwą i stwierdził, że grający wykazują postępy, wówczas stopniowo na treningach będzie zwiększał czas przeznaczony na zaprawę, a zwiększał czas gry właściwej. W dalszym doskonaleniu w grze, ćwiczenia zaprawy, oraz elementem ścisłej opozycją przez grających, wywołują powiększyć już tylko pierwsze 10—15 minut na każdą treningu, natomiast resztę czasu należy przeznaczyć na grę właściwą, podlegającą z nauką taktyki gry. Praktycznie naukę taktyki w grze przeprowadza się w następujący sposób: w momencie, gdy prowadzący grę zauważy możliwość korzystnej kombinacji, przewidywa grę i wyjaśniając sytuację, wskazuje, jak w danym przypadku najlepiej należałobyagrać. Często grający z własnych słów trudno rozwijać takie myślenie taktyczne; będzie to bardzo pożądana, bo nauczyciel nie mógłby wyliczyć w grze i stosować taktykę, która najskuteczniej prowadzi do pokonania przeciwnika. Po omówieniu akcji, należy

przeprowadzić ją praktycznie, poczem gra toczy się dalej. Gra z nauką taktyki należy prowadzić żywo, przy całkowitym zachowaniu charakteru gry ze współzawodniczością. Dopiero po takim przygotowaniu, drużyny mogą brać udział w zawodach".

Jest to oczywiście droga długa, ale deprawdy jedynie racjonalna. Karierizmów stawiania do rozgrywek o mistrzostwo w terminie wiosennym w znacznym stopniu utrudnia przeprowadzenie zaprawy według określonego wyżej planu. Ale w praktyce nie będzie tak źle, jeśli przygotowanie graczy do zawodów realnie się na dwa sezony. W pierwszym roku nauki powinno się przeprowadzić systematyczną naukę techniki od początku, tak by nowicjuski po przyjęciu zimowej zaprawy szybko już „dojrzały” na wiosnę do stawiania do zawodów. Każdy klub powinien się starać, by rok później mógł otrzymać, tak wyszkolonym narybkiem, zasilać szeregi swych zespołów reprezentacyjnych.

Naukę hazardu najlepiej przeprowadzić grupowo, w zespole jednokowo zawodowianych graczy. Ale można również uczyć i poszczególne osoby. Nie należy ich poszczekać samopas między lepiej grającymi, gdyż nie mogą wytrzymać konkurencji, będą grać beztalnie lub szybko się zmęczą, a zapiekować się nimi traskliwie. Najlepiej, jeśli to zrobi jakaś doświadczona graczka, biorąc „na wychowanie” jedną, najwyżej dwie nowicjuski.

Dla ułatwienia pracy trenerowi czy instruktorowi, prowadzącemu ćwiczenia, podajemy poniżej „ramowy” schemat treningu. Opierając się na nim, można będzie

układać właściwy program, zależnie od fizycznego i technicznego przygotowania zawodniczek, od nasilenia sezonu rozgrywek, pory roku, na i przedwiosniakiem od postępów graczy.

A więc:

I. Ćwiczenia wstępne.

1. Marsz, potem lekki bieg dookoła boiska, zakończony zrywem marszem. Wzrostko razem 2 do 3 okrążeń (100—1200 m).

2. Głębokie wdechy (nosem) z wyupokaniem klatki piersiowej (praca rąk) i wydechy (ustami), z pochyleniem się i podawaniem ramion ku przodowi w celu zmniejszenia objętości klatki piersiowej. Ćwiczenia te przebiegać chodząc.

3. Ćwiczenia gimnastyczne dla rozruszania się:

a) wymachy ramion wprzód i wtył;

b) kręcenie ramion;

c) przysiady;

d) skłony wprzód z dotykiem ściami rękami (kolana wyprostowane);

e) skłony wtył;

f) skłony wбок i t. d.

4. Biegi (kuł, szarpanem) lub skoki (wzdół i wosyć z rozbiegiem).

5. Starty (patrz str. 39).

Ćwiczenia te powinny trwać razem 20 do 25 minut.

II. Ćwiczenia główne.

1. Ćwiczenia dla opanowania piłki:

- a) nauka rzutów i chwytów: gracze dobierając się grupkami, np. po 4, rzucają do siebie piłkę wszystkimi sposobami (patrz str. 46) i wszystkimi sposobami chwytają (patrz str. 42);
- b) strzelanie z całej siły do pustej bramki z boków i nasprost;
- c) nauka śruby (patrz str. 52).

2. Nauka gry:

- a) dwie, a potem trzy gracze biegną i podają sobie piłkę;
- b) podzwanie i kosowanie piłki w marszu i biegu;
- c) jedna zawodniczka biegnie przeważając piłkę, a druga stara się ją odebrać jej;
- d) „przerzucanie” (patrz str. 73) i inne zwody;
- e) zabawy lub zawody (str. 107 i nast.), względnie gra właściwa z nauką taktyki (str. 112);
- f) strzelanie do bramki, bronionej przez bramkarkę.

Czas tych ćwiczeń — godzina do półtorowej godziny.

III. Ćwiczenia uspakajające.

- a) nauka wykonywania rzutów z rąk i z autu;
- b) strzelanie do celu, do bramki namalowanej na ścianie z postlatem na 6 pól (patrz str. 109);
- c) marsz lub lekki bieg dla odpoczynku i uspokojenia oddechu.

Czas ćwiczeń uspakajających — 5 do 10 minut, czas całego treningu — około 2 godzin.

OPIEKA LEKARSKA W HAZENIE.

Opracowała dr. Janina Żeligowska.

1. WSKAZANIA.

Gry sportowe, a w ich liczbie i liczbie, zaliczamy do ćwiczeń działających harmonijnie na rozwój całego ustroju.

Zbliżona, w swej formie, do piłki nożnej, ma jednak hazena nad nią tę przewagę, że równomierniej obciąża jego układ ruchu, wywołuje bardziej harmonijny jego rozwój.

Mniejsze rozmiary boiska i krótszy czas trwania gry czynią ją odpowiednią dla kobiet.

Pomimo dużego obciążenia serca, krótkotrwałość jednorazowych wysiłków, częste przerwy w ruchu, i możliwość regulacji natężenia wysiłku — czynią hazenę ćwiczeniem dostępnym i wartościowym nie tylko dla dekadającej młodzieży, lecz i dla osób starszych. Ciężka wysiłku z punktu widzenia fizjologii nie może być jednolita z powodu różnorodności funkcji pełnionych przy grze (bramkarka, obrona, pomoc, napad) oraz charakteru gry (trening, zawody). Przez tego, duży wpływ na intensywność wysiłku i reakcję ustroju wywiera stopień wyćwiczenia i stan zdrowotny zespołu.

Gry sportowe należą do ćwiczeń trwałości, szybkości i zwinności, niejednokrotnie wymagających także zastosowania siły (rust). W związku z tem, wymagania stawiane ustrojowi w czasie gry w hazenę mają cechy specyficzne: jest to szereg krótkotrwałych, silnych bodź-

ców przerwywanych okresami bezczynności i wymagających nietylko zdolności do natychmiastowego podjęcia wysiłku, lecz także zdolności do również nagłego jego przerwania. Szczególnie silnie zaznaczają się te wahania w napięciu wysiłku w stosunku do układu krążenia i oddychania.

Do gier sportowych, jako ćwiczeń przebiegających ze znacznym wzrostem przemiany materji i niecierp wypowijających, szczególnie w czasie zawodów, należy przygotować jedynie po pewnym okresie zaprawy, przystępując ostrożnie do cięższego wysiłku.

Wybitny udział w pracy ustroju w czasie gry w hazardzie biorze układ nerwowy. Konieczność natychmiastowej reakcji, w postaci różnorodnych form ruchu (bieg, skok, rzut), na bodźce słuchowe i wzrokowe, wymaga od uczestników stałego napięcia uwagi i sprawnej koordynacji mięśniowo-nerwowej, opartej na wykształceniu odpowiednich odruchów.

Przy wyborze rodzaju ćwiczeń przygotowawczych do hazardu mogą byćbrane pod uwagę jedynie te ćwiczenia, w których skład wchodzi wszystkie czynności, składające się na wysiłek w czasie gry w hazardzie. A więc, przy różnorodnej formie elementów ruchowych, równocześnie obejmujących układ ruchu, ćwiczenia te muszą posiadać wytrzymałość, szybkość, zręczność i siłę.

Jako zaprawa, podjęta jest z tego względu wzrostowa lekka atletyka (krótkie biegi, rzuty, skoki wysoki i niski), sztuki walki i koszykówka, w tym gimnastyka i łyżwiarstwo.

Pływanie, jako ćwiczenie podbarwione elementami szybkości, nie jest szczególnie podjęciem ćwiczeniem dla hazardzistów, posiadając jednak samo przez się jednym z najkorzystniejszych ćwiczeń.

Różnorodność elementów ruchowych, występujących w czasie gry w hazardzie (zryw do piłki, dobieg i doskok do niej, rzut piłki, bieg z nią i t. d.) przyczyniają się jak to już było powiedziane, do równomiernego i harmonijnego rozwoju całego układu mięśniowego. W najmniejszym stopniu dotyczy to bramkarki, której hazardzista stawia inne wymagania, niż reszcie drużyny, obciążając przedewszystkiem jej system nerwowy. To też przy wyborze bramkarki należy zwrócić głównie uwagę na jej walory psychiczne.

Największą stosunkowo pracę wymaga hazardzista od uczestników pomocy, które powinny odznaczyć się wytrzymałością i wytrzymałością.

Względnie zaprawa jest niezbędna nietylko jako przygotowanie do sezonu, lecz powinna również w postaci skróconej poprzedzać każdą grę.

Zadaniem wstępnej zaprawy polega na łagodnym pobudzeniu akcji serca, rozruszaniu mięśni szkieletowych, nastawieniu psychicznem i nerwowem. W ten sposób stanowi ona doskonałe przygotowanie organizmu do podjęcia większego wysiłku w czasie gry.

Zwykle na taką zaprawę składa się kilka zrywów do biegu, krótkich biegów, skoków, rzutów, przeskoki i podanie piłki. Celowe jest również przeobrażenie kilku ćwiczeń koordynacji ruchów z oddechem.

Systematyczne uprawianie hazardu, obok charakterystycznych cech każdej pracy, polegających na bardziej ekonomicznym wydatkowaniu energii podraza wysiłku, przyczynia się do powstania pewnych trwałych zmian w organizmie.

„Funkcja stwarza narząd”. Uprawianie hazardu jest doskonałym bodźcem wzmacniającej i rozwijającej serce i płaca. Dlatego powinno być szczególnie wskazane dla dziewcząt wykazujących pewien konstytucjonalny niedowrót tych narządów, np. serce małe, wąskie. Pasa tem wydaje mi się, iż wszystkie zdrowe kobiety w wieku 13—35 lat mogą z pożytkiem dla swego zdrowia uprawiać hazard.

Stawanie do zawodów jednak, jako ciężki wysiłek, głównie serca, będący równocześnie pewnym wstrząsem nerwowym, nie powinno być dozwolone dziewczętom poniżej lat 18.

2. PRZECIWSKAZANIA.

Przedewszystkiem przeciwskazaniem dla uprawiania hazardu są wszelkie zmiany organiczne serca i naczyń krwionośnych. Osłabienie po grypcie, anginie i wszelkich sprawach gorączkowych mogą uprawiać hazard po zupełnym powrocie do zdrowia i wypoczynku, przynajmniej w ciągu 2 tygodni; do zawodów nie należy stawiać przed okresem 6-tygodniowym.

Stwierdzenie przez lekarza czynnej sprawy gruźliczej w płucach usłusza przeciwskazanie z zapału.

Czasowem przeciwskazaniem do udziału w grze są

stanu nieżyłowe oskrzeli i górnych dróg oddechowych. To samo odnosi się do wszelkich schorzeń ogniskowych, nawet przebiegających bez podwyższenia ciepłoty, a także do schorzeń skórnych. W czasie miesiączki uczestniczyć bezwzględnie powinny się wystrzymać od udziału w grze i zawodach przynajmniej przez pierwsze 2 dni. Doświadczenie pokazało, jak ciężkie następstwa może mieć lekowanie tych przeciwskazania.

Każde cierpienie przebiegające ze wzrostem parcia krwi — wyklucza możliwość uprawiania hazardu, która sama przez się wywołuje częste i nagłe wstrząsy ciśnienia.

Ze względu na rozumiały hazardystki nie powinny wykazywać wad wzroku lub osłabienia słuchu.

Granice wieku, sięgając swym dolnym biegiem 13—14 lat, nie powinny przekroczyć wieku lat 35, gdyż po tym okresie przeciętnie nie należy obciążać systemu sercowo-naczyniowego tak dużym i nagłym wysiłkiem, jakiego wymaga hazard.

1. HIGIENA.

Zaliczając gry sportowe do kategorii wyścigów średnio ciężkich, musimy szczególnie dbać o możliwe usunięcie czynników szkodliwych, mogących niekorzystnie wpłynąć na ustroj uczestniczek.

Z tych względów, hazardystki muszą z całą dokładnością spełniać nakazy higieny zarówno w stosunku do pracy, jak i spoczynku.

Tryb życia w czasie pracy do zawodów lub samych zawodów powinien być regulowany, wykluczający wszel-

kie osłabiające ustrój wyrażony, jak bezwonne opalanie się, intensywną zaprawę do łypek zasewodów, także i t. d. Zaprawa do łazni powinna odbywać się dwa razy w tygodniu, sewody maximum raz na tydzień.

W tym czasie uczestniczki muszą spać po 8 godzin na dobę.

Ze względu na silne pocenie się w czasie gry, po każdej zaprawie konieczna jest kąpiel lub przynajmniej obmycie całego ciała. Najbardziej wskazane są w tym celu ciepłe natryski. Prymitywność technicznych urządzeń w naszych szpitalach przesłała najczęściej jedynie na natryski zimne, które mogą być jednak zastosowane wyłącznie po dokładnem ochłodzeniu uczestniczek, mniej więcej w 20—30 minut po ukończeniu gry.

Wielką wartość natrysku polega nie tylko na oczyszczeniu skóry, lecz również na wpływie, skłótnym do działania masażu, wywołującym pobudzenie krążenia obwodowego, a tem samem ułatwiający usunięcie szkodliwych produktów przemiany materji.

Bardzo podługane jest poddanie się po treningu całkowitemu lekkiemu masażowi, który wpływa korzystnie na objawy zmęczenia i ususza je.

Ze względu jednak na trudności techniczne i materialne, związane z zapewnieniem sobie dostatecznej ilości sił factowych, celowe jest, by uczestniczki po zapoznaniu się z zasadami masażu stosowały go sobie nawzajem. W tym celu poleca się zapoznać z „Podręcznikiem masażu” dr. J. Zareckiego.

Zabiegom przyczyniającym się do uspokojenia ner-

wowego, rozkładania mięśni i ułatwienia usunięcia z nich toksycznych produktów przemiany materji jest również kąpiel parowa (łaźnia). Przy zachowaniu umiaru w jej stosowaniu (nie dopuszczając do uczucia osłabienia), można się nią posługiwać raz lub nawet dwa razy w tygodniu. W dniach łaźni należy się wstrzymać od zaprawy. Podczas przerwy w grze uczestniczki powinny wystrzegać się wysiłków, spędzając czas wolny bezczynnie w pozycji zapewniającej ciała maximum relaksacyki i rozprężenia. Wobec nadmiernego pocenia się w czasie gry i utraty tą drogą znacznej ilości wody, należy zapewnić uczestniczki możność wyrównania tych strat. Picie napojów ciepłych jest dopuszczalne nawet bezpośrednio po przerwaniu gry ukończeniu gry, napoje zimne mają przyjemność dopiero po uprzedniem dostatecznem ochłodzeniu lub przed powrotem do gry.

Ocienienie boiska jest niemożliwe z powodu dużyh jego rozmiarów. Dlatego celem uniknięcia nadmiernego przegrzania uczestniczek, zaprawę i sewody należy urządzać w czasie gry światło słoneczne zawiera najmniej promieni infraczerwonych, t. j. o godz. 10—11 rano lub po godz. 5 po południu.

Wypoczynek powinien z zasady odbywać się w dzień.

Strój uczestniczki musi być dostatecznie przewiewny, aby nie przeszkadzał w usunięciu nadmiaru ciepła, wytwarzanego przez ustrój w czasie gry, a więc powinien być zrobiony z materiału dobrze przewodzącego ciepło.

Tkanina ubioru powinna być prócz tego hydrokapijną, aby mogła pośredniczyć w usuwaniu potu.

Tym warunkom odpowiadają najlepiej trykoty bawełniane, w mniejszym stopniu wełniane, najmniej bawełniane.

Zabezpieczają skórę przed zamoczeniem najlepiej tkaniny gładkie, nie powinny jednak być używane na stroje ćwiczebne z powodu małej hydrokapijności i słabego przewodnictwa ciepła.

Elastyczność materiału, zapewniana swobodę ruchów, zależy od jego ściśliwości.

Jeśli chodzi o formę stroju, to nie powinna ona w najmniejszym nawet stopniu utrudniać czynności poszczególnych narządów. Najbardziej niejonowymi wydaje się wobec tego strój całkowity, nie podzielony na spodnie i koszulkę. W ten sposób uniknąłaby się noszenia gumy, przetrzymującej spodnie w pasie.

Gumki w dolnych częściach spodni są niepożądane i szkodliwe, gdyż utrudniają krążenie krwi i pracę mięśni nóg. Strój bawełniany powinien być utrzymany w czystości, często wietrzony i prany. Wkładanie przeprośnionego i zabrudzonego ubrania i to zwłaszcza w czasie ćwiczeń wzmagających perspirację skóry — grozi zakażeniem.

Ze względu na bezpieczeństwo współuczestników gry i własne, nie należy mieć przy sobie w czasie gry żadnych tłukących się lub ostrych przedmiotów (zegarki, szpilki do własnów, agrałki i t. p.). Z tego też względu paznokcie powinny być tępą ścięte i krótkie.

Skarpetki, bawełniane, niecierowane, aby nie obcierały nóg, powinno się jak najczęściej zmieniać i prać.

Obuwie, lepiej skórzane, niż gumowe lub impregnowane gumą (nie daje dostępu powietrza), powinno ściśle przylegać do nóg, nigdzie jednak nie uciskać. Pożądane są butelki z cholewkami, obejmującymi nogę w kostce.

Odżywianie. Sportowiec musi odżywiać się racjonalnie, t. j. tak, aby pokrywając swe jakościowe i kaloryczne zapotrzebowanie nie przeciążał organizmu nadmierną ilością pokarmów. Z ostatnich prac na ten temat wiemy, iż najodpowiedniejszym pożywieniem sportowca jest pożywienie mięsne, zawierające dostateczną ilość białka, soli mineralnych i witamin oraz odpowiednio do rozmiarów wysiłku pokrycie kaloryczne w postaci węglowodanów i tłuszczów (umieszczone poniżej tabela jest przykładem odżywiania bawelników).

W czasie treningu należy unikać napojów pobudzających skórę serwa (można kawa, herbata, alkohol), wszelkich ostrych przypraw do potraw oraz palenia tytoniu.

Posiłki powinny odbywać się regularnie 3 razy na dzień. Pomiećlony posiłkiem a treningiem powinna być przynajmniej 2-godzinna przerwa, a której pierwszą godzinę należy poświęcić na leżenie.

4. RATOWNICTWO I APTECZKA.

Harcerz, jak wszystkie ćwiczenia wymagające szybkiego tempa, często następną okazję do uszkodzeń ciała. Przyczyniają się do tego: nieuwaga uczestników, nadmierne przejście się grą i „zaciężnienie”, stale

obserwowane na urazach, gdzie walczą dwa przeciwne zespoły; do wypadków przyczynia się nieodpowiednie obrusie, złe kołcho (śliskie, rozmołke, nadmierne nasłonecznianie), nieraz niesumienne urazy piłką (bramkarka). Z poważnemi uszkodzeniami i ostrymi objawami przemęczenia, wymagającymi natychmiastowej interwencji lekarza, spotykamy się w hasele rzadko. W większości wypadków uczestnicy same, podlegając się pod ręczną opierką, mogą zaradzić wypadkowi.

Omdlenia częste są następstwem urazów głowy (podrażnienie spłota trasowego). Układa się wtedy chorego tak, by głowa była spuszczona nisko, kończyny uniesione wysoko. Rozpina się obrusie ciepłi ubrania, twarz skrapia się zimną wodą, podać gorącą kawę czarną, przy cięższych objawach należy wezwać lekarza.

Nierz występuje szok nerwowy najczęściej po urazie piłką w brzuchu lub klatkę piersiową; zdradza się on ogólnem podnieceniem i trudnym do opamiętania płaczem. W tych wypadkach należy się zupełnie spokoj w pozycji leżącej, leutki uspokajające (np. 20–25 kropli naleweki walerjanowej).

Szluzzenie, Sinak nie wymaga leczenia. Guz bolesny i powiększający się (krwiak) wymaga opatrunku uciskowego lub zimnych okładów; po 12 godzinach — okłady z płynu Burowa pod ceratką. Szluzzenia stawu wymagają unieruchomienia kończyny.

Otarcie naskórka zajmuje najczęściej dnie powierzchni i jest bardzo bolesne. Po usunięciu zanieczyszczeń wyjąłową pióreczką, przemywamy skalece-

nie wodą utlenioną i okrywamy suchym opatrunkiem jałowym. Opatrunku nie należy zdejmować, aż do wytworzenia się i odpadnięcia strupa. Krawce pęcherza chrustiny przed mechanicznem obruszeniem.

Jeżeli w czasie wypadku przychodzi do zranienia niezabezpieczonego zębami, wymaga to interwencji lekarza z powodu możliwości infekcji tężcowej.

Przy krwotoku z rany — należy natychmiast na miejscu skaleczenia opatrunkiem uciskowym (jałowym), unieść kończynę.

Krwotok z nosa — posadzić w zinniu, do otworów nosowych wkładać jałową watę (wolno ją odsunąć dopiero następnego dnia), pokłócić zimny okład na nos i kark, spokój.

Złamanie kości i wwichnięcie stawu wymaga natychmiastowego unieruchomienia kończyny. Przy złobnieniu ustynić należy nie tylko staw chorej, lecz i dwa sąsiadnie stawy. Obsa wypadki wymagają interwencji chirurga.

Nadciągnięcie ścięgna i skręcenie stawu wyraża się bolesnością i obrzękiem stawu. Sposobem zimne okłady, lub opatrunk uciskowy, unieruchomić kończynę. Po 12 godz. — okłady z płynu Burowa pod ceratką. Przerwać leczenie, aż do całkowitego ustąpienia objawów chorobowych.

Naderwanie mięśnia występuje najczęściej w skutek rozposępnia ćwiczeń bez opatrunkowego rozgrzania się. Objawy: nagły ból, ściśle umiejscowiony, powstający się przy każdej próbie napięcia mięśnia. Lece-

nie: unieruchomienie, w pozycji zaprawiającej jak najmniejszą rozciągłości mięśnia, przynajmniej w ciągu 3 tyg. Po zdjęciu opatrunku masaż i ruchy czynne.

Zaproszenie oka — maśćk tarcia oczu. Przenieść oko czystą wodą o ile to nie usunie zaroszczenia — wyjąć je rogien czystej chusteczką. Skłócenia gałki ocznej wymagają zaproszenia gry; z zawieszaniem okiem należy udać się do okulisty.

Oparzenie słoneczem bywa zwykle I (rumień) lub II (pęcherze) stopnia. Uniknąć nasłoneczniania się aż do ustąpienia objawów oparzenia. Smarować objętym linizym z wodą wapienną, nie myć wodą. Większe pęcherze powinno się przecinać. Zapobiega oparzeniom maść przez smarowanie odsłoniętych części ciała tłuszczem (np. lanoliną).

Paralenie słoneczne — ból i zawroty głowy, szum w uszach, następnie utrata świadomości. Twarz czerwona, tętno słabe. Przenieść w miejsce ocienione, ukłócić z umiarkowaną głową, zimne okłady na głowę, po lewaniu zimną wodą, po odzyskaniu przytomności — zimne napoje.

Otarcie nóg (niewygodne obuwie) — oczyścić skórę spirytusem, po posmarowaniu obójtną maścią (np. 10% cynkową) przysyć gazą i założyć plaster. Pożądaną jest moczenie nóg w gorącym roztworze nadmanganianu potasu. Zakazanie przejawiające się w postaci czerwonych smug, rozchodzących się od miejsca otarcia, oraz powiększenia i bolesność pachwinowych gruczołów chłonnych — wymaga interwencji lekarza.

Przed jego przybyciem robić okłady z płynu Burowa pod opatkiem.

Apteczka powinna zawsze znajdować się na łódku w czasie gry. Z zawartością jej i właściwościami leczniczymi środków wchodzących w jej skład oraz dawkowaniem ich powinny być obznajomione wszyscy uczestnicy zespołu.

Puśło czy wulgię przeznaczoną na apteczkę należy chronić przed wilgocią.

Zo względów sanitarnych, niezbędna jest bliskość czystej wody od miejsca gry.

I. Środki odfekujące:

spirytus 70% — 100 g (do obmywania skóry),
jodyna — 50 g (do peniklowania),
nadmanganian potasu w kryształkach — 3 g
(rozcieć kilka kryształków do ciepłej wody do uzyskania koloru winiowego),
tabletki do przygotowania wody utlenionej — 10 sztuk.

II. Środki opatrunkowe:

gaza wyjelazona — 3 pakietki po 0,5 m,
wata hydrokopijska — 100 g,
bandaże 3 cm — 10 sztuk, 5-4 cm — 12 sztuk,
przylepiec szerokości 2 cm — 2 zwijki,
olej linizym z wodą wapienną 1:1 — 200 g,
lanolina — 50 g,
maść cynkowa — 30 g,
tabletki do przygotowania płynu Burowa — 10 sztuk.

seratka — 0,5 m,

amonjak, jako środek trawiący, — 10 g (do wyciania),

talk do masażu — 200 g.

III. Środki wewnętrzne:

kafelina (caffeinum natr. benzenicum) po 0,2 — 5 tabletek,

strychnina (strychninum natricum) po 0,002 — 5 ampulek,

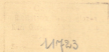
piramidon po 0,3 — 10 tabletek (jako środek przeciwciepłoty),

krople walerjanowe (Tera Valer, aethera) — 10 g (dawać po 20—30 kropli).

IV. Narzędzia:

1 para nożyczek, 1 piseczka.

Podążane jest przez tego, by w apteczce było mydło i czysty ręcznik oraz płaski kubek aluminiowy.



ORGANIZACJA OSZCZĘDNOŚCI W K. K. O.

Obecnie wszyscy już zdajemy sobie sprawę, że potęgę państwa polega nie tylko na sile zbrojeni, lecz również na sile moralnej i gospodarczej narodu. Dla gospodarstwa narodowego niezmiernie ważną rolę jest sprawą należytej organizacji zbierania i doprowadzania do gospodarstwa narodowego oszczędności społeczeństwa czyli kapitałów rodzinnych, bez których życie gospodarcze istnieć nie może.

Organizacją oszczędności w Polsce zajmują się komunalne kasy oszczędności (K. K. O.), które mają za zadanie zbierać oszczędności najdrobniejszych społeczeństwa, a następnie rozprężyć je na potrzeby miejscowego rolnictwa, rzemiosła, drobnego przemysłu, handlu, wśród warstw pracujących i wolnych zawodów. Dzięki należytemu wykończaniu zbieranych kapitałów w formie pożyczek na potrzeby produkcyjne — kasy komunalne są w możności zapewnić składającym w nich swe oszczędności korzystny procent. Dzięki też ostrożnej polityce kredytowej, dzięki kontroli państwa i samorządów, oraz dzięki gwarancji samorządów za wkłady złożone w komunalnych kasach oszczędności — pieniądze składane w K. K. O. mają zapewnione całkowicie bezpieczeństwo. Mało tego, wkłady w K. K. O. mają zagwarantowaną tajność, a do wysokości zł. 2.500.— nie podlegają zajęciu (ograniczeniu) przez komorników czy sekwestratorów. Wkładca może w każdej chwili włączyć w umówionym terminie zgłosić się z kapitałką do kasy i podjąć swe oszczędności w całości lub części, a w razie potrzeby zaciągnąć pożyczkę w K. K. O., przy czym korzysta tu z pierwszeństwa.

Pożyczki udzielają K. K. O. na wkale z odpowiednimi podziałami, pod zastaw papierów procentowych lub innych wartości, na hipoteki nieruchomości, na skrypty obrotu. Pewne sumy kredytów udzielają kasy samorządów względnie państwu, nabywając państwowe papiery wartościowe.

O sile K. K. O. i zaufaniu do nich społeczeństwa świadczą następujące cyfry na 1 stycznia 1927: liczba placówek w całym kraju 411, suma zbieranych wkładów 687 milionów złotych, suma udzielonych kredytów 647 milionów złotych, liczba wkładów 1 1/2 miliona osób.

Pracując w myśl zasady: „kapitały lokalne — na potrzeby lokalne” K. K. O. spełniają ważną rolę w organizacji oszczędności w Polsce.

Komunalna Kasa Oszczędności pow. WARSZAWSKIEGO

w Warszawie — ul. Zgoda Nr. 7.

Oddziały:

Pruszków, Piaseczno, N.-Dwór, Jeziorno.

Wkłady—Rkł czekowe—Inkaso—Kredyty.

101



Inż. A. HORKIEWICZ

Warszawa, 36 — ul. Sępińska 26/28

tel. centrali: 585-30

Produkuje:
KONDENSATORY: papierowe, olejowe i ceramiczne specjalnie dla radiolubek, telewizorów i gramofonów,
OPCET masowe i drutowe — na obrotowość do 50 W,
POTENCJOMIERZE drutowe.

„PEREOCART” — telesy do wielkiej częstotliwości na wszelkiej formacie.

CIĘŚCI PRĄDOWANE a szlufki.
FABRYKA NAGRODZONA W R. 1958 — ZŁOTYM MEDALEM
NA W. M. IL. W WARSZAWIE; W R. 1957 — SŁOTY MEDAL —
ODZNACZENIE MN. P. I. I. I. ZA WYSOKI POZIOM PRODUKCJI

102

Franciszek II Klingenski w Berlinie w 1936 roku
WYSTĘPISTWO ŚWIATA W STRZELANIU DO KIBIKÓW PRZY OCZAJE 20 NARODÓW ZŁOŻYŁ ODEZ WISZKURNO NARODAMI "BARZDÓR"

POCISK

Państwowe Zakłady Inżynierii

WARSZAWA,

Terespolska 34/36, tel. 5-48-10 (Centrala)

SAMOCHODY osobowe i ciężarowe specjalnie wymiersono, budowane w kraju.

SILNIKI lotnicze, przemysłowe i morskie.

ZESPOŁY napędowe, pompowe, siłowniowe.

ODLEWY, odlecia, armatury.

1100



Voigtlander

Światła najpopoźniejszego na świecie konwersyjnego, pierwsze noweli pociągającego wiatrosłonek schwyłki motów. Światłowej sławy optyka Voigtlandera zapewniła tymże światłu odjazd. Optyki, przysłabły bezcenne w fotoklasykach i w Japońskiej Reprezentacji

Warszawa, Chlebna 47a 1001



ŁODZIE I KAJAKI

Wszelkich konstrukcji

wykonają

Warszaty lotniczo-łagielnicze

WŁ. KOZŁOWSKIEGO

Warszawa,

Czarniakowska 171/173 — tel. 7-07-81.



Generalna Przedstawicielstwo obrotu - produkcję amaryk, maszyn do kserowania marki

„MONROE-GARDNER”
Warszaty naprawcze i konserwacja maszyn biurowych wszelkich systemów

Janek Brodzowski
Warszawa, Bury Field 50
tel. 297-50 114

„PERUN”

Sp. Akc.
Warszawa, Józefa 1.

**: TLEN,
: ACETYLEN,
: KARBID. :**

Wszystko do aparatu acetylenowego i elektrycznego.



Najprzewodniejsza
**CEWKI
SZYBKOŚCI
„SWEL”**

K. ZAKOLSKI

Warszawa, Al. 3 Maja 12,
Telefon 504-15, 1544

SPÓŁKA AKCYJNA FABRYK METALOWYCH

pod firmą

Norblin, B-cia Buch i T. Werner

Zarząd w Warszawie, ul. Zielarna pp. 51.

Telefon Centrala 549-80

Skrzynka pocztowa 617.

Wytwarzamy na zamówienie:

Blachę hardową, miedzianą i mosiężną, jak również blachę pateriskową do kotłów parowych.

Druty miedziane, mosiężne, krzemianobronowe i aluminiowe do telefonów, telegrafów i tranzytów „Trolley”.

Bury miedziane, mosiężne, cynkowe i aluminiowe, bez cynu, systemy Manacromax.

Pęty i szyny miedziane, mosiężne i aluminiowe.

Kable-linki miedziane gołe.

Polaca gotowa na składzie:

Plakaty Spruzel i Golego notek, grubo uleżary, gładki i stylowy.

Delikatne kawy, ciastki, cukierki, lizaki i t. p.

Przedmioty kaligraficzne. — Urządzenia dla restauracji i hoteli.

Wytwórnia Radiotechniczna

Radiopren II

Polaca **RADIOODBIORNIKI** najnowszych konstrukcji własnego wyrobu oraz firm krajowych i zagranicznych: Harison, Philips, Cosmos, Union, Telefunken i t. d.

FABRYKA

**Wyrobu Metalowego
„MUBIS”**

inż. Niepołomski i S-ka

Sp. z ogr. ods. w Warszawie, ul. Ogrodowa 50. Tel. 249-29.
Pielęgnacja aluminiowa, opryskiwanie ogrodowe, podłogi do obuwia, szafki higieniczne, obieraczo do konserw.

POLSKI APARAT
FOTOGRAFICZNY



Model 1000, 1010 i 1020, 400/3

CENA zł. 18,75.

Fabryka Aparatów Fotograficznych i Statywów

B-cia PAWELSCY

Warszawa, ul. Długa 29.

302

Częstochowski Przemysł Leśny

WEISFELNER I MASS

SP. Z OGR. ODP.

Częstochowa, Al. Wolności Nr. 19.

300

ZARZĄD DÓBR
ŁODYGOWICE

1111



ZAKŁAD DLA DZIECI UMYSŁOWO NIEDOROZWINIĘTYCH
przy ul. 1111

EWANGIELICKO-AUGSBURSKIM

w Warszawie — ul. Karłowicza Nr. 79 — tel. 3-85-88

Rok założenia 1894

Kierownictwo Helena Wella

Godziny przyjęć od 3 do 4-tej

Dzieci przyjmowane są bez różnicy wyznania.

TOWARZYSTWO

Kredytowe Ziemskie

w Warszawie, ul. Kredytowa 1.

**PAŃSTWOWE ZAKŁADY
Przemysłowo-Zbożowe**
Warszawa, Marszałkowska 154.

TOWARZYSTWO
**Pomocy Młodzieży i Dzieciom
KRESÓW Wschodnich**
Warszawa, ul. S-ka Krzyżka 5. Tel. 5-15-14.

BIURO TECHNICZNO-BUDOWLANE
inż. O. SZRETTER i S-ka
Warszawa, SZCZYŁOŁA 1a. Tel. 438-31.
Wykonuje wszelkie roboty w zakresie budownictwa wstępnego.

„WARTA”
TOWARZYSTWO REASEKURACYJNE
Spolna Akcyjna.
WARSZAWA, JERZYSZOWSKA 25. Tel. 29-27 i 27-28.

ZAKŁADY PRZEMYSŁOWE
„ETERNIT”, Sp. Akc.
Warszawa, ul. Zgoda 8. Tel. 308-65.

**ZWIĄZEK
Polskich Olejarni**
Warszawa, ul. Cieskiego 3-3. Tel. 308-08.

TOWARZYSTWO

Warszawskich Kolei Dojazdowych

Sp. Akc.

Warszawa, ul. Marszałkowska 9.

TOWARZYSTWO
**Robót Kolejowych
i Budowlanych**

„TOR”
Sp. Akc. w Warszawie.

Centralne Biuro Sprzedaży
Przewodów
„CENTROPRZEWÓD”
Sp. z ogr. odp.
Warszawa, Marszałkowska 9.
Tel. 2-24-21, 2-24-21
PRZEWODY IZOLOWANE
z izolacją termiczną
w wykonaniu przemysłowym,
specjalnie zdmuchnięte i t. p.

Felix Gozlan
Warszawa, Ceglana 8. Tel. 524-91.

Najlepsze źródło zapasy dla
odprzedańców: 1. Kafia,
Olej Seris, 2. Skoki konser-
wne, 3. Skoki konser-
wne do wypalenia krasnel,
Pędziki, 4. Woda do impregnacji,
5. Trzcina do bliczki, lakierki

BUTANOL
alkohol butylowy normalny
ALDEHYD OCTOWY
ALDEHYD KROTOWY
produkacja
Zakłady Chemiczne „KUTNO”
Sp. Akc. w Kutnie
Zaplecze: Warszawa, Pl. Napoleona 9.
Adres telegraf. Kutno
Kutno, Warszawa, 4-52-81 13-08-02.

SPECYFIKI ŻYŁOWE
OSKARA WOJNOWSKIEGO

Na dot. należyte w warszawie
i okolicach sąsiednich
Ad. dla bezpośrednich zamówień.
Oskar Wojnowski - Warszawa
ul. W. Górskiego 3, m. 4
(dawnej ul. Hortensja).

PLUTON
T. i H. TARASIEWICZÓW
Sp. Akc.
w Warszawie, Żytnia 18
**KAWA
HERBATA
KANAO
SUROGATY KAWY
ZAPAC WSZCZĘDZIE.**

<p>TOWARZYSTWO METALURGICZNE BRACIA CZERNIAK i Spółka Warszawa ul. Graniczna Nr. 6. 107</p>	<p>Zakłady Elektromechaniczne ROHN-ZIELIŃSKI S. A. LICENCJA BROWN BOVERI Warszawa, ul. Szosańska 6 109</p>
<p>Towarzystwo Elektryczność Spółka Akcyjna Warszawa ul. Czackiego Nr. 6. 105</p>	<p>„PIONIER” Fabryka Obraberek Sp. z o.o. Warszawa, ul. Szosańska 71 Telef. 665-61. obrotki, ramięciarki, szlapek, kotłarki, wiertarki, pompy do em- alu i wody. Oświec. rozprętki i katalogi na żądanie. 116</p>
<p>Warszawskie Towarzystwo Kopci Węgla i Zakładów Huteńskich Spółka Akcyjna Warszawa, ul. Czackiego 9. Tel. 608-62. 117</p>	<p>„HERMES” Sp. z o.o. Towarzystwo Urządzeń Listowych Warszawa Marszałkowska 136, ul. 605-11. 118</p>
<p>ZAKŁAD ARTYSTYCZNO- FOTODIAGRAFICZNY „CHEMIGRAF” W. TWARDOWSKI Warszawa, ul. Marszałkowska 145 tel. 20-01 i 9-01-98. Wykazuje filmy kolorowe i czarno-białe, jedno- i wielokrotne, do 8x11, ko- loryzacja, maszynowa i ręczna, kolorowa, czarno-biała, fotomontaż. 100</p>	<p>Specjalna Fabryka  Przędzawek spł- towych zład- nych spłryko- wych, szafowych i rolerek do pro- sowania REX WŁADYSŁAW TACIE Warszawa, ul. Chłodna 31 tel. 2-30-81. 101</p>

<p>Polski Związek EKSPORTERÓW Bekona i Artykułów ... Zdobyczych ... Warszawa, Kapuścińska 39. Telefon 263-15. 113</p>	<p>DOSTAWA 111 Żwiru i Piasku St. WŁODARCZYK Warszawa, ul. Berardzka 48. Tel. 5-31-81.</p>
--	---

S. E. Kowartowski
Handel i Eksport Drzewa 111
Warszawa, ul. Chłodna 8. ■ Tel. 5-31-50.

„ELEKTRO” 11
Warszawa, Żółwia 7. Tel. 7-20-02, 6-72-02, 6-66-01.
ZEGARY ELEKTRYCZNE **ZEGARY KONTROLNE**
URZĄDZENIA ALARMOWE **SYGNALIZACJA.**

Krajowa Fabryka
KOPERT I PAPIETERII
S P S
Wyrobków Papierowych
„ŚWITEŻ”
Warszawa, Mazowiecka 71
Telefon 3-03-23
Drukarnia — Introligatornia.
Wszystko zlecenie wykonu-
jemy **SZYBKO—TANIO**
SOLIDNIE. 112

BUREAU ZLECEN
Syndykatów Rolniczych
Centrala handlowa
w Warszawie, ul. Sierpina 38.
POLSKA Nowy urząd, ma-
szyny i narzędzia rolni-
czne oraz części za-
partowe, pasze traw-
ki, rośliny — za
całą Polskę.
KUPUJE: Ziemia i maszyny wło-
dzańskie i magazynowe
i orobaczki. 110

Muzeum Kształu i Sztuki Stosownej Warszawa, ul. Chałubińskiego 22. tel. 92-38. 101	II Miejska Szkoła Rękodzielnicza Warszawa, ul. Piłsnecka 21 102
Ekspozycja „SIANA” Warszawa, Chałubińskiego 13 tel. 9-28-10 103	Instytutowy gabinet i pracownia H. ROZEN Warszawa, ul. Krótka Nr. 26 Tel. 9-11-29 100
Lawiska Zakłady Przemysłowe Cukrowania i Rafinacji „IREMA” Warszawa, Mianowska 5 105	Biuro Handlowo-Liczne K. GORGOLEWSKI Warszawa, Nowogrodzka 22 Tel. 9-21-26 106
„HERMA” (Sp. z ogran. odp.) Warszawa, Józefa 17, tel. 983-04 Chemicznia, artykuły biurowe. 107	Fabryka Bar Ciągających Ciągadlinowych maszynkarskich różnych i model „KALCIAGRUP” Spółka Komandytowa Warszawa, ul. Solca 48 Tel. 92-20, Kasa P.K.O. 1989.
HUTOWNIA ARTYCZNA A. CHROMOWICZ Warszawa — ul. Ciele Nr 8 101	PAROWA FABRYKA Maszyn i urządzeń pracujących pod ciśnieniem i instalacji cieplnych. „BIS” Warszawa, Sękowskiego 11. Tel. 11-31-25. Kasa P.K.O. 1988. 100
Pracownie Politechniki Lotniczej „ASCANIA” Inst. B. HOFFENFELD Warszawa — ul. Żwirki 2 Tel. 91-20 102	Dom Agentura - Korporacy J. KALKSTEIN Warszawa, ul. Łowcza 15 Tel. 93-24(1) 108
K. MONOWICZ Warszawa — ul. Rydykowska 2 Tel. 99-61 100	Seminarium Polityczne Zakładowe Łączności (Wydział Szkoła) Warszawa, Długa 10, tel. 22-26 prace i urządzenia do 22-26 druków i powiększeń i kaset i ich podziałki, programy i kaset druków. Prace i urządzenia inżynierskie. Dla urządzeń z przewodami. Po obrotach maszyn elektrycznych i urządzeń opisanych powyżej. 118
RABIN KANAL I. M. Warszawa, Twarda 12 m. 6 101	

Wszystkie artykuły sportowe, mundury organizacyjne P. W. wszelkiego rodzaju, mundurki sublimowane a i b c d e	
Centralna Składnica Związku Strzeleckiego WARSZAWA, ul. SIENKIEWICZA 1, TEL. 502-83 106	
Kawaleria Cafe-Club - Bar - Dancing „Café Adria” Sp. z o.o. Warszawa, Miodowa 10, 107	Pracownia Szwalnicza Szkoła Józef i Janowski Szkoła Warszawa, ul. Nowogrodzka 22, Tel. 99-26 104
Bernard Rossa i S-ka Import Kraw. Modesty Kolosa Własny zakład KRAW CIEKAWY I II ul. Sienkiewicza 12 — tel. 502-41 103	Państwowe Seminarium dla Nauczycieli Szkół Wychowania Różnicowego Warszawa, ul. Długa 2-3 tel. 11-21-27, 101
Tow. Handlu Hurtowo „KIACHIA” i „LINDA” Warszawa, ul. Józefa Nr 52 tel. 11-41-28. 102	„UNZER EXPRESS” firma rodzinna w branży odzieżowej Warszawa, ul. Nowogrodzka 21 12 tel. 11-10-09 i 11-21-26 101
DH D. ROSENWEIG Agencja Ciekawa Warszawa, ul. Długa 14 105	CENTRALA WAREZHU ul. Bolesława Pruskiego Warszawa, (ul. Długa) 10 Tel. 22-26, 22-71, Kasa P.K.O. 198-94, 200-50 i 200-81. Szkół 21 Długa 12, tel. 11-21-27
DH CH. DROBNER Zakład i art. jubilerskie Warszawa, ul. Fokulskiego 24, Tel. 22-27. 107	Jedyności Wolny Namiot sezonowe K. ZELCER i S-ka Mokotów 22 tel. 11-25-22. 102
Artykuły Techniczne, Wyrzuty Różnicowe i Drukowane „AZBESTGUM” Warszawa, ul. Grodzka 2, Tel. 24-22, Kasa P.K.O. 2000. 101	Artykuły Ciągające Zakładowe BE. LEWINSON Warszawa, ul. Rydykowska Nr 15 Tel. 91-20, P.K.O. 21833, KASA PAUL MALSZCZYK, Wol. Elektryczna. 108
Pracownice Roboty KRAJOWYCH PRACOWNICZYM i in. polskie. Dział: Adrety, Szkoła, oraz wszelkich materiałów inżynierskich.	
W. KIELBIŃSKI Warszawa, ul. Sienkiewicza 8, tel. 502-75 i 504-37, 101	

<p>Rolnik i Ekonomista organ własny Zakładka dla i organizacji rolniczych Krajowej (Polskiej) Rolniczej podległycy do wydziału rolniczej rolniczej polityki gospodarczej Wychodzi 2 razy na miesiąc. Warszawa prenum. 10 zł kwart. Administracja: Kopernika 30, 2 piętro, piątko 300</p>	<p>PAŃSTWOWE SEMINARIUM dla Rolniczy i Rolniczek (Żydów) Warszawa, Gęsia 9-1224</p> <p>WYJAZD DO PALESTYNY Kapsuły i Przemysłowców (Współ- twórca - Polak) - czasy wyjazdów Krajowy POLSKO - PALESTY- NOLOGICZNY BANKOWY WARSZAWA, MURZY 16, Tel. 244-12, 521-05, 1202</p>
<p>Warszawska Szkoła FIELDMARK Warszawa, Koszykowa 78, I piętro, s. 101 Przyjmują kandydatki od lat 17 do 29. Cenzura rekrutacji wymagany min. 6 kl. gimn. Nauka trwa 2 lata i 6 m. 1/2. Kurs rozpoczyna się 2 razy do roku w m. październik i lutym.</p>	<p>„Nasz Przegląd” BIURO REDAKCYJNE Specjalne oddziały: typograficzny „Nasz Przegląd”, „Nasz Prze- gląd Sportowy”, „Nasz Przegląd Kulturalny” Kierownik Redakcji: J. Apert- wicz, H. Jankowski, J. Wągwłan, Redaktor: J. Adamczewski Warszawa, Nowolipki 1, Telefony 11-20-09, 11-20-10, 11-20-11, 11-20-12, Kosza P. S. D. 406, 54, pocz. 120.</p>
<p>Warszawskie Towarzystwo Jedwabiu Sp. z o.o., o.d.p. Warszawa, Nowolipki 29, Tel. 11-29-08, 09</p> <p>Polica gwardyjskiej jedwabiu „ARADA”, „BAMBINO” i namiotów jedwabiu „DOMITON”. Wyroby krajowe</p>	<p>Współzawodowy Dom Ekspozycyjny M. A. DELBERG Warszawa, Nowolipki 16, Telefony: 11-26-01 i 11-24-12 Szkody: DZIELNA 7, Tel. 11-21-02.</p> <p>Centrala plenerów Jedwabiu DO PALESTYNY. 40</p>
<p>Ułubiona BIELIZNA wytworzonego Pasa — OPUS — 41</p>	<p>DOM BANKOWY 134 M. I. R. SZERESZOWSKI Plac Żelaznej Szyny 2.</p>
<p>Tow. Przemysłowo-Handlowe „Paldin” 144 Rozbiór Ekspozycji Drobnej ul. B. G. G. 15, Warszawa, Kamiełkowska 15, Tel. 11-26-08, 8-18-19.</p>	<p>Tow. Wana, Importowa Tow. „J. W. I. O.” 100 Sp. Akc. Warszawa, Leszno 10, tel. 11-38-07, polega w kryj. opakowaniu Herbatka z Kawą z Rakao.</p>

<p>Centralny Sjonistyczny Wydział Palestyński</p> <p>CENTRALA Warszawa, Królewska 18, Telefon 9-32-05, 044</p>	<p>DOM Emigranta Żydowskiego In. BERNHARD PODLEŻEWSKI Warszawa, ul. WFLA 16, Telefon 11214, Zakłady od roku 1921. Celem Do- mu jest ułatwienie emigracji do mieszkania i utrzymania pod- czas jej pobytu w Warszawie i rozszerzenia nad nimi opieki. W domu koncentruje się ca- ła praca emigracji żydowskiej z Polski. 122</p>
<p>TOWARZYSTWO OPIEKI NAD ZDROCIEM Nerwowo i umysłowo chorymi Żydami w Polsce Zakłady od 1920 roku.</p> <p>Zakładony przez Towarzystwo Szpital Psychiatryczny „ZOFIOWKA” w Otwocku, zajmujący 30-mięsiny teren, przeznaczony jest dla 350 chorych, umieszczonych w 4 pawilonach. W szpitalu stosowane są rozmaite metody leczenia chorych psychicznie, m. inn. terapia pracy, le- czenie insulinowe. Dla przeprowadzenia leczenia insuli- nowego został zorganizowany specjalny oddział. Oddział Opieki Otwartej nad psychicznie chorymi przy Zakładzie Psychiatrycznym „Zofiówka” rozszerza opiekę psychiatryczną nad chorymi, nie wymagającymi le- czenia w zamkniętym zakładzie psychiatrycznym. Adresy: Biuro Zarządu Towarzystwa, Warszawa, Greni- czna 13, tel. 615-11. Szpital Psychiatryczny „Zofiówka”, Otwock, Kachar- nowskiego 2, tel. 23-73. Oddział Opieki Otwartej, Warszawa, ul. Greni- czna 13, tel. 615-11. 120</p>	
<p>Towarzystwo Ochrony Zdrowia Ludności Żydowskiej w Polsce</p> <p>„TOZ” Centrala w Warszawie, ul. GĘSIA 43. 122</p>	

Turlak Elektryczny
B-CIA DĘBSCY
 KIELCE,

ul. Starozęleńska 26, 447

**EKSPORTOWA
 PRZETWÓRNIA MIĘSNA**
 w RADOMIU

Spółka z ogranicz. odpow.
 141

ELEKTROWNIA W KIELCACH

SPÓŁKA AKCYJNA
 ELEKTRYKUNIE: fabryki
 warsztaty
 gospodarstwa domowe
 NA NAJDOŁGODNIEJSZYCH WARUNKACH. 448

SZABLE typu polskiego, HELMY dla oddziałów G. P. L.,
 drutyn technicznych, strądy łobycznych, oraz oddziałów
 przystosowania wojskowego. HELMY składowe ze stali
 nierdzewiącej (znormalizowane) wykonuje i posiada na
 składzie.

„HUTA LUDWIKÓW” 449

SPÓŁKA AKCYJNA w KIELCACH.

FABRYKA WENTYLATORÓW I FORM „WULKAN”
 do ognia kowalniczych, oraz kuzni prasowniczych 450
J. GAŁĘZOWSKI I L. MÖLLER
 RADM., Żeromskiego 47, Tel. 13-09.

**GARBARNIA
 „SZNYT”** 142

Sp. z ogr. odp. w Radomiu-

GARBARNIA „GOLD”
 wł. Israel Goldberg 452

Radom, Młocze 47, tel. 26-65



**Państwowa
 Wytwórnia Prochu**

PIONKI

Tel. Radom 10-00. Ad. Inżyn. „Pawupa”

dostarcza:
 Bezdymne prochy mydlawie do nabojów brzojowych

„SOKÓŁ” i „KUROPATWA”

Bezdymne prochy sportowe:

„KRÓLEWSKI” — proch czarnyowy łarzewy

„D Z I K” — proch czarnyowy łarzewy

„KRUK” i „STRZELEC” — proch do broni
 małokalibrowej

PROCH REWOLWEROWY.

Wszelkiego rodzaju prochy wybuchowe

szlachetno-amonowe, powiatraczn., dynamit,
 prochy czarno mydlawie, Materiał wybu-
 szkowy do celów melioracyjnych.

Bawełnę kolodionową do wyrobu lakierów
 nitrocelulozowych,
 celulozoid, filcu, sztucznej skóry i kolodiu
 farmaceutycznego.

Celluloid w worytkach gumkach i kalerach,
 przeszczepity i malewy, w arkuszach,
 prętach i resach.

Celuloza Sulfitowa do wyrobu szklanego
 jedwabiu i do celów per-
 pierniczych.

Ferromit do spawania szyn kolejowych i tram-
 wajowych, oraz części maszyn.

**KWAS SIARKOWY — OLEUM
 MĄCZKĘ FOSFORYTOWĄ.** 143

FABRYKA FORNIERÓW I DYKT
S. M. LESLAU i Synowie
 SPÓŁKA FIRMOWA W RADOMIU
 ul. DOLNA 18.

429

PRZEMYSŁ CHEMICZNY „BORUTA” SP. AKC.

W SOBIEBZU.

Zakłady założone od r. 1894, posiadają
 FABRYKI SYNTETYCZNE, (szkłażenie).

I. Na włókna celulozowe na tkaniny, sznurki jedwabne, liny, tkaniny
 i t.j. na włókna na półwłókna.

II. Do celów specjalnych: Na skóry sztuczne, na drzewo, wafle
 i t.j. na papier, błoty, celuloz. i t. p.

SYNTETYCZNE PRODUKTY ORGANICZNE:

Na przemysł barwnikarski, włókienniczy, gumowy i t. p.
 Azotki, Strychnina, Nisenaftol, Alkazy Etylowe, Kwas H. i t. p.

Mieszanki, Mieszanki, Dwuskładniki.

Świeczki do impregnacji drewna, Pochłaniacz.

EWASY I SOLI TECHNICZNE

Kwas azotowy, Hydroksylki (zawiesiny sodowe), Sospały, Dwu-
 składowe sody, Utleniacz azotanowy.

FABRYKI DREWNOCIEPKOWE: Ciepłota, Chłód, tlen.

Biuro telegraf. „Boruta”-Sobiesz. Adres: Sobiesz, ul. Lesna 33.
 Telefon: Łódź 26, 15-26, 15-27. Słonec No. 15. 429

HUTA SZKŁA „USTRONIE”
B. GARBOWICZ
 RADOM, STRZELECKA 30. Tel. 16-20.

430



SOSNOWIECKIE WARSZTATY SZKUTNICZE
 STOCZNIA ŁODZI I KAJAKÓW
B-cia ZAKOLSCY

Sosnowiec, Parkowa 1. — Tel. 184

założone w roku 1910 prowadzą działalność szkutniczą, kurylatorską
 i odlewniczą metalu.
 Produkują: łódki wodiarów, kajaki, wiosłowa wszelkich typów
 oraz kajaki, łódki wszelkich wielkości i typów, maszyny kurylatorskie
 i obrotowe, części kurylatorskie wykonane z brzozy, aluminium, stali,
 żelaza, sprężyny i gumy.
 Firma otrzymała odznaczenia na wystawie Socjalno-Kurylatorskiej
 w Krakowie w r. 1935. — Firma jest jedną z nielicznych prowadzących
 działalność przez specjalistów budownictwa łodzi. 184



WSZEKIE
ARTYKULY
SPORTOWE
I SANITARNE

pełna
asortacja

Dom Sanitarny

Sp. z ogr. odp.

Poznań, B
ul. Br. Piętańskiego 18.

100

MUNDURY P. W. i banyki
santalskie i bawełniane

PALLIUM Wytwórnia odzież
odzież sportowa
LWÓW, ul. Hetmańska 1, II
obok Biuła, Marcin Piętański, 100

Ławka Siłacza Herceńka
Zdzisław JURAIDA
LWÓW, Pl. Bernardyński 9
Sprzedaż hurtowa. 100

„EL-BE”
ARTYKULY SPORTOWE
LWÓW, ul. Jagiellońska 12
Tel. 268-32.

Pełna asortacja sprzętu dla sportowców zimowych i letnich po najniższych cenach. 100

„START”
ARTYKULY SPORTOWE
POZNAŃ, Św. Marcin 45.
tel. 59-47.

Pełna asortacja sprzętu i odzieży zimowej, mundury P. W., oraz wszelkie przybory sportowe. Działamy i poza granicami. Cena niski bezbłędnie. 100

WACŁAW KUCHAR
„MARATON”

Sp. z ogr. odp.

Lwów, Akademicka 22
tel. 30-33. 100

FABRYKA WÓDEK I BROWAR
PAROWY

Ordynacji Łańcut

polecają swoje wyroby
pierwszorzędnej jakości

Adres Łańcut Browar-Łkarski 100

Damy Towarowe „TRUST”
L W Ó W, Hetmańska 12
Grodzka 85
18 sklepów pod jednym
dachem. 100

BRACIA ZIMAND
SKŁAD ODEŻY SUKOWLANEJ
L W Ó W, ul. Grodzka 12
tel. 17-67. 100

FABRYKA KABLI

SPOŁKA AKCYJNA

KRAKÓW — PŁASZÓW

100

SUCHARD

CZEKOLADY :: KAKAO :: CZEKOLADKI

CUKRY :: WAFLE

NAJLEPSZE

100

SPORTOWCY FRAGNIECIE SUKCESÓW!

nie zapominajcie, że siła, spójność i wytrzymałość w Waszej misce zależy jest od właściwego odżywiania się.

Jedynym środkiem odżywczym, silnie kontrastowym, nieobciążającym żołądka i wysoce wartościowym dla organizmu, jest

O V O M A L T I N E

Dr. A. WANDER, S. A. Kraków. 100

OBUWIE I POŃCZOCHY

Del-Ma

100 parówek TRWAŁE - TANIE - WYGODNE.

Do nabycia we wszystkich sklepach.

100

KOMUNALNY BANK KREDYTOWY

Institucja Bankowa Prawa Publicznego o Popularnym Rezonansie
POZNAŃ, 27 Gwiazda 8.

Adres telegraficzny: Kombank
Konto czekowe: P. K. O. 269.200.
Telef. 2707, 2626, 5171, 5172, 5174, 4551.
Zygodnie w Banku Półkierskim.

Zalaznia wszelkie sprawy bankowe. 442
KAPITAŁ WŁASNY 12 MILIONÓW.

Fr. Szymański

Hurtownia Papieru
i Materiałów Piśmiennych
Dostawca wojewódzki
Poznań, Pocztowa 14.
Tel. 21-67. 443
Skrytka pocztowa 362.

POZNAŃ Św. Marcina 14
Telefon 20-00.

CENTRUM MIĘSTA
Hotel Continental
Tani.
Usługi najszersze.
Najlepsza obsługa.
3-letni przystanek karmazji
od dworca. 444

Stanisław Trawczyński

POZNAŃ
PRZEDSIĘBIĘSTWO ROBOT
Budowlano-Instalacyjnych
Zakładybetony - Fundamenty
opty-Pala - Własne kafelki pa-
rowe - Słupy oświetleniowe.
Branża ul. Św. Józefa 7-12.
Telefon 29-08. 445

Hotel „BRITANIA”
POZNAŃ.
Najlepszego Wyposażenia i
pokoju klimatyzacji wstępnie
nie POKOJE po cenach
wielokrotności
Znajomość obcych języków.
Własna czystość
Rendez-vous - Biuro sporto-
wego. 447

WĘGIEL ODMOŚLĄSKI

Brykiety węglowe. Koks hu-
triczny. - Drewno opałowe. -
Dostawa po cenach bezkon-
kurencyjnych
Pana B. ZIPER
MATERIAŁY OPALOWE
POZNAŃ, ul. Przemysłowa 24.
Telefon 11-68. 448

Hotel Monopol

POZNAŃ, 449
Sowaryna, Międzyzłoty 21.
Tel. 34-22, 34-13
Woda bieżąca, zimna i ciepła
w pokojach. Dla Sportowców
i pp. Wąskolonych ceny wy-
jątkowo niskie - algowa.

W obrotach można łatwo - bez
jakichkolwiek dodatków - pro-
wadzić sobie sklepą sprawa-
mają w zapasie M&O Prego
kardki napoje.

Bezpłatny informacyjny
skrytka pocztowa 3444

MAGGI
Spółka z ograniczonym
POZNAŃ 16. 450

S. Kałamajski

Poznań - Toruń 451
Towary krótkie i galanterijne,
Modne artykuły damskie.



ARTYKUŁY SPORTOWE, 452
Sprzęty gimnastyczne.
Przybory turystyczne.
Największy wybór. Ceny niskie.
Dom Sportowy, POZNAŃ,
Św. Marcina 14. Telefon 20-71.
Cenniki i katalogi wysyłamy bezpłatnie.



Yachty żaglowe i motorowe
Ładne wiosłowe kajaki
alugowce i L. p. 453

Dostawa po cenach wielokrot-
nie w niższym wykonaniu
WŁADYSŁAW URBANIAK
STOCZNA YACHTOWA I LODZI
Poznań
Droga Dębicka 10. Tel. 20-64.

Stefan Malcherek

POZNAŃ,
dawnej Osza Wilda 108.
Tel. 65-22. P. K. O. 207673.
MOTORKI NAJNOWE. 455

ERGE-MOTOR 454

Wydawnia TEOROW, PER-
SCIENT, sworzniki Holenderskich
i talerzy cylindrowych.
Zalifornia cylindrowa i wałki
karbowych.
Poznań, ul. Myślni 35.
P. K. O. Poznań № 215, 931.
Telefony: 77-27, 58-25.

„POLSKAROB”

Polsko - Skandynawskie Towarzystwo Transportowe
Sp. Akc. w GDYNI

261

Pomarańcze
i Grapefruty

marki

„HERCULES”

są najlepsze.

461

POLSKA
Wytwórnia Radiotechniczna
„POL-RA”

Gdynia, Mściwoja 10.
Tel. 10-22.

APARATY RADJOWE od najtańszych do najdroższych superheterodyn są bardzo dogodnych warunkach użytkowania w miejscach do mobilności placówkowych klientów. Dogodne raty.

Państwowy patent nr 120 na 100.
Na terenie wysyłany pro-
spekty. Pismem gwarantuje
sprawności dostawca.

477

AGENCJA
Gdańskiej Firmy Okręgowej

F. G. Reinhold

Sp. z o.o.

GDYNIA, ul. PORTOWA
121

FABRYKA WYROBÓW
BURSZTYNOWYCH
i obróbka muszli

Piotr Trześlak

w GDYNI

147



Wędrowka

jest

zdrowotna!

ONA POBUDZA APETYT,
A WÓWCZAS

OETKERA-BUDYŃ

ŚWIETNIE SMAKUJE
ZARÓWNO NA LONIE
NATURY JAK I W DOMU

D-ta OETKERA-BUDYŃ

ODNAWIA ZUŻYTE
SIŁY NADZWYCZAJ
SZYBKO.

ZAWSZE ŚWIEŻY
I SMAKOWITY

Dr. A. OETKER



690

SKLEP MANUFAKTURNY MAURYCY FELIKS Żywiec, ul. Zobłocia. 1941	
Gdyńskie Targi Owocowe Sp. Akc. Gdyńskie, Żeromskiego 47 319	BIURO POZNAŃSKIEGO Złotnictwa Kradytowego P O Z N A Ń Al. J. Marcewskiego Piłsudskiego. 194
IMPORT OWOCÓW S. MEHLER Gdyńskie, ul. Sobkowińskiego 24 Tel. 22.22, 22.23. 1002	Import — Eksport Srebrni J. BANKIER G D Y Ń I A — Port Rybacki Telefon 11.16. 79
Serwisy dla Przemysłu Cukierniczego „FRUCTUS“ G D Y Ń I A — P O R T 903	„EXIMPORT“ Sp. Akc. G D Y Ń I A, ul. Pocztowa 22 1002, tel. pocztowa 271 Import bawlny, serowej i sędziaków 912
Polska Towarzystwo Inżynierów Międzynarodowego SCHERKER i S-ka S. A. Oddział w G D Y Ń I, 916	Katedra Wzrostoznawstwa i Budowlań oraz Szkoła Politechn. 1-wo BUDOWLANI Sp. z ogóln. odp. G D Y Ń I A, ul. Międzyzdrojów 15 tel. 12-13. 24
Dom Specjalny — Inżynierów LORNET i BUDOWLANI G D Y Ń I A Plac Kaszubski 3, tel. 1-79 Międzynarodowa Transpary 303 79	Biurowca Zakładów Budowlanych Główna inżynierska i kucharz A. SZYKOWSKI G D Y Ń I A, ul. Kierńskiego 11 100
Zorganizowanie Górników „BERSHIP“ Sp. z ogóln. odp. G D Y Ń I A, ul. Parkowa No. 4 79	Przedsiębiorstwo Robot Budowlanych „B U D O W A” Franciszek Zieliński G D Y Ń I A, ul. Świąteczna 11. 333
H. LENZAT i S-ka Sp. z ogóln. odp. G D Y Ń I A, ul. Parkowa No. 4 104	Specjalne Warsztaty Edmunda W O S T R Y S. Nowakowski ul. Świąteczna 12. 333

GEBRÜDER LUSTIG HOLZEXPORT G D A Ń S K. EXPORT MATERIAŁÓW TRZĘCICH LASOWYCH I ŚWIERKOWYCH Adres telegr. „GELUS G D A Ń S K.”	
„Gubkin—Kuzniecowa“ HERBATA — KAWA — KAKAO „GOLD STAR“.	
EXPORT DRZEWA „DAKOHA“ G D A Ń S K.	HERBATA 1000 Polish Asiatic Company Handlarstwo Sp. z o. o. G D A Ń S K., Dzierżewo 16, 9. Telefon 311-27. Rok założenia 1920.
Zjednoczenie węglików i cukrów z firmy „G O P L A N A“ Fabryka czekolady Spółka Akcyjna w Poznaniu	Towary kolonialne 100 Selbiger-Hirschberg G D Y Ń I A, Wajherowa 26/27.
DOM TOWAROWY Jan Gumiński Wajherowa, Pl. Wajhera 1. Tel. 213.	
Fabryka Bezcok i Tartak OTTO JOST Wajherowa (Pomorze).	
M. Eisenstädt Nast. Hugo Czarlinski Adr. telegr. Czarlinski PUCK, Pomorze. Tel. 29. Żelazo szlachetne, drobne towary żelazne i skład towarów budowlanych. Magazyn dla sprzętów domowych i kuchennych.	
HEYN PAROWY JULIUSZ PRIEBE PUCK, Pomorze, Włocławska 6. Telefon No. 31.	Miyny wodne „MAKA“ Sp. z ogóln. poz. 100 Centrala w P O L P L I N I E, Oddział w G D Y Ń I, Brodka wjezy, 26/27.

Teodor Różkowski

Skład mięsa — Fabryka wędlin
Zapatriowanie okrętów
Gdynia, ul. Świętojańska 16, Telefon 13-15

Konta bankowe: Bank Gospodarstwa Krajowego — oddział
w Gdyni, K.K.O. m. Gdyni, P.K.O. Poznań 204.232

Główna spółdzielnia rolniczo-handlowa
na POWOZU. Sp. z ogr. odo. DRUGIĄDZ.
ODDZIAŁ KOSCIERZYNA
Telefon Nr. 54. Adres telegr.: Raifabon, Koscierzyzna.

Polska Fabryka Wodomierzy i Gazomierzy

Dawniej „GAZOMIERNIA”, Sp. Akc.
Toruń, ul. Bydgoska 108/110. Telefon 3-04.

TORUŃSKA SPÓŁKA BUDOWLANA HAWROT MROWIEC i S-ka

Toruń, ul. Krasieńskiego.

DOM HANDLOWY M. S. LEISER

Toruń, Stary Rynek 36/37.

Aug. Wolff i S-ka, Spółka z ograni. odpowiedzialnością
w G D Y N I

Kasjerstwo stacjonarne, zaobrotowe, stacjonarne, kasjerstwo, kasjerstwo
biurowe, ul. Pomorska 3, telefon 23-47 i 23-48
Adres telegr.: „Wolff”

Agenci w Bydgoszczy: „RAPID”, „KORONA”, „KORONA”, „KORONA”

Schrony przeciwatmosferyczno-gazowe o konstrukcji stalowej



Typy schronów produkowane u nas, sporządzone są albo ze stalowej blachy falistej albo ze stalowych pań szparowanych. Istnieje tu wiele systemów konstrukcyjnych, które stosuje się zależnie od wymagań i warunków.

Schrony z blachy falistej grub. 3 mm, stalowe z elementami podłożonych wielokrotnie powtarzalnych, pozwalają na tworzenie większych lub mniejszych zespołów ochronowych. Elementy te mają zwykle kształt rury lub odlego-

tyku. Schrony dzielą się na trzy rodzaje: 1) przeciwatmosferyczny, 2) przeciwgazowy, 3) przeciw wyciekowi. Do przedziałów prowadzą gazoszczelne drzwi panełowe, wykonane również ze stali oraz drzwi gazoszczelne z przedziałkami do schronu. Poszczególne elementy, a więc blachy łączące się ze pomocą spawania, jest typ schronu, nadający się do dużej pojemności (do 50 osób).

Drugi typ schronu, produkowanego u nas, stanowi przedziałowe elementy stalowe z blachy falistej o grubości 3,5 mm montowane na miejscu budowy i łączone na łączy. Typ ten odznacza się bardzo sprytnym montażem i wykonany jest do użytku w wszelkiego rodzaju fabrykach, zakładach i t. p.

Ważnym elementem schronu z pań szparowanych, budowa jest to jednolity konstrukcyjnie i wykonany, schrony stalowe, produkowane masowo, zostały już zrealizowane i znajdują się w użytku.

WARSZAWA, Podgórska 77
WYKONANIE - SPRZEDAŻ - ODBIOR

ZEGARY • BUDZIKI • MECHANIZMY

JUNGHANSA

54 NAJLEPSZE.

POLSKIE TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ

„PATRIA”

Sp. Akc., Warszawa, Plac Napoleoński 3. Telef. 506-93.

Wytwórnia Silników i Zakłady Mechaniczne

Henryk Liefeldt i Stefan Schiffner

Sp. z o.o. Warszawa, Racza 3. Tel. 640-28.

TOW. AKC. FABRYK OŁÓWKÓW

„ST. MAJEWSKI”

Spółka Akcyjna. ■ ■ ■ Przechód pod Warszawą
Poleca Ołówki (tredki) w drewnie i tworzywnie, ołówki, piórniki, lin-
neczki, pisalnik, ołówki do lin i piórniki, kredki do kart „błyszcz.”

Związek Polskich Fabryk
PORTLAND-CEMENTU
WARSZAWA.

Cieskiego 1. Tel. 517-65

wyda-
je miedziocnik **„CEMENT”**

(przeznaczony roczna zł. 4,-)
Udziały ponad kompletnych
dla budujących z betonu.

SKŁAD FUTER ^{PH}

B-tcia JELENIEWSKY

Warszawa.

Długa 55. Telefon 11-04-86.

Ignacy FOLLMANN i S-ka ^{PH}

Warszawa, Rakowi 25.
Boguszcza, Plac Teatralny Dr. 4.

Tartak
ROMAN SPRINGUS
w Żywcu.

Tel. 485

Podstawo
Konserwatorium Muzyczne

Warszawa, Okólna 1.
Tel. 4-09-13 - kancelaria.

PRZODUJA

polskie
ostrza

RAPID-POLO



„WEMA”

Przedsiębiorstwo Inż. Wł. SZALOWSKI

Warszawa.

ul. Poczarska 27/15. ☎ Tel. 810-21.

Poznań, Kł. Mula, Tamda, Głębok.

ŚWIELKI BEZKITOWE,

WYWIETRZNIKI dachowe,

KRATÓWKI—wycieraczk.

NAROŻNIKI—listwy ochronne.



Warszawska Fabryka Wyrobów Gumowych

„WARGUM” Sp. Akc.

Warszawa, Czerniakowska 84. Tel. 9-65-57.

WYRABIA: Wszelkiego rodzaju klaniny gumowane na
lakony wałkow. na budy samochodow. Pradziarstwo
gumowane dla szpitał. Pojedyncze i podwójne klaniny
na płaszcz.

Tow. Handl. **„SVEA” Sp. Akc.**

Warszawa, Al. Jerozolimska 20

Biuro sprzedaży na Polskę

Wszelkie narzędzia tnące i garnierowe oraz przyrządy
dla przemysłu metalowego krajowej produkcji.
Silniki Diesla, kompresory, obrabiarki do metali i drewna,
stal sztykownicza, płyty rownoległe automatyczne „NOWO”
i t. p.

Na życzenie wysyłamy prospekt.

FABRYKA ZEGARÓW

Pał założenia w Warszawie 1871

BRACIA FORTWAENGLER

(dawniej Gebrüder Fortwaengler) właściciel K. F. HETICH

Warszawa, Okopowa 34. ■ ■ ■ Marka ochronna G. F.

Modeler Baby, Joker, Władysław (Klindziukówka) itp.

Wyrób wyłącznie krajowy. Sprzedaż tylko w P. Warszawianom.

Odmiarzenie na P. W. K. Od Zespołu P. W. K. wielki
srebrny medal. Od Rządu brązowy medal.

„AVIA“ WYTWÓRNIĄ MASZYN PRZECIŻYNYCH

L. Nowliński, M. Kołmiński i W. Szomański

Tel. 1 i ogr. 444

Warszawa, Siedlecka 43. Telefon 10-20-41. 1117

Towarzystwo Handlu Wymennego

Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

Warszawa, Kapucyńska 3. Tel. 530-72.

Ekspart-Import z krajami europejskimi
i zamorskimi. 1111

Zjednoczone Elektrownie
Okręgu Radomsko-Kieleckiego, Sp. Akc.

„ZEORK“

Warszawa, Nowy-Świat 2. 1112

Wytwórnia Przyrządów Szklanych
„TERMOAREOMETR“

Tomasz Czerwiński i S-ka

WARSZAWA, ul. TARCZYŃSKA, Nr. 1.
Telefon 2.71-79. 1113

PAŃSTWOWY ZAKŁAD HIGIENY Dział Surowic i Szczepionek w WARSZAWIE

POLECĄ:

1. Wszelkie surowce i szczepionki do celów ludzkich-
inwalidów i zaspobliżawczych.
2. Insulina.
3. Filutrol (wyciąg z tylnego płata przysadki mózgowej).
4. Preparaty Diagnostyczne. 1122

WSZĘDZIE W POLSCE

„RUCH“

Księgarnie Kolejowe
Kolportaż Miejski

Dostawa Dzienników i Czasopism. 1121

Warszawska Wytwórnia Papierów Światłoczułych

„NEGAPozyT“

Spółka komandytowa

Warszawa, Dworska Nr. 24

Biurowa Wrocławska 11. Telefon 253-12. 1123

ZAKŁADY PRZEMYSŁOWE

„PODKOWA“ Sp. Akc.

Legionowo, poczta Poniałtów

Produkcja: podkowy, szkło optyczne 1124

Zjednoczone Fabryki Portland-Cementu
„FIRLEY” Sp. Akc.
 dostarczają Ci portland-cement marek:
„SÓRNA”, „FIRLEY” i „WEIHEROWO”
 a cementów w Sierpcy Wodnej, Rajkowsku i Wajsbargwie
 oraz cement wysoceczystości marek: „**PIŁKO**” i „**SÓRNA WTR**”
 S p o ł d z
„MISTALCEN” Sp. z o.o.
 Polska Brytyjski Dom Handlowy
 Warszawa, plac Mysłowski Nr 5, II piętro
 telefon 3330, 3331, 3332 1007

WALCE DROBOWE dwa i trzykolowe, motorowe i parowe
 od 2 do 18 ton,
REZYNIARSKI „REX” walcownik, odciążnik, rozdzielacz do betonu,
LODOWYMIŁY motorowy i parowy,
NAWIERZCHNIA KOLEJOWA I TOROWE szwy, tory metalowe na
 podkładkach, szpagitki torowców, wywaliki, sztery
 rączne i mechaniczne, rolki, obrabiarki, kotły, ta-
 śmicy kolowe oraz wszelkie części zamienne,
 Prowadzimy również hurtownie części samochodowych
SMOSCHWER i S-ka, Sp. z o.o.
 Warszawa S a p o ł d z P o l s k a
 Młocznikowa 11 Piłkarska Nr. 1 Alama, Podul 23
 telefon 504-1 tel. 3-25-25, 3-25-21 telefon 1001 1001

**WARSZAWSKA FABRYKA USZCZELNIENI
 JAN CZYŻ**
 wł. JAN CZYŻ i F. STELMIŃSKI SPÓŁKA JAWNA
 Warszawa, Skłerniewicka 3, Telefon 212-88
 Wykonywamy na zamówienie i posiadamy na składzie wszelkie
 uszczelnienia do samochodów, samolotów i maszyn
 parowych 1040

**FABRYKA TEKSTURY OSNOWOWEJ I ASFALTU
 JÓZEF SZYC I SP. WARSZAWA**, wł. H. PRONCZAK
 Podchorążych Nr 21 — Solecznice Kuchnia
 Wyciągi i separatora oleatów papajowych i białanowych
 Krójarki: blachy stalowe i papieru. Podsiąkający się kruszowiec
 wielokrotnego użytku, a w szczególności sławki, cynkownicy,
 kłosa marmurkowe i granitowe.
 Wykonujemy roboty instalacyjne: izolowanie dachów, fundamentów,
 dachów katynowych, zabezpieczanie dachów i szkieletów drewnianych
 od pary i wilgoci,
 Roboty wykonujemy przez własnych wydziałów specjalnych maszyn.
 Wyrabiamy i stale posiadamy na składzie papier osnowowy, podo-
 łonowy i podłazowy, papier filtracyjny, kruszowiec, tarc bitumiczny
 oraz wszelkiego rodzaju kruszowiec.
 Śmieci, żwir, kł zakamery, odpadki z kruszowca, żwirki i kamień
 oraz żwirki, łupki posadzkiowe na chodniki i drogi.
 Asfalt naturalny i bituminy. Cement wyłożony na bieżąco. 1001

PIWO PORTER WODKI

HABERBUSCH i SCHIELE
 S. A.
LEMONIADY
 1009

WYTWÓRNIA CHEMICZNA
STEINHOFF
 Właściciel
Jan WYCIŚŁO
KATOWICE
 Zamkowa 20 1000

Export Trading Agency
**MIKOŁAJ
 PEREPLIETCZIKOW**
 Warszawa, Młocznikowa 3
 Telefon 2-19-85 1008

Najlepsze

 artykuły
 1008

Herbata
W. WYSOCKI i S-ka
 Sp. z o.o. 1000
 2222 w Warszawie „POLSKIE”
 Sienkiewicza 24, Tel. 2-20-20 1002

Apteczni Dom Handlowo-
 Przemysłowy
A. SZPINAK
 Spółka Akcyjna
 Warszawa, Błaska 42, tel. 31-67-50 1001

MYDŁO REWOLWER
MAJDE i S-ka
 Warszawa, Okopowa 15 1001

<p>Warszawskie Zakłady Obrotowe i Przerobu Maszyn i Włóknienniczych (dawne Zakłady Chemiczno- Przemysłowe) pr o d a k o j a CZYSZCIVO I SZMATY do czyszczenia maszyn, lokomotyw, maszyn, samolotów, karabinów i pu- skawic oraz POCISKI i PRZECI- WISZCZYKI do SAMOCHODÓW WARSZAWA, ul. TAJPAŃSKA Nr 4 Tel. centrala 11-70-70 1397</p>	<p>Firma Chemiczno- Wytwarzania Opakowań Tekturowych S. SIKORSKI i S-ka Spółka Firmowa Warszawa, ul. Łaska 6. Tel. 10-01 Wielokrotność produkcji i opor- tionowanie od zamówień do najwy- szych ilościowych. Ceny konkurencyjne. 1397</p>
<p>Przemysł drzewny „AGAHELL” Sp. Akc. Warszawa, ul. Jasna 11 Telefon 6-80-71 1392</p>	<p>PRZEMYSŁ BLASZANY dawniej CH ORLEAN Sp. z ogr. ods. Warszawa, Wolska 73 Telefony: 2-69-25, 5-00-29. 1393</p>
<p>Syropiarnia „BIA & A” GUSTAW SUŁOWSKI SKŁAD KOKOSOWY Warszawa, Pasmarszalska 20 Telefon 13-03-90 Adres telegraficzny Syropiarnia „BIA & A” Warszawa, Pasmarszalska 20 1392</p>	<p>Materiały Wytwarzane Angielskie Tow. Handl. „T E X I M” Warszawa, Zielna 30 1392</p>
<p>NOWA WARSZAWA Składowo—Studniak, Warsaw— Anin, Adamów—Żelazna, Parcela budowlana, ogrodzo- wa i łąka na niezwykłe do- godnych warunkach. Ciepły Zespół Dobre Wila- nowskich, Warszawa, Mar- szalska 70—78, tel. 8-44-562</p>	<p>ZAKŁAD GALWANICZNO-GALWANOGRYFICZNY RECHT I CHOJNACKI wykonujemy: niklowanie, chro- mowanie, kromowanie i okrywanie warstwą metali na różne kolory. Warszawa, ul. Nowy Świat Nr. 20 Telefon 11-70-70 1397</p>

<p>Fabryka Śrub i Armatur FAMA WARSZAWA 1398</p>	<p>Wytwarzania Samochodowego sprzętu elektrotechnicznego CEWKI SYGNALY oraz maszyny, aparaty i t.p. „SWEL” K. Zakolski Warszawa, Al. 3-go Maja 12 Telefon 230-12 1343</p>
<p>W. S. S. Wytwarzania Przędziny Liniowych Sp. z o. o. Warszawa, Świdomska 13 Tel. 4-16-11 Akcesoria liniowe, suwaki liniowe, kłasy bieżniowe rozprężne, przesłony, szpilki łuczniowe, fotokony, szpilki i t. p. 1398</p>	<p>Warszawa w Policie Fabryka Nadwozi stalowych „AUTO - KAROSSA” Spółka Firmowa Warszawa, Al. Jerozolimska 100 Tel. 2-94-41 1396</p>
<p>Fabryka Maszyn i Aparatów „TURBOWENTYLATOR” Cz. Motyczyński Warszawa, Sołta 87 Telefon 6-27-26 Wentylatory, silniki, silniki i pod- maszyny, aparaty, samolotowe, przemysłowe, chłodnicze, wiatki wentylacyjne, schowy przecho- dowe i t. p. 1345</p>	<p>Zakłady Przemysłowe — Chemiczne „STEBA” S. B A T O R Y Warszawa, ul. Wronia 13a Tel. 2-13-16 Artykuły chemiczne, samochodowe, lotnicze, motoryzacyjne i gal- waniczne. 1345</p>
<p>„ZAB” WARSZAWA Łaska 38 Tel. 527-04 Firma chemiczno- WYKONUJE: tezy i pilniki obrotowe do metalizacji, przegrzewanie, obróbkę i pilnikowanie oraz przesłony i pilniki normalnych. 1393</p>	<p>Wytwarzania Bar Chemicznych J. MINKIEWICZ Warszawa—Praga Jagiellońska 4/6, tel. 10-39-82 Konto Czek. P. K. O. 1040 Zakres produkcji: Baro chemiczne, baro stromo obrotowe, żelazna, szpilki i łuczniowe. 1394</p>

<p>INTERPRINT Bronisław S. Szczepiński Warszawa, Artykuła 24 tel. 5-83-39 1475</p>	<p>HYDROFER Instalacje pompowe, kotłarnie Warszawa, Bielski, Krasińskiego 22 wydziałowa, Baranowska 8 tel. 6-71-16, 5-29-09, 13-04-72 1477</p>
<p>"ELIBER" Spółka Akc. Budowa-Przemysłowa J. J. BORKOWSKI Warszawa, Baranowska 711 tel. 46-42, 126-05 1443</p>	<p>Przemysł Pakiadowy Lektora "J. S. K. A. M. A." Ind. B. HOPPENFELD Warszawa, ul. Żerawska 6 Tel. 521-40 1487</p>
<p>Biuro Kinematograficzne "SUPER FILM" Warszawa, Sopotniańska 48 tel. 7-14-81 Biuro prod. zdjęć i zapisów 1448</p>	<p>Fabryka wyrobów kufelarskich g. miedzianych i białych K. ZALEWSKI Warszawa, Puławska 30 tel. 4-14-41 1436</p>
<p>Zakład specjalnych robót akustycznych i akustycznych B. SYPKO Warszawa, Brytyjska 48 tel. 18-72 1444</p>	<p>Samochodowe Warszaty Elektryczne "SEL" B-cie ZAKOŁYCY Warszawa, Wesoła 8 tel. 544-02 1442</p>
<p>Fabryka wędlin "JANINA" WALENTY WROBLEWICZ ul. Sienkiewicza 138 Tel. 6-14-04 1440</p>	<p>Krajowe Tow. Budowlane "K A T E B E" Sp. z o.o. Warszawa, Sienkiewicza 3 Tel. 5-12-72 1441</p>
<p>NIKROWSKA FABRYKA PAPIERU spółka Akcyjna Warszawa ul. Marszałkowska 34 1428</p>	<p>G. PUPKO i Syn Przemysł Leśny Sp. z o.o. Warszawa, Nosiłowska 5 Tel. 6-14-09, 6-20-09 Eksploatacja lasów 1422</p>
<p>Zjedn. Fabryki Dykt Klejowych B-cie BRAM Spółka Akcyjna Warszawa, Dolna 12, tel. 2-19-44 1427</p>	<p>ul. Sopotniańska 199 Fabryka maszyn do maszyn i wy- robów akustycznych technologicznych EDMUND LISOWSKI, Warszawa, ul. Wesoła Nr. 3. Tel. 4-20-04, P.R.C.S. 14477 1423</p>
<p>SYNGEL FILM Biuro Akce- Warszawa, Przemysłowa 20 tel. 11-70-52 1411</p>	<p>JERZYMI BANCOWSKI Warszawa, Sopotniańska 1, Tel. 1-20-00 Przedsiębiorstwa i zakłady konstrukcyjne 1410</p>

PAŃSTWOWA WYTWÓRNIA PROCHU
ODDZIAŁ W BIELCACH
DOSTARCZANI
K W A S T: Oleum 20—25%, Monohydrat, Kwas siarkowy wielokrotny stopień.
NAWOZY FOSFOROWE: Mączka fosforowa 16%, Mączka „Fosforowa Polska”, Superfosfat 16 i 18%
1421

LAKIERY I EMALJE
ORAZ WSZELKIE INNE MATERIAŁY MALARSKIE
LOTNICZE
OLEJNE, OLEJNO-ZŁWICZNE, NITROCELULOZOWE
I INNE NA STAL, DURAL, GLIN, DRZEWO I PŁOTNO
Przedsiębiorstwo Zakład Lotniczych Sp. Akc. w Radomiu
1424

B. CUKIERMAN Sp. Akc.
Zjedn. Skł. Śrub
Fabryka Drutu Gwoździ i Haczył
RADOM, ul. Miła Nr. 10
1425

<p>Kontrola Wymiary i Konstrukcja Polskiej Państw. Labor. Klasowej M. WAJSOLFISZ RADOM, Świętokrzyskiego 20 Tel. 28-01 miesz. 10-04 1426 P.R.C.S. Nr. 43-001 Kontrola i sprawdzanie maszyn i urządzeń elektrycznych, maszyn i urządzeń mechanicznych, maszyn i urządzeń elektrycznych i mechanicznych, maszyn i urządzeń elektrycznych i mechanicznych, maszyn i urządzeń elektrycznych i mechanicznych 1426</p>	<p>Zakłady Ceramiczne M. CHMIELARZ i S-ka Spółka Akcyjna RADOM, Świętokrzyskiego Nr. 100 tel. 10-02 Przedsiębiorstwo ceramiczne (glazura) Mala i kolorowa. 1420</p>
---	--

Société Textile „La Czeszochowienne”
Towarzystwo Przędzalnictwa „La Czeszochowienne”
Biuro Sprzedaży w Łodzi przy ul. Piotrowskiej Nr. 119
Działek: 22-23 spawny, 24-25 spawny, 26-28 spawny, 29-31 szarny.
Przędzalnia, Tkalnia, Wykończalnia, Fabrycznia oraz
Bieleria Bawełny.
Przędzalnica, Nocelnia oraz Wykończalnia Aty.

Zakłady Przemysłu Bawełnianego **JULIUSIA HIBERNIANA**
Sp. Akc. w ŁODZI
Biuro: ul. Piotrowska 119, tel. 199-55.
Fabryka: ul. Łąkowa 25, tel. 209-93.

Spółka Akcyjna
M. Silberstein w Łodzi i Piotrowskiej Manufaktur w Piotrkowie
Zarząd: ŁÓDŹ, Piotrowska 41
Przędzalnia Bawełny i Włody Czeszochowej, Tkalnia, Bielik,
Fabrycznia i Wykończalnia.

JULIUS FETTER Sp. Kom.
Łódź ul. Podzamkowa Nr. 40
Telefony 101-78 i 101-79.
Raport Towarów kolonialnych
i owoców południowych.

Przędzalnia Włody Czeszochowej
MARKUS KODIN
Sp. Akc.
ŁÓDŹ ul. Łąkowa 5, 41A

Fabryka Maszyn i Odkręta Inżynierskie
MAURYCY BAUER
ul. RYZARD BAUER
Łódź, ul. Piotrowska 170.

Biuro: 101, Wpływ, 101/101A,
101/101B, 101/101C, 101/101D, 101/101E, 101/101F, 101/101G, 101/101H, 101/101I, 101/101J, 101/101K, 101/101L, 101/101M, 101/101N, 101/101O, 101/101P, 101/101Q, 101/101R, 101/101S, 101/101T, 101/101U, 101/101V, 101/101W, 101/101X, 101/101Y, 101/101Z.
Daniel BERKOWICZ
Biuro: Piotrowska 40, tel. 210-45
Biuro warsztat.

PRZEDSIĘWZIĘCIA OSZCZĘDNOŚCI
Współpraca kredytowa i oszczędnościowa
B. HADZIEWICZ I A. SERBOST
Biuro: Łódź, ul. 112-113, 114-115.
SPRAWOZDANIE: 1934
Zydzisko 20 OSZCZĘDNOŚCI WARSZAWY

WYDZIAŁ OSZCZĘDNOŚCI
WSPÓLPRACI KRAJOWEJ
L. FELDBERG, ŁÓDŹ
ul. Cegielska 3, Tel. 129-70

PRZEDSIĘWZIĘCIA OSZCZĘDNOŚCI
Banka Dąbrowski w Łodzi Sp. Akc.
Łódź, Piotrowska 175
Tel. 114-15.

Spółka Akcyjna
OSZCZĘDNIKIEL MANUFAKTURY
w Opatowie
po ul. Cegielskiej 70



1938 r. **BUSKO-ZDRÓJ** ziemi Kieleckiej
PAŃSTWOWY ZAKŁAD ZDROJOWY

Ofertowy sezon kąpielowy od 16 czerwca do 15 sierpnia.
Kąpiele słuczano-słone i młocowe. Zakład Przyrodoleczniczy, kąpiele słuczane.

Wykazanie leczenia: reumatyzm (kąpiele sławowy i młocowy), Gościec rezerowy i zakabny. Zastosowanie sławów porzecznej i porzeczki. Choroby przemiany materii. Choroby skóry. Kila. Choroby układu nerwowego, zapalenie serwów i nerwów (szkieł).

Ceny kąpiel, zabiegów leczniczych, pensjonatów i pokoi umiarkowanych umiarkowane; dla P.P. Kąpielony ulgi w szpitalu św. Mikołaja, oraz kuracja ryczałtowa.

Dojazd: stacja skłaja kolejowa Kielce.
Komunikacja autobusami P.P.Kielce - Busko Zdrój stała wygodna.

KOMUNALNA KASA OSZCZĘDNOŚCI powiatu Kieleckiego

Wulka, ul. Mickiewicza 12. Telef. 13-25. P.K.O. 64-746.

Przyjmuje wkłady oszczędnościowe, stawia rachunki czekowe i bieżące, zatania inkaso-weksel i dokumentów, przekazując natychmiast adwosawartość wpłaty.

Francuska Spółka Akcyjna
Towarzystwo Przemysłu Włóknistego
w Częstochowie

Wilhelm Brass i Synowie
Faberiana przędzy (Bawelnicza) oraz mędrynacja
CZĘSTOCHOWA, Targowa 29.

Częstochowska Zakłady Ceramiczne
S. B. HELMAN i S-ka
Częstochowa, Jaska 14.
Telefon 23-26.
Wyroby ceramiczne i ogólniejsze. Wyroby kamionkowe i kwarcowe.
Kafle i cegły glazurowane. Cegły barwione, szachły i stropy.
Niemalże wszystko dla obrotu i do wyrobów ceramicznych i ogólniejszych, niezbędne dla produkcji cegieł i stropów, oraz wyroby kamionkowe i kwarcowe, porcelany, glazury, szkła i szkła hartowane.

Wartości
manufaktur
Będzin, ul. Spyczeńskiego 31.
Telefon: 214-22, 214-23, 214-24.

Firma „E. UNGER”
Fabryka walców dębowych, kalibrowych, wałki celulozowe i papierowe
EDWARDA KINDERMANA
Częstochowa, ul. Wolności, 11
Telefon 2 21-23, 21-24, 21-25, 21-26

„ELTES” Spółka Firmowa

Zakłady Wępienne i Dolomity
ZABZĄD w BĘDZINIE 1-go Maja 2. — Telefon 71-225

„PROTON” FABRYKA DRUŃ EMALOWANYCH
Spółka z ogranicz. odpow.
BĘDZIN.

ZAKŁADY PRZEMYSŁU METALOWEGO
Bracia SZAJN Sp. Akc. w Będzinie
Produkują Druki, pręty, stopy miedziane, mosiężne, aluminium, żelazo, druty stalowe i blachy, druty do krawędzi, łwy stalowe, żelazne i miedziane, gwóźdźki i śruby, śruby, śruby i rozrywki, śliski do narzędzi, podkładki, wkręty stalowe.

Oskar Szpligiel i Syn PRZEMYSŁ CHemiczny
Szczawiec, ul. Piłsudskiego 1. Telefon Nr. 43-684.
ARTYKUŁY CHEMICZNE
dla polskiej fabryki, but i towar. — Dostawy statystyczne i barlowe.

ŚLĄSKA IZBA ROLNICZA

Katowice ul. Juliusza Ligonia 34, tel. 384-37, 387-98
Przewodzą szkoły rolnicze dwuzimowe w Międzywiesiu, Poczcie Skoczów, w Rybniku, Lublińcu i Starym Wiśiu, szkoły ogólnouczące w Świerżku, i kursy gospodarstwa domowego dla dziewcząt w Międzywiesiu. Szkoła Dobrek Owarczanych w Madziłowicach Górnich.

Stacja kwaterowa Dr. L. M. ginekoprocedury anestezj. Inst. bakteriologiczny wydział zwalczający choroby „Krajka Śląski” 1293



Rowerzy
JANUS
dla pracy i przyjemności!

WYTWÓRCZA **ADOLF KAPPELLNER i B RAT**

Katowice, 3 Maja 33 140

Dostawy przez wszystkie najpoważniejsze sklepy rowerowe

SPRZEDAŻ: BIURO CYKLOWEJ FABRYKI „KUTA FERINKI” Sp. Akc.
I B. I. J. SWARLO

TEL. 281. 2792 BĘDZIN, Szczawskiego 7.

Telefon Nr. 71-512. 1292 P. K. O. Nr. 306.130.

Naucz się oszczędzać
z pomocą najdosk. (wzr.) obywatelsk.

Przeżył ten rok w K. K. O.

**KOMUNALNEJ
KASIE OSZCZĘDNOŚCI**

Twego miasta lub powiatu.
1200

„WHOLE - WORTH“

Sp. Akc. Katowice
8-go Maja 9

Domy Towarowe

oddział Chorzów I
Walmocji 32
1200

„GÖRNOSTEPHAN“

Barbara Szpaler i Rodziny
Górnosztepanzki

Sp. z ogr. odpow.
KATOWICE

ul. Wolności 11 — Tel. 339-47
1200

Fr. STEUER

Stalarnia

z napędem elektrycznym

Katowice, Kilirskiego 22
1200

G.-Śl. Tow.

stróżwanta i zamysła

Katowice

Kościelna 3 — Piłkowskii
1200

Polska Konwencja Węglowa

KATOWICE

ul. Powstańców 46

Tel. 309-44.
1204

Intylerowie Dr. OSZANE i JELCZYŃSKI

Przedsiębiorstwo
Odmieniaci i Budowlani
Katowice, 8-go Maja 11. Tel. 330-42
wykonuje roboty górnicze, górnicze
przemysłowe, górnictwo szpaler, ob-
rotowy górniczy, łuski, szaroty, przel-
czniaki, maszyny, sprzęt, budowlane
materiały i narzędzia. Wymiarowa
P. L. A. 1210

Kopalnia Węgla Kamiennego

„JUTZENKA“

Sp. z ogr. odp.

Mola Dąbrówka G. Śl.
1200

PORCELANA STEUBA: biała i dekorowana
APTECZNA I LABORATORYJNA

ELEKTROTECHNICZNA: izolacyjna jako izolatory, rolki, tulejki,
tęgi, rozetki sufitowe i t. p.

MONTAŻOWA, jako przelotki, wyłączniki, oprawki, bez-
pieczniki, armatury hermetyczne i t. p.

IZOLATORY DO WYSOKIEGO CIŚNIENIA DO 30.000 V.

GIESCHE S. A. FABRYKA PORCELANY
KATOWICE—BODZICE 1206

Zjednoczone Towarzystwo przemysłu drzewnego

„WSCHÓD“ Spółka z ograniczoną
odpowiedzialnością

w Katowicach, Juliusza Ligonia 22

Adres telegraficzny: Zjednoczone.

Własna produkcja drewna tartego, szanowanego, twierdzonego
i jodowanego. Hurtownia handel drewnem kopalnianym.
1200

Józef KUNTNER

Katowice, ul. 3 Maja 30 Telefon 32-385

Skład wyrobów stalowych i żeliwnie

Wielkie

przybory fryzjerskie

szycina na składzie 1204

MILDNER i S-Ka

Spółka z ogr. odp.

KATOWICE, ul. Pilsudskiego 10. Telefon 33-503. ZMORÓW-PIASTO
ulica Wolności 46. Telefon 43-415.

Fabryka Instrumentów Chirurgicznych i Aparatów
Ortopedycznych.

szkło-med. aparaty. Sprawy do szpitali. Własność. Roby dla in-
stytucji szpitalnych. Inżynier ostrzeg. specjalista, ginekolog. Szpital i op-
tometr. Zakład szklarski. 1207

<p>ZYGMUNT REBERG główni przedstawiciele specjalistycznych aparatów: „Kosmos”, „Kosmos” i „M. S. Schaffner” Katowice, 3-go Maja 19, tel. 2071 202</p>	<p>WIELKI BAZAR ul. MAJDNUS MARSUS Katowice, 3-go Maja 22 202</p>
<p>„ELECTRIC-RADIO” ul. 1-go Maja, Wydziałem Górnictwa i Hutnictwa, ul. 3-go Maja 23, telefon 21-23 Apar. radionow: „Philips”, „Kosmos”, „Telefunken”, „Electra”, „Emerson”, „Carson” 202</p>	<p>F. LOW ul. Fryderyk Low Katowice, ul. Mickiewicza 4 B podw. Skład Kamerynaryjny „Kosmos”, „Kosmos”, „Kosmos”, „Kosmos” 212 202</p>
<p>JAKOB SCHARF Katowice, 3-go Maja 23 Tel. 20-70 Aparaty i przybory fotograficzne wszystkie wielkoformatowe aparaty w całym zakresie od długich wywołań 202</p>	<p>Genral. Czystałda Kapusty E. GRUNBERGER Katowice, 3-go Maja 30 202</p>
<p>JAKOB SCHWARZ Apar. i przybory fotograficzne Katowice, ul. 3-go Maja 20 telefon 20-70 202</p>	<p>Pracownice przyb. techn. wszelkie dla ulamów sportowych i rekreacyjnych 202 Kupujemy: Działki H. BARTSCHATI S-ka Katowice, ul. Marsz. Piłsudski, 4 B, 202</p>
<p>GRIMM I KAMIENSKI Skład w Katowicach ul. 3-go Maja 23 tel. 20-20 PHILIPS RADIO 202</p>	<p>Dobre Tomografię MARK BUTFIELD Katowice, 4-B, ul. 3-go Maja 23 tel. 20-20 Zdobycie-Instalacja systemów elektrycznych, hydraulicznych, wodociągów, ciepła, ogrzewania 202</p>
<p>RADIO-CZECHOWSKI ul. FRYDERYK CZECHOWSKI Katowice, ul. Marsz. Piłsudskiego 4, tel. 20-20 Główni przedstawiciele krajowych i zagranicznych 202</p>	<p>Pracownice i przybory techn. wszelkie 202 A. KRAMARZ, Katowice, 3-go Maja 8, telefon, 20-20 Spółdzielni wytwórczej przyb. techn. wszelkie, technologia, 202 202</p>
<p>A. ROCHBAUM I S-ka Spółka z ogranicz. odpowiedzialn. Katowice, ul. Mysłowska 22, tel. 241-72 221</p>	<p>SALON OGÓLNY STRAUCH Wielopiętrowy, ul. Słowacki Nr 2 Oddział 202 Katowice, Barańska 7, Tel. 222-22, 202</p>
<p>SCHIEER I KOHANE Sp. z ogranicz. odp. Katowice, ul. 3-go Maja 7. 202</p>	<p>LODOWY SKRZYPIER Bydgoszcz, ul. Mickiewicza 14, tel. 20-21. Wytwórnia płyt, akustycznych, płyt wytwórczych, płyt technicznych, najnowocześniejszy technologicznie. Ciepły przyrząd 202</p>

<p>DOBRA RYCERSKIE ORNONTOWICE DEBIENSKO WIELKIE I STARE Woj. Śląskie Władysław: Klasa Węgierska 1 Telefon Katowice 313-05 i Orzesze 1 Nadawca 240 słownych i ziemniaków, zarejestr. nadawca Spółka czarno-białego, sprzedaż składników Kamionki w Orzeszowie, tel. Orzesze 47 Młocznia w Katowicach, tel. 233-02 104</p>
<p>SIEMIENOWICKA HUTA SZKŁA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ Telefon 220-02. Adres telegraficzny: Siemienowicka Huta Szkła. Płytki do farbów, balonki izolacyjne wszelkiego rodzaju, szkło do farbów i do celów laboratoryjnych oraz szkło szlachetne w różnych kolorach. Tętno marki „HELIX”. Władysław szklany W „STALIT” i „SPETAL” 104</p>
<p>K O S Y „S Z C Z Y T” SZCZYTOWNI od czarnego lat wano w Polsce do najpiękniejszego dofarbować „KARPATIA”, Dziedzice, Woj. Śl. Tysiąca uznań do dyspozycji 102</p>
<p>ANTIKORODAL stop aluminium, odporny na wpływ atmosferyczny, tlenek, galwanizacja, tlenowanie, spawanie, wysoka wytrzymałość. Blachy, Taśmy, Druty, Profle, Rury, Blachki do odlewów w płasko i kształtek do architektury i konstrukcji pojazdów WALCOWNIA METALIS A. DZIEDZICE Płyty graniczne 202 Czynnikami, Miedziowymi, Ołowianymi, Stalowymi Wysoka wytrzymałość, doskonała tlenowanie. 102</p>

W. N. Wolny Wytwórnia centralnych agregatów
i sanitarycznych urządzeń
Katowice, Jagiellońska 36. — Telefon 323-92.

Friemann i Wolf Fabryka pomp
i armatury
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Katowice, Zamkowa 41.

„FLORIDA” Włókn. Bractwo Bractwo
Polskie Zakłady Włókna Długo, Ciepła i Ciepłota, Katowice II,
ul. Wesoła 10a. Państwowy w przedsiębiorstwa (jednostki) Ciepła,
Ciepła, Ciepła Katowice 0201 872 — 0201, także strona
i bardzo polowy dla roboty, rozprawy i rozprawy i rozprawy i rozprawy.
Mieszki (rodzaj) odkrywy dla domowych i korytarzy.

Sobczak Marcin Rozlewisko Płyn i Fabrykacja
WOD MINERALNYCH
Wetrowiec, ul. Florowa 18. Telefon 3310-64.

MECHANICZNA WYTWÓRNIA WSTĘDEK
„JEDWARÓB”
W. LANDSCHEK Lubliniec G. Śl.

Bracia FLUHR Górnicza Szklarnia Szkła
i Fabryka
Luster **D. FELIX**
Katowice, Spółka 3. Tel. 3349

H. Szczeponik i Co Fabryka Kompressorów Silników
i Maszyn Elektrycznych
Cebulla i S.
Katowice, ul. 3-go Maja 34
Telefon 11840
Import Kawy — Herbaty

Georg Weissenberg Spółka z ograniczoną
odpowiedzialnością
i siedziba w Mysłowicach, tel. 2200
Fabryka wódek i likierów
W. MOLL
Roboty: izolacyjne dla piary,
wody i urządzeń chłodzących
Siemianowice Śl.

Paweł Szubert Warsztady i Zakład dla
Inżynierów Technicznych Strojów
P. K. O. Katowice 10000 **CHORZÓW I.** Telefon No. 4621 i 4622

Maks Thaler Sp. z o.o.
Rozrywki i Handel Towar. Emalowanych, Porcelan. i Szkłanych
P. K. O. Katowice — ul. Słowacki No. 9. — Telefon 4804.

MEISNER, PONIECKI & CIE
Chorzów II, Fabryka 3 Maja 15 i 15a.
Największe Szklane Parowne Fabryki Lichwin. założ. 1905 r.
TELEFONY: 46-41 i 46-42.

Teleston Szymbalski WYTWÓRNIA PŁYNÓW KRYSTALIZACYJNYCH
FABRYKA WOD MINERALNYCH
WYTWÓRNIA SZKŁÓW i POMIERNIKÓW
Chorzów II, ul. Florowa 38.
Tel. fabryczny 410-52. Tel. mieszkalny 411-42.

„TOROPE” Tow. komand.
ZAKŁAD CENTRALNY I SPISZCZAKI RUTOWNI TORONÓW SPÓŁNOCY
CHORZÓW W.

Amerykański Młyn Parowy
M. KOWOL SP. KOM.
Zary. Tel. 11. E

APTEKA MIEJSKA **Gustaw Howaniec**
Ciepła, Szkl. Jaworze 94.

Państwowa Uczelnia Filmowa
FILMÓW
STEFAN KADMER Ciepła
Polska komunistyczna starych
filmów (artykuł) Północ, pol. i
AMERYKANISZCZKI
Bracia Schramek
Fabryka wódek, likierów, Uszkopów
i czekolady
Ciepła. Telefon 1294.

Rudolf FRENZEL

WYRÓB SUKNA

BIELSKO, ul. Inwalidów 4. 1119

Erwin THIEN Reprezentacja Zakłady konsumpcyjna
CENTRALI PRACOWNIKÓW PRZEMISŁU DARMOWO AMBRO-
WYK. PART. I ZAKŁADÓW CHEMICZNYCH W WIMBY S. A.
WIMBY. Bielsko, ul. Podbrzeźskiego 3. Telefon Bielsko 200
Telefon mieszkanie 300 1120

WALCOWE MASZYNOWE AUGUST GROSS-BIAŁA
wykonuje konstrukcje stalowe, wyciągi ciężarowe, elektryczne,
wszelkie roboty z blachy i metalu. **„RYBIERÓWA”** Spółka
Stalowa, Kopalnia Żelaza i Wąglowa.
Bielsko 5420 Bielsko, ul. Podbrzeźskiego 1. 1121

Franciszek Kłosa
i Henoch Schain 110
WYRÓB OZIER
Bielsko, ul. Sukiennicza 8.

D. FEINER
ul. Emil FEINER 15-ka
BIAŁA 1108
ul. 11 listopada 29.

BRAUN-WOOL
Spółka z ogr. odt. 40
BIELSKO, Inwalidów 3

Fabryka Sukna
A. RUBIN i Synowie
Bielsko-Białe. 1124
Pielichy swoje wyroby.

SCHLACHT i CYTRON
BIELSKO 1117

Herman SCHOR
Fabryka Sukna
BIELSKO, ul. Kar. Wolskiego 21
tel. 512 1122

Józef KOZIEŁ
Architekt budowlany
BIELSKO w. St. 111

JULIUSZ Herschlowitz
Wyrób sukna i tkanin modnych
BIELSKO 1109

Główny Skład Piva Browaru Cieszyńskiego i wódki fabryki Błogocerkiej
ZASTĘPCA JAN GAŁGONK
W SKOCZOWIE 1107

KAROL KORN

BUDOWLANA SPÓŁKA AKCYJNA

BIELSKO, ul. MICKIEWICZA 21

wykonuje wszelkie roboty budowlane
inżynierskie i architektoniczne. 1120

ROK ZAŁOŻENIA 1882

Fabryka Wyrobów Wiedziących i Metalowych. Maszyn i Latów
QUISSEK i GEPERT
BIELSKO — Telefon Nr. 18-62.

WYKONUJE: Kotły wszelkie różnego rodzaju iee stali
nieżelaznej, niklu i t.p. Aparaty destylacyjne i sa-
ktyfikacyjne. Piece koksowe węglowe i gazowe.
Wszelkie miedziane wyroby. Wyroby koflanki i t.p. 1121

GUSTAW MOLENDĄ i Syn w BIELSKU

Zakłady firmy wyrobują wszelkie materiały walczone o bardzo dobrej
jakości, niezapalnem w różnym najszerszym zakresie angażacji.
Stalowy walczek w Tomsku Szarka 19
w Poznaniu, ul. Żygie Dworka 12 w Olsztynie Szarka-Łaska 15
ul. Czerwona 11 w Olsztynie Szarka-Łaska 1
w Bydgoszczy Czerwona 11 w Katowicach ul. Jana Pawła 2
Stalowy kółkowy Kozłowa, Ryb. 1 i 2, Łaniszewo, 1-go Maja 14
Kozłowa, 3, Brzoza-Łaska, 11 Katowice 2
Kozłowa, 2, Opatów, Sieradzka 30. 1124
Prócz tego firma posiada przedstawicieli
Warszawa, 8, Marszałk. Wysocka 9, Łódź, J. Rymowicz, Piotrkowska 4.

EDWIN KULKA

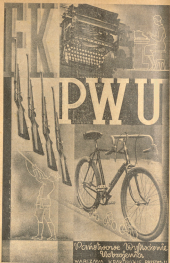
Hurlownia

Materiałów Aptecznych
Cieszyn 1117

R. Kisling i G. Skrobaneck

fabryka maszyn, odlewania żelaza
i metalu w Cieszynie.

Wyrabia narzędzia maszyno-
kowlarskie, wiertarki, imadła,
szlifierki, przez hydrauliczne
do opniatania wałków beta-
nowych. 1123



*Przedsiębiorstwo Wytwórczo-
Wobrotowe*
WARSZAWA WARSZAWSKIE PRZEMISŁY



M A S Z Y N Y
DO OBIERANIA
KARTOFLI
I INNYCH
JARZYN

POLECIŁE DO UŻYTKU W WOSKU
ZARZĄDZENIEM SZEFA DEP.
INT. Z DNIA 1 SIERPNIA 1934 R.
nr 5199—42/W. ŻYWN.

PRODUKUJĄ:
ZAKŁADY PRZEMYSŁOWE

ST. WEIGT SP. ŁÓDŹ
AKC. SENATORSKA 7/9

SPÓŁKA MALARSKA
BURAK I KĘSY

WŁAŚC. WŁ. BURAK
KATOWICE, UL. KOŚCIUSZKI 24
TELEFON 261-27

POLECA SIĘ JAKO FIRME SOLIDNĄ,
KTÓRA WYKONAŁA SZEREG POWAŻ-
NYCH PRAC MALARSKICH I LAKIER-
NICZYCH W GMACHACH RZĄDOWYCH
I SAMORZĄDOWYCH NA TERENIE
GÓRNEGO ŚLĄSKA.

