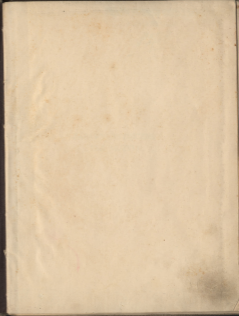
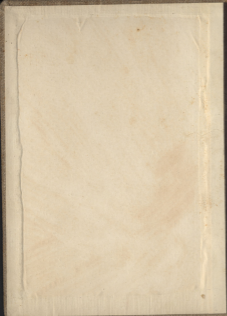


II 2704



Wydawnictwo Literackie  
LUBELSKIEGO

*1974*

ZABAWY RYTMICZNE  
BEZ MUZYKI

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ  
— № 6 —

MARJA TAŃSKA

ZABAWY RYTMICZNE  
BEZ MUZYKI

OPIS 40 ZABAW

WYDAWCA: WARSZAWSKA KSIĘGARNIA SP. AKC.  
ZWIĄZKU POLSKIEGO NAUCZYCIELSTWA SZKÓŁ POWSZ.  
WARSZAWA, ŚWIĘTOKRZYŻSKA 18.  
1929

## WSTĘP

Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży zaczyna w ostatnich czasach rozwinąć się u nas szybko i powścią. Doświadczenie wykazało, że wolny ruch na świeżym powietrzu, ujęty w pewną formę gier, lub zabaw, daje pod względem zdrowotnym najlepsze rezultaty. Wprowadzenie zabaw rytmicznych odpowiada właśnie wymaganiom higieny, a jednocześnie wprowadza pierwiastek estetyczny kształ, dzięki wspólnie wykonuwanym rytmom, i podnosi kulturę ducha.

W zabawach rytmicznych kształt ruch jest określony co do długości trwania, określony co do charakteru i celowości.

Dążenie do swobodnego wprowadzenia rytmu do ruchu w gimnastyce szkolnej znalazło wyraz w stosowaniu przy gimnastyce zawodniczej t. zw. „płóców rytmicznych”.

Były to dowolnie odmierzone ruchy i gesty w rytmie wspólnie śpiewanych, lub granych melodji czy marszów.

Niestety „płoc” te, zamiast uszczelniać ruchy, dając im prostotę i celowość, wprowadzały niczem nie uszczelnione pory i gesty, które były stosowane w najpróżnowodniejszej formie. Często, jako szczyt i wódcę pięknego ruchu, różne baletowe i „plastyczne” wygięcia były widziane najchętniej.

Aby ruch w związku z muzyką był piękny, musi mieć zasadniczo w rytmie, we fraszowaniu ruchem melodji i we fraszowaniu ruchem zestrojen dynamicznych.

Aby to wszystko razem w ruchu harmonizować, należy mieć dość wyszkolenie w tym kierunku.

Doświadczenia więc w rodzaju „płgndu rytmicznego” są dość rzadkie, raczej należałoby szukać drogi kultury ruchu, zazwyczaj od zabawek i prostych, a przez rytm opiewanych ruchów.

Główną siłą rytmiczną, jako główną siłą, jest może zbyt jednostronna, aby była wyłącznie stosowana w zabawach bez tej siły rytmicznej, która rozwija celowo wszystkie mięśnie równomiernie. Jednak w formie zabawy, jako urozmaicenie normalnej lekcyj, ma ogromne wartości.

Wszystko, co jest związane z główną siłą rytmiczną, twórcą jej E. Jaques-Dalcroze stworzył także kulturę i postawił na jej wyrobieniu przekonanie, że wszelkie odchylenia od jego systemu wymagają wyjątków i uzasadnień.

Takim odchyleniem byłoby prowadzenie zabaw rytmicznych bez udziału muzyki, jedynie przy pomocy byłanka lub innego poręczanego instrumentu, jak: trójkąta, gonga i t. p.

Rytmika ścisła opiera się na określonym rytmie muzycznym, związane jest również z celowością z melodią i harmonią, tworząc harmonijną działość. Działanie więc z rytmów tych dwóch zasadniczych składników: melodią i harmonią tworzą wartość zabaw rytmicznych. Jednak trudność swobodnego wprowadzenia rytmów na fortepianie, brak instrumentu lub trudności zastosowania go przy zabawach na wolności powietrza zasada jest konieczności posłużenia się wyłącznie byłankiem, jeżeli niekiedy stałe styczenie byłanka wywołuje pewną szkodę i konieczność brzmienia, jednak posiada również wartość bezwzględny: rytm, podawany melodią i harmonią, występuje bardziej wyraźnie i precyzyjnie, a tem samym przysiępnie.

Zabawy niniejsze mają za podstawę rytm muzyczny, a więc mogą je prowadzić jedynie osoby, mające zasady mu-

zyki, jak np. osoby, prowadzące naukę śpiewu, grające na fortepianie lub mające odpowiednio przygotowanie muzyczne, przytem muszą one opowiedzieć prawidłowe wybitanie rytmów na byłanka.

Zabawy te stosowane być mogą w przedszkolach, w szkołach, jako urozmaicenie normalnej gimnastyki szkolnej, w różnych zespołach dzieci, a przedewszystkiem w t. zw. „ogródkach dziecięcych” na świeżym powietrzu.

W żadnym wypadku nie można uważać zabaw rytmicznych za naukę gimnastyki rytmicznej, która wyszła od nauczyciela fizycznego wykazaniem, systematycznym i metodycznym prowadzeniem lekcyj, przytem koniecznego przy gimnastyce rytmicznej wprowadzenia przez nauczyciela rytmów na fortepianie. Nie należy więc, prowadząc zabawy rytmiczne, narzucać tego główną siłą rytmiczną, a tem samym zmieniać pojęcie o niej.

Aby zapewnić monotonność, należy, prowadząc te zabawy, często zmieniać tempo: po szybkim dawać wolne i odwrotnie, stosować przyspieszenie (accel.) i zwolnienie (rit.) tempa, z zastosowaniem zmian dynamicznych od *p* do *ff* lub odwrotnie.

Przy objaśnieniu kilku pierwszych zabaw rytmicznych akcentowanie potrzeby zachowania początkowego tempa aż do końca zabawy, zwrócić mi jednak o wyrobieniu w dzieciach tak koniecznego poczucia równowagi części ciała, która najlepiej występuje przy zachowaniu jednolitego tempa.

Prowadząc niniejsze zabawy, należy powstrzymać daleko wszelkie najgłębsze potrzeby i samodzielności. Niniejsze zabawy wymagają zbyt długiego czasu, nie należy jednak starać się o doprowadzenie ich do idealnego wykonania, gdyż zbyt by to dawać nadzieję. Wykonanie ich winno odpowiadać celowi, gdy się widzi, że dany rytm naprawdę przysiępnie wszystkie dzieci i tworzy ich ruchami; to właśnie decyduje

zarówno o wartości wychowawczej tych zabaw, jak i o prężności, z jaką dzieci je wykonywały.

Stopień trudności tych zabaw nie jest jednokrotny, należy zacząć zawsze od najłatwiejszych. Są one powtarzane wiele więcej w porządku stopnia ich trudności.

Stosując zabawy, należy zwrócić się, kładąc z nich odpowiednia jest dla danego zespołu i ten się kierować.

Dzieci na podanych w niniejszej książce fotografiach nie miały żadnego przygotowania rytmicznego. Wykonywały te ćwiczenia — zabawy zaledwie kilka razy, lecz więc należy stosować pewne środki w ruchach na fotografiach.

Młodsze dzieci są z I oddziału (lat 5 — 7), starsze z IV i V oddziału (lat 10 — 12) szkoły powszechnej.

Dość należy, że zabawy te nadają się zarówno dla dziewcząt, jak i dla chłopów.

M. T.



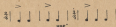
### 1. MARSZE.

Zabawy rytmiczne dobrze jest rozpocząć marszem ze zmianami akcentów; będzie to zdrowe ze względu na stopniowe wprowadzenie dzieci w ruch i polityczne ze względu na wyrobienie w nich poczucia miarowości. Dzieci ustawiają się jedno za drugim i idą wędrem. Jedno z dzieci prowadzi.

Nauczycielka wyjaśnia dzieciom, że będzie tak jak dołosa w wojsku udzielała w bybomok, a dzieci mają maszerować na „raz”, „dwa”, akcentując słabą każdą „raz”. Następnie każde dziecko maszerować na 3, 4, 5, 6, akcentując każde „raz”.

Aby zmienić maszerowanie z dwumiarowego na trymiarowe lub inne, należy na ostatni krok poprzedniego taktu powiedzieć „hop”, wówczas „raz” taktu następnego dzieci idą już w umiarkowanym tempie.

W rytmie naryszowanym będzie to tak wyglądać:



Początkowo nie należy zbyt często zmieniać taktów, raczej dobrze wyćwiczyć takt  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{3}{8}$ .

Trzeba przepłócić takty parzyste stopniowymi, aby uniknąć zbytecznego zmierzania jednej nogi.

W parzystych taktach akcent wypadł zawsze na tę samą nogę, w nieparzystych raz na jedną, raz na drugą.

Nie należy zbyt przedłużać maszów, bo dzieci łatwo się męczą i przestają akcentować.

Dobrze jest często zmieniać dzieci, prowadzące węd, a poszczególne dzieciom kazać maszerować oddzielnie, akcentując każde „raz”.

Zdobniejszemu dziecku można polecić, aby samo udzielało w tębenek i prowadziło węd. Przeciwiecył to w ten sposób, aby wszystkie dzieci prowadziły węd i wybiły na tębenku taktę ze zmianą kół na „hop”, które sobie nauczyli.

## 2. UKŁONY.

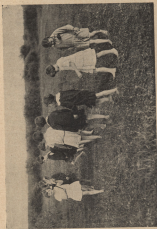
Podzielić dzieci na 4 grupy, ustawić je w 4 rzędy wzdłuż czterech ścian w ten sposób, aby stały twarzą zwrócone do siebie, tworząc możliwie duży kwadrat.

Każde z dzieci powołano siebie swoje *vis à vis*. Nauczycielka wybiła takt na „1, ćwierćkami. Na „hop” dzieci z szeregu naprzeciwległych podchodzą do siebie, idąc cztery kroki na „raz”, „dwa”, „trzy”, „cztery”, na czwartą ćwierć jednocześnie z krokiem pochylają głowy, kłaniając się sobie, poczem robią cztery kroki ćwierćkami wtył.

Potem drugie dwa rzędy, w ten sam sposób, podchodzą do siebie. Powtórzyć to kilka razy.

Aby ćwiczenie nie było zbyt monotonna, można zmieniać tempo (szybkość), w jakim ma się wykonywać ćwiczenie.

Należy tylko wystrzegać się stopniowego przyspieszania. Tempo zmieniać w ten sposób, aby po wolnem następowało stosunkowo szybko.



Do Nr 1. Marsz.



Przed zmianą szybkości, z jaką ma się wykonywać ćwiczenie, należy jeden takt w tem tempie wyębnić dzieciom przed ćwiczeniem, mówiąc zawsze głośno „hop” na ostatnią ćwiertć taktu.

Aby urozmaić zabawę, można zamiast skłona głową na ostatnią ćwiertć wprowadzić skłon obiema rączkami, lub nóżkami.

### 3. ZMIANY KIERUNKÓW.

Dzieci tworzą koło, podskakując na jednej nodze, a drugą wyszcąją naprzód, skacząc, trzymając się za ręce.

Nauczycielka mówi: „w prawo”, „w lewo” i dzieci, zależnie od tego, zmieniają kierunek.

Nauczycielka wybita na dyktando rytm:



Kierując „w prawo”, „w lewo” należy mówić jak zawsze na ostatnią ćwiertć taktu:

### 4. PODAWANIE RĄK.

Ustawić dzieci w kwadrat twarzami do środka, jak w zabawie 2.

Dzieci z rzędów naprzeciwległych podchodzą do siebie czterema krokami, na czwartą ćwiertć podają sobie prawe rączki, potem colają się czterema krokami. Następnie te same dzieci znowu idą naprzód i na „cztery” podają sobie lewe rączki, poczem wracają na miejsce. Następnie drugie dwa rzędy ćwiczą to samo.



Do Nr 3. Profeski.

W kilku pierwszych zabawkach chodzi o to, aby dzieci wyrobiły w sobie poczucie miarowości, w tym celu należy zmierzić szczególną uwagę na to, aby, wybierając rytm na byłbenku, uderzał miarowo i szybkość początkową zachował do końca zabawy.

### 5. P I Ł K A.

Dzieci tworzą koło, twarzami są zwrócone do środka, nie trzymają się za ręce i zachowują możliwie duże odstępy.

Nauczycielka daje piłkę jednemu z dzieci i pokazuje jak dziecko ma na „raz” rucić piłkę do góry, na „dwa” złapać ją, na „trzy” znova rucić, na „cztery” złapać.

Następnie trzema krokami ma podejść do sąsiada z lewej strony i na czwartą ćwierć podać piłkę. Dziecko, które otrzymało piłkę, ruci ją i łapie, jak poprzednie. Dziecko pierwsze czterema krokami wraca na miejsce.

Piłkę podana obejść koło raz, lub dwa razy dotąd, dopóki dzieci z zainteresowaniem śledzą zabawę.

Nauczycielka bardzo miarowo wybija taki



akcentując wyraźnie każde „raz”.

### 6. Z B I E R A N Y.

Dzieci kłękają na jednym kolanie w dowolnych niedużych skupionych grupach.

Dziecko, które ma prowadzić węża, podśledka ni wybija, podaje rękę jednemu z kłęczących dzieci, które, skacząc dalej,

podaje rękę drugiemu, drugie trzeciemu i t. d., aż wszystkie razem skacząc utworzą węża.

Pierwszemu dziecku, które prowadzi węża, należy powiedzieć, aby skacząc nie ciągnęło węża zbyt szybko, a nawet skakało chwilę na miejscu, jeżeli dzieci, znajdujące się na końcu, nie mogą nadążyć. W wężu dzieci powinny być zwrócone twarzami w jednym kierunku.

Gdy wszystkie dzieci już się zbiorą, wówczas prowadzące dziecko odrywa się i kłęk, następnie robi to samo drugie dziecko i t. d., aż do ostatniego.

Należy uważać, aby dzieci szybko się przylączyły, inaczej zabawa staje się zbyt męczącą. Dziecko prowadzące węża powinno pokazywać ręką kierunek, w którym chce iść, i często ten kierunek zmieniać.

W tej zabawie dla jej odwyższenia tempo podśledków można stopniowo przyspieszać lub zwalniać.

### 7. W S K A Z Y W A N I E.

Dzieci ustawiają się w rząd siedząc jednej ze ścian. Jedno z dzieci wychodzi naprzód i maszeruje, idąc wzdłuż ściankami w takcie dosłownym.

Na komendę nauczycielki „hop” dziecko pokazuje poleceniu na jedno z dzieci, stojące w rytmie; samo, nie zatrzymując się, idzie dalej. Dziecko wskazane powinno zaraz iść za dzieckiem prowadzącym.

Komendy „hop” należy dawać dosyć często, częściej nawet czasami niż co jeden takt, aby zabawa była żywa.

Przytem nauczycielka mówi: „w prawo”, „w lewo” i dziecko prowadzące zależnie od tego zmienia kierunek węża. Nauczycielka wybija jeden z dosłownych taktów ćwierciami:  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ , lub  $\frac{1}{4}$ .

### 8. NIEZALEŻNOŚĆ RUCHÓW RĄK I NÓG.

Dzieci siedzą na ziemi, nogi mają wyciągnięte, ręce swobodnie oparte o podłogę. Twarzami zwrócone są do nauczycielki.

Nauczycielka ustawia się z dziećmi, że na komendy „hop” mają uderzać o podłogę na „raz” prawą ręką, na „dwa” lewą, na „trzy” prawą nogą, na „cztery” lewą nogą. Na następne „hop” zmienia: na „raz” uderzają lewą nogą, prawą nogą, lewą ręką, prawą ręką.

Nauczycielka może dowolnie ustawić się z dziećmi i wprowadzać urozmaicenia; chodzi o to, by w dzieciach wyrobić niezależność ruchów, by dzieci nauczyły się odróżniać lewą ręką i nogę od prawej, a także, by szybko reagowały na komendę.

Nauczycielka wybija na bębnieku taki ćwierćmiar:



### 9. ZRYWANIE KWIATÓW.

Dzieci idą kołem, stawiając krok na „raz”, na „dwa” uginają nieco kolano nogi wysuniętej naprzód i jednocześnie z tym ruchem raz prawą, raz lewą ręką, z lewej lub prawej strony, zrywają jakoby jakieś wysokie kwiaty.

Należy zwrócić uwagi, aby dzieci mocno stawiały krok i nie ugięły na „raz” kolano. Dzieci poruszają się po linii koła.

Nauczycielka daje tempo ćwierćmiar, po „hop” uderza tylko półmiar:



Dzieci zrywają jak kwiaty.

### 10. ZMIENIANIE MIEJSC.

Należy podzielić dzieci na 4 równe grupy i ustawić je w rzędy w kierunku poprzecznym, w każdym z czterech rogów sali.

Dzieci z prawej strony z rzędów naprzeciwległych poruszają po jednym z każdej strony zmieniając miejsca. W ciągu jednego taktu zmienia miejsce dwoje z dwóch naprzeciwległych rzędów, w drugim taktie dwoje dzieci z drugich dwóch rzędów.

W ten sposób kolejno zmieniają miejsca wszystkie dzieci.

Nauczycielka wybija na bębnieku ósemki w takcie:



Przedtem należy uprzedzić dzieci, że będą biegały po dwa kroki na każde „raz”. Niech sobie liczą w myśli (byłe niegłośno) do czterech, aby w porę na „raz” wybiegały.

Nauczycielka wyraźnie akcentuje każde „raz”.

### 11. UMIERZANIE W DŁONIE.

Dzieci dzielą się na 4 grupy, ustawiają się w rzędy, tworząc kwadrat, jak w zabawie Nr. 2. Każde z dzieci ma swoje vis à vis.

Nauczycielka wybija rytm:



następnie pokazuje dzieciom, że na ósemki dzieci z naprzeciwległych rzędów podbiegają do siebie, a na dwie ćwierci dwa razy uderzają w obie dłonie swego vis à vis, potem

caterema ósemkami wracają tyłem na miejsca, a dwie ćwierci, stojąc już na miejscu, kończą wytapować rytm. Następnie drugie dwa rzędy naprzeciwległe robią to samo.

Powtórzyć to kilka razy. Trzeba uważać, aby dzieci, wracając, wytapowały obie końcówki ćwierci.

### 12. MLYNKI

Należy dzieci podzielić na 4 równe grupy. Ustawić je w cztery szeregi wzdłuż przekątnych kwadratu. Środek szlif powinien być wolny. Dzieci stoją twarzą zwróconą do siebie.

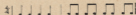
Dwoje dzieci z dwóch naprzeciwległych szeregów podchodzi do siebie 4-ma ćwierciami. Na następne „raz” podają sobie prawe ręce i ósemkami kopią się na lewka. Na drugie „raz” podają sobie lewe ręce i ręką ósemkami kopią się w przeciwną stronę. Następnie wracają rytmem



do swoich szeregów na sam koniec. W dalszym ciągu ćwiczy to samo dwoje dzieci z dwóch pozostałych szeregów.

Przed zabawą należy dokładnie z dziećmi wyklarować i przećwiczyć rytm zabawy, szczególnie ostrzeżenie w końcu szeregów.

Rytm:



### 13. Z WROTY.

Dzieci ustawiają się w dwa rzędy naprzeciw siebie. Nauczycielka wybija rytm:



Dzieci podbiegają ósemkami do siebie jednocześnie z obu rzędów. Na ćwiczeń sobłą krok i ruch zdejmowania z głowy kapeluszków, poczem tym rytmem cofają się tyłem na swoje miejsca.

Na następne „raz” rytmu oba rzędy robią zwrot: jeden rząd w lewo, drugi w prawo — obecnie, ustawione już w dwa szeregi, biegną rytmem naprzód, na ćwiczeń, jak poprzednio, sobłą ruch zdejmowania kapeluszków z głowy, klaszając się swemu vis à vis zloka. Poczem wracają rytmem, cofając się na miejsca. Należy to powtórzyć kilkakrotnie.

### 14. KRASNOLUDKI.

Dzieci dzielą się na 4 grupy. W czterech rogach sali śpią w dowolnych pozycjach. Nauczycielka wybija na bębnie takt  $\frac{1}{2}$ , ćwiczeniami. Na „hop” jedno z dzieci budzi się i w czasie pierwszego taktu przechodzi oczy i wstaje. Na „raz” następnego taktu budzi dzieci ze swojej grupy, dotykając je rączkami, i klasie ćwiczeniami do grupy następnej. Dziecko, które budzi krasnoludki, idzie pochylone i oboma rączkami mierowo na ćwiczeń porusza raz z lewej, raz z prawej strony; czyni to równocześnie z krokami. Dzieci z pierwszej grupy wstają i idą kolejno, również silnie pochylone, za pierwszym dzieckiem, ruszając zgodnie w tempie ćwiczeń rączkami raz z lewej, raz z prawej strony.

Gdy pierwsze dziecko dojdzie do II grupy, na „raz” jednego z następnych taktów, budzi ją, a samo klasie dalej. Druga grupa budzi się, wstaje i klasie kolejno za dziećmi z pierwszej grupy, robiąc te same ruchy.

Następnie pierwsze dziecko budzi kolejno grupę III i IV. Gdy wszystkie dzieci są już obudzone i idą w porządku po linii koła, wówczas nauczycielka na ostatnią ćwiczeń taktu mówi „hop”; dzieci chwytają się za ręce i skaczą podskokami 2 takty w prawo, 2 takty w lewo, poczem wracają ćwiczeniami trzema taktami na swoje miejsca, idąc silnie pochylone i poruszając rączkami, jak na początku. Na „raz” 4-go taktu kładą się na ziemi i zasypiają.

Aby nie przetrzącać pamięci dzieci, nauczycielka uprzedza dzieci na ostatnią ćwiczeń, kiedy ma być zrobiona jakiegoś ruchu.

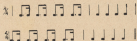
Te same ustawienia należy stosować w innych, podobnych zabawach.

### 15. PIKA Z KLASKANIEM.

Dzieci biegną po linii koła w taktach na  $\frac{1}{2}$ , ósemkami, rzucając piłkę za siebie, przytem zwracają się do biegnącego tyłu dziecka, aby piłkę rzucił dokładnie. Na „hop” jedno z dzieci, które trzymało piłkę w rękach, wybiega czterema podskokami do środka, potem, stojąc na miejscu, na „raz” rzuca piłkę do góry, na „dwa” chwytą ją, na „trzy” rzuca piłkę, na „cztery” chwytą, poczem znowu w czasie jednego taktu podskakuje, a w czasie drugiego taktu rzuca piłkę. W tym czasie dzieci w kole zwracają się twarzami do środka, klaszając i klaszcząc w dłonie: jeden takt podskoków, drugi ćwiczeń, trzeci podskoków, czwarty ćwiczeń. Po tych czterech taktach

dziecko, które miało piłkę, wraca do koła, i wszystkie razem znów biegają ósemkami, rzucając do siebie piłkę, jak na początku.

Rytm na „hop”:



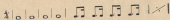
### 16. PRZĄDKI.

Dzieci ustawiają się w cztery grupy w czterech rogach sali; stojąc, rozsuwają obłama wątekami jakby niteczki: najpierw u dołu przed sobą, potem u góry wysoko, potem z prawej strony, następnie z lewej.

Stają niarowo, rozsuwając tycy w ciągu czterech ćwierci, a raczej całej nuty. Każda z grup zaczyna od innego ruchu i kolejno w wyżej podanym porządku ósemki te cztery ruchy. I grupa zaczyna od rozsuwania u dołu przed sobą, II grupa od rozsuwania u góry, III — z prawej strony, IV — z lewej strony.

Po prześwileniu tych czterech ruchów biegają w czasie dwóch taktów podskokami, przebiegając na sąsiednie miejsca.

Rytm:



Do Nr 15. Piłka z ilustrowaniem.

Nauczycielka silnie uderza „raz” na całą grupę, lekko wybijając podłogę na świerci.

Dobrane jest ćwiczyć bez pomocy bębna, dając tylko na początku tempo świerci. Będzie to sprawdzian, czy dzieci miarowo wykonywają ruchy. Postawiać jest to bez pomocy bębna zbyt trudne do dokładnego wykonania, można, robiąc takty przerwy, uderzyć np. podskokiem we właściwym czasie.

### II. Z A B K I.

Czworo najwyższych dzieci staje w czterech rogach sali, reszta dzieci z najdalejzych punktów sali kieruje się na środek, ustawiając się jakgdyby na brzegach okrągłego jeziora (twarzami do środka). Dzieci skaczą w takcie  $\frac{1}{2}$ , ćwierciami w ten sposób, że na „raz” opierają się na rękach, na „dwa” na nogach, na „trzy” znoszą na rękach, na „cztery” na nogach.

W ten sposób skaczą 4 takty ćwierciami. Gdy już utworzyły koło nad jeziorkiem, wówczas, pochyłone, mówią dwa takty ćwierciami: kura — kura, następnie dwa takty ósemkami: rade — rade.

W następnym takcie pozostałe czworo dzieci z czterech rogów sali zaczyna ćwierciami w czasie dwóch taktów wolną kłę — kłę, potem wysuwają się, dźbami krokami nadążając bocian, krok na „raz”, na „dwa” podnoszą drugą nogę do góry — przystan w tempie świerci machają rękami jakby skrzydłami.

W ten sposób poruszają się w kierunku żabek w ciągu 4 taktów. W tym czasie żabki na każde „raz” silnie się pochylają, jakby przestraszone; „dwa” „trzy” „cztery” podnoszą się nieco, jakby nadśledzując.

Po czterech taktach na następne „raz” każdy bocian chwytając jedną żabkę za straszki na plecach i w ciągu takty podnosi ją.

Trzema następnymi taktami w tempie ósemek zabiera żabki grzebiąc na korycie sali. W takcie, gdy bociany chwytają żabki, pozostałe kulą się, a w ciągu następujących trzech taktów, w tempie ósemek, opierając się raz na rękach, raz na nogach, uciekają w jakis róg sali.

Należy zwrócić uwagę, aby dzieci możliwie nadążały brzmieniem głosu żab i bocianów. Powinno się uważać, aby nie mówiły ciągle w jednym tonie i w miarę możliwości modułowaty.

### 18. PRZECIĄGANIE.

Jedną czwartą wszystkich dzieci należy ustawić w rząd pod jedną ze ścian, pozostałe dzieci ( $\frac{3}{4}$ ) niech ułożą się w jedeniś rzędzie pod ścianą przeciwną.

Nauczycielka wybiega na bębniak w takcie  $\frac{1}{2}$ , podskoki. Dzieci, które stoją, podbiegają podczas dwóch taktów podskokami do dzieci kłęczących. Na „raz” trzeciego taktu w tempie świerci podają prawą rękę dzieciom kłęczącym i jednocześnie pochylają je do siebie; na „dwa” dzieci, które kłęczały, a obecnie już stoją, przeciągają na swoją stronę, na „trzy” znowu dzieci, które przybiegły, ciągną, na „cztery” przeciągają dzieci, które kłęczały. Drugi takt to samo.

Dzieci, które przybiegły, zabierają w ciągu następujących dwóch taktów dzieci, które kłęczały, i ósemkami przebiegają na swoje miejsca. Potem w dwa razy większej liczbie dzieci wybiegają w czasie dwóch taktów podskokami po pozostałe dzieci. Znowu dwa takty, ćwierciami przeciągania. Następnie w czasie dwóch taktów ósemek wybiegają na środek

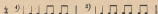
i formują kóło. Trzymając się za ręce, skaczą dwa takty w prawo, przez dwa takty w lewo; następnie, stojąc na miejscu, klamczą w dłońce ćwierciami; dalej w czasie dwóch taktów skaczą na miejsca na obu nogach ćwierciami.

Na następne „raz” krzydzą nogi i składają na ziemi.

### 19. WYBIJANIE RYTMÓW — ECHO.

Nauczycielka wybija na bębnieku jakiś rytm, w następnymsy takcie dzieci, jak echo, mają rytm ten bez bębneku wyklaskać, w drugim takcie wytańczyć na miejscu sółkami.

Przykłady rytmów:



### 20. JASTRZĄB I KURCZĘTA.

Dwoje największych dzieci będzie jastrzębkiem i kurą, reszta kurczętami.

Kurczęta chodzą pochylone po sali, mławowo uderzając prawą ręką w tonię ćwierci w podłogę, jakby dziobiąc. Chodzą tak 4 takty na  $\frac{1}{4}$ . W tym czasie kura także chodzi

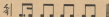


Do Nr 18. Przeciąganie.



Ćwiczeniarni, dogłębając kureczkę, od czasu od czasu na „raz” dziobnie.

Następnie w rytmie



w czasie dwóch taktów przebiega przez salę jastrząb. Na „raz”, na podkolek skacze możliwie wysoko i rękami zatacza duże koło.

W czasie, gdy jastrząb przebiega, kureczka przysiadają, kura oscylada rżecz, jak skrzydła, jakby zakrywała kureczka. Gdy jastrząb przebiegnie przez salę w następujących dwóch taktach, kureczka biegają ósemkami koło kury, która stoi się, stojąc na miejscu, zebrał je pod skrzydła. Potem, znów w czasie dwóch taktów, rytmem jak wyżej, jastrząb przebiega przez salę, na podkolek szerokim ruchem zatacza koło. Kureczka słuchosno siedzą pod skrzydłami kury.

## 21. WYKLASKIWANIE I WYTUPYWANIE RYTMOW.

Ustawić dzieci w jeden rząd. Nauczycielka wybija rytm:



Wszystkie dzieci biegaą ten rytm jeden takt naprzód, drugi w tył, trzeci na prawo, czwarty na lewo. Potem występują jeden takt na miejscu nogami, drugi takt stojąc klaszcząc, trzeci takt wytupują nogami na miejscu, czwarty klaszcząc.

Powtórzę to w tym porządku bez błędnika, dając przed „hop” tempo ćwierci.



Do № 20. Jastrząb i kureczka.

### 22. ZMIANA MIEJSC W KOLE.

Zwrotne tworzenie do środka drabni tworzą koło, zachowując możliwie duże odstępy. Nauczycielka daje rytm na bębnie:



Na „hop” jedno z dzieci przebiega tym rytmem, (najlepiej po linii najbliższej do środka) i staje w innym miejscu koła. Wówczas dziecko, stojące z prawej strony tego, które zmieniło miejsce, wybiega znowu tym rytmem. Dzieci powinny same orientować się, które ma zmienić miejsce i dokładnie na „zar” wybiegać danym rytmem.

### 23. P O C I A G.

Jedno z dzieci staje przed całą grupą i mówi miarowo coraz głośniej: „Odjeżdżamy, odjeżdżamy”, przytapując prętem raz jedną, raz drugą nogą, co dwie sylaby. Inne dzieci robią razem to samo. Gdy dojdą do możliwie najwyższego tempa, wówczas dziecko prowadzące zmienia wyraz i mówi: „Dojeżdżamy, dojeżdżamy” i zaczyna bardzo miarowo zwalniać, aż do zupełnie wolnego tempa.

### 24. PRZYSPIESZANIE TEMP A (foco!).

Jedno z najmłodszych dzieci dostaje do ręki bębenek. Należy mu powiedzieć, aby uderzało w bębenek miarowo coraz głośniej i prowadziło wszystkie dzieci do ataku na nieprzyjaciela.

Najpierw idą dzieci wolno, jakby skradając się, potem stopniowo przyspieszają, wkońcu dochodzą do największej szybkości. Wówczas dziecko, które prowadzi, daje akcent nogą i ruchem ręki jakby strzelając, pozostałe zaskakują je i zatrzymują się.

Nauczycielka musi zwracać uwagę, aby dzieci robiły bardzo równomiernie to przyspieszenie, bo wszelkie gwałtowne zmiany szybkości będą chaotyczne i mijać się z celem.

Kolejno każde z dzieci powinno próbować prowadzić wojsko do ataku.

### 25. ZWA L N I A N I E T E M P A (RU).

Dzieci uciekają przed nieprzyjacielem. Jedno z dzieci, uderzając w bębenek, prowadzi całą grupę. Zaczynają biec, poczynając od możliwie największej szybkości, potem miarowo zwalniają, wkońcu zupełnie wolno padają na ziemię, jakby zmęczone, odpoczywając po ucieczce.

Należy uważać, aby zwalnianie następowało możliwie równomiernie i powoli.

### 26. P I Ł K I.

Dzieci dzielą się na 4 grupy i ustawiają rządami wprost 4 rogów sali.

Płtek powinien być tyle, ile jest dzieci w jednym rzędzie. Nauczycielka wybija na bębniek chwytając w taktie 1/4.

Na „hop” dzieci w jednym rogu ruszają pily w górę na „zar”, na „dwa” chwytają ją, na „trzy” znowu ruszają, na „cztery” chwytają.

Na następne „raz” dzieci óserkami biegną z piłkami do dzieci stojących w następnym rogu, na „A” podają piłki każde innemu dziecku.

Potem dzieci, które dostały piłki, rzucają je w górę tak, jak to robiły pierwsi dzieci; te zaś, które podały piłki, wracają óserkami na swoje miejsca. Ponieważ dzieci ustawione są woprzek rogów, każde będzie miało inną drogę do przebycia w tym samym czasie, muszą więc, aby w porę zdążyć, biec według własnej orientacji jedne w kierunku inne unikającymi krokami.

## 29. O G N I S K O.

Dzieci muszą sobie wyobrazić, że na środku sali pali się ognisko. Trzymają się za ręce i w takcie  $\frac{1}{2}$ , przez dwa takty podskokami skaczą w prawo i przez dwa takty w lewo.

Następnie przykucają na ziemi i w czasie dwóch taktów w tempie ćwierci dmuchają w ognisko. W czasie dalszych dwóch taktów óserkami biegną na koniec sali, każde w dowolnym kierunku, po zlewa. Potem w czasie całej nuty kładą sobie powoli drzewo na ramię. Przez dwa następne takty ćwierciami sioną drzewo do ogniska i znów na „raz” całą nutą rzucają drzewo do ogniska. Po wrzuceniu drzewa w ogień podczas dwóch taktów w tempie ćwierci dmuchają w ognisko.

W tej zabawie nauczycielka musi na ostatnią ćwierć przed zmianą czynności przypominać ją dzieciom, same jednak dzieci powinny pamiętać, w jakim rytmie mają daną czynność wykonać, a także w ciągu ilu taktów.



Zabawa rytmiczna (na muzykę)

## 28. BIEGANIE WEDŁUG RYTMU PO DANYCH LINJACH.

Nauczyć rysuje na tablicy dowolną figurę, np.



następnie dając dzieciom jakiś rytm np.:



Tym rytmem dzieci kolejno starają się dokładnie przebiec za środkiem sali daną figurę, nadając jej możliwie największe wymiary.

## 29. ZAJĄCZKI I MYŚLIWI.

Dzieci dzielą się na zajęcia i na 2 — 3 myśliwych. Zajęta, skacząc jednocześnie obiema nóżkami w czasie 3-ich taktów ćwierciami na  $\frac{1}{4}$ , wybiegają na salę. Na „raz” 4-go taktu przysiadają na obydwóch nóżkach, trając podniesione obie ręce przy głowie, jak duże uszy zajęcia.

W piątym takcie wbiegają ćwierciami myśliwi; w następnym takcie na „raz” każdy myśliwy strzela do innego zajęcia, na „dwa” zajęta, do którego myśliwy strzelał, przewraca się zabity. Potem znowu ćwierciami podbiegają myśliwi, każdy do innego zajęcia, znowu na „raz” strzelają, na „dwa” padają zabite zajęcia.

Żywe zajęcia w czasie strzałów i biegnięcia myśliwych śledzą przykulone. W następnym takcie żywe zajęcia wstępują



Do Nr 31. Pępek.

słokami na dwóch nóżkach w tempie ćwierci — myśliwi również wybiegają, dając duże kroki też ćwierciami. Zabite zajacz, nie ruszając się, czekają na zakończenie zabawy.

### 30. IMPROWIZOWANIE MARSZÓW.

Jedno z dzieci dostaje bębenek do ręki i zataje dobowozem. Wybija dowolne rytmy marszów. Dla ułatwienia mogą to być rytmy znanych piosenek marszowych. Inne dzieci marszczą za dobowozem w tempie ćwierci.

Dobowozowi można podsunąć myśl, aby sobie śpiewał i wybijał na bębenku rytmy jakiejś dowolnej piosenki, idąc przodem marszowym krokiem, jak przy marszu.

### 31. P A J A C.

Dzieci tworzą koło. Biegają przez jeden takt na  $\frac{1}{2}$ , ósemkami, w drugim takcie w tempie ćwierci na „raz” robią cały obrót za prawem ramieniem, na „dwa”, „trzy”, „cztery” skaczą na obie nogi. W trzecim takcie bieg ósemkami, czwarty takt, jak drugi, ćwierciami na „raz” całkowity obrót za lewym ramieniem i potem skoki na obie nogi.

Następny takt bieg ósemkami, potem, stojąc na miejscu, w tempie ćwierci, na „raz” klaszczą w ręce, trzymając je wzdłuż, na „dwa” — wzdole, na „trzy” — do środka koła, na „cztery” — na zewnątrz koła. Znowu takt biegu ósemkami, potem powtórzenie klaszania.

Następny takt — bieg ósemkami. Dalej na „raz” podskokiem rzutkiem, ręce jak u pajaca rozstawione, „dwa” zeskoki, ręce opuścić, „trzy” rzutkiem, ręce rozstawić, „cztery” zeskoki, ręce opuścić. Znowu takt biegu ósemkami i takt powtórzenia rzutków i zeskoków. Dalej bieg ósemkami. Na następne „raz” skrzyżować nogi i bez pomocy rąk usiąść na ziemi i wytrzymać całą nutę. Potem takt biegu ósemkami. Na zakończenie na „raz” skrzyżować nogi i usiąść na ziemi.

Podobną zabawą ta jest dość męcząca — nie należy jej ćwiczyć dłużej, dopóki dzieci nie opuszczą ponuregołnych ruchów, a także nie zapominają dokładnie ich kolejności.

### 32. BIEGANIE W KSZTAŁT LITER DANYM RYTMEM.

Dzieci ustawiają się w jeden rząd. Nauczycielka daje rytm:



Dzieci słych go klaszczą jeden takt, następny takt całym rzędem przędą razem naprzód, wtył i znowu czwarty takt klaszczą.

Każde z dzieci obrzydła sobie jakąś dużą literę drukowaną.

Pokości każde dziecko na „hop” biegnie tym rytmem tę literę, a inne dzieci zgadzają, jaka to była litera.

Dziecko powinno tak biec w kształt litery, aby mogły ją odczytać dzieci, stojące w rzędzie (a więc nie do góry nogami).

### 33. POLOWANIE.

Dzieci dzielą się na 4-ty grupy, stojąc po czterech rogach sali. Jedno z dzieci staje w środku.

Grupy dzieci tworzą małe kółka, stojąc jedno za drugim w pozycji pochylonej. Dziecko w środku w takcie  $\frac{1}{2}$ , ćwierciami robi ruchy rękami, jakby cztery razy trąbiło w kierunku jednej z grup. W drugim takcie dzieci tej grupy mówią „hau”, „hau” i biegną ósemkami w kółko, jakby posiadając zaniespolone trąbienie piaski. W następnym takcie dziecko w środku trąbi i zwraca się do II grupy, która w takcie zaczyna krążyć w kółko i mówić „hau”, „hau” ósemkami. W ten

zam sposób dziecko ze środka zwraca się do grupy III i IV, które również po jednym takcie krążą ósemkami.

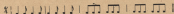
Potem dziecko w środku w tempie ćwierci ruchem ręki lub obu rąk wyzwa kolejno po jednym takcie każdą z grup, grupy zaś na każde wezwanie w następnym takcie kolejno ósemkami podbiegają na środek i w pochyleniu czekają.

Następnie dziecko ze środka wybiega taki jeden ósemkami w dowolnym kierunku, przyzywając ruchem w tym kierunku wszystkie dzieci, które w dalszym takcie ósemkami podbiegają do dziecka prowadzącego. W ten sposób dziecko prowadzące zmienia cztery razy kierunek, ostatni raz biegnąc do środka. Później, gdy dzieci już przybiegną, ruchem w tempie ćwierci odepcha ze środka dzieci z jednej grupy na przeciwne miejsce, w następnym takcie grupa ta cofa się ósemkami i śledzi na swoim miejscu. W ten sam sposób odepcha grupę II, III i IV.

#### 34. PRZENOSZENIE CIĘŻARU CIAŁA.

Dzieci tworzą jeden rząd. Ręce połączą sobie „jak przy ł. zw. „koszykarze”, t. zn. co drugiej osobie.

Nauczycielka daje rytm:



W tym rytmie dzieci przeciągają się w prawo, w lewo, przenosząc ciężar ciała raz na prawą nogę, raz na lewą.

W każdym takcie wypadnie przeniesienie ciężaru ciała 2 razy: raz jeden na prawą (połowa taktu), drugi raz na lewą nogę (druga połowa taktu).

Przeciąganie trwa dwa takty, następnie przez dwa takty szarych ósemek biegną dzieci szprząd, przez dwa dalsze takty wysi i rytmem początkowym znów przez dwa takty następuje przeciąganie.



Do Nr 33. Fotowanie.

### 35. SKOKI Z RUCHEM ZRYWANIA I ZE ZWROTEM GŁOWY.

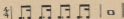
Dzieci ustawiają się po linii koła. W czasie jednego taktu biegą ósemkami w taktie  $\frac{1}{2}$ , w następnym taktcie, w tempie ćwierci, robią na „raz” krok, na „dwa” podskok na tej samej nodze, przytem głowę i odpowiednią rękę (skok na prawej nodze, prawa ręka w górę) powinny podnieść w górę możliwie najwyżej, robiąc ruch, jakby coś wysoko zrywali; na „trzy” krok drugą nogą i na „cztery” podskok na tej samej nodze, drugą zaś ręką robią ruch zrywania czegoś wysoko.

W czasie podskoku druga noga odchyła się w tył. Potem mrow przez jeden takt bieg ósemkami, w następnym taktcie mrow skoki ćwierciami: na „raz” krok, na „dwa” podskok na tej samej nodze z ruchem głowy. Jeżeli skacze się na prawej nodze, wówczas należy patrzeć przez prawe ramię na lewą nogę, która w tym czasie odchyła się w tył; na „trzy” mrow krok, na „cztery” podskok ze zwrotem głowy, patrząc przez lewe ramię na prawą nogę.

Cwiczyć należy w ten sposób aby zawsze po taktcie skoków następował taki bieg ósemkami.

### 36. KOMPONOWANIE GRUP.

Grupa dzieci, najlepiej 7-ro, staje w jednym rzędzie. Nauczycielka daje rytm:



Na „hop” środkowa dalszyczynka wybiega tym rytmem naprzód, na całą nutę stada, staje lub kładzie się w jakims dowolnym ruchu, który następnie wytrzymuje. Na dźwięk „raz”



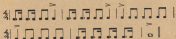
Do Nr 36. Komponowanie grup.

dwie dziewczynki do środka wybiegają tyra samym rytmem i znowu na całą nutę przybierają dowolny ruch, jednak inny od pierwszej dziewczynki, taki, któryby harmonizował z ruchem pierwszej dziewczynki. Na następne „raz” wybiegają dwie inne i t. d. W ten sposób powstaje jakaś grupa. Po kilku próbach dzieci same osądzają, czy grupa jest ładna i harmonijna.

Należy unikać pód baletowych i szatańskich, które marnują ruchy i smak dzieci, a przytem najczulszą są brzydki. Każda kompozycja powinna być inna.

### 37. KONIKI.

Nauczycielka daje rytm:



Dzieci biegają kółem. Lewą ręką starają się jakby trzymać lejce, w prawej trzymają bat. W pierwszym taktie mają dwa podskoki, dwie ósemki, a na czwarte zatrzymują się i lewą ręką jakby na miejscu belgają konicom lejce. Drugi takt wykonywają tak samo, jak pierwszy. W trzecim i czwartym na „raz”, stojąc na miejscu, machają batem, potem ósemkami biegną naprzód. W czasie następnego taktu mają podskoki. Na całą nutę stawiają mocny krok i zatrzymują się, machając przytem energicznie batem.

Zaczynając drugi raz zabawę, zmieniają kierunek.



Do Nr 39. Picie wody.



### 28. G O N I T W A.

Wszystkie dzieci uciekają jakimi rytmemi np.:



Jedno z dzieci wybiega z rogu pokoja dżemsi krokami, ćwierciami ósemek w taktie  $\frac{3}{4}$ . Dziecko, które grał, ma prawo dać klapsa jednemu z dzieci uciekających tylko na „raz” każdego taktu. Wówczas dziecko złapano biegnie i gra ćwierciami. Dziecko, które przedtem łapało, biegnie znowy rytmem z innymi dziećmi.

Jeżeli dzieci w pośpiechu ucieczki nie zachowują dokładnie danego rytmu, niechaj biegną tylko ósemkami, dla odróżnienia od dziecka gonionego, które biegnie ćwierciami.

### 29. PICIE WODY.

Dzieci stają na podłodze grupkami (parzysta ilość grup). Nauczycielka wyjaśnia, że głośno w jednym miejscu siał będzie płynął strumyk, w drugim miejscu będzie studnia z źródłem. Na „top” dwie grupki w taktie  $\frac{3}{4}$ , ósemkami w czasie dwóch taktów biegną: jedna grupa do strumyka, druga do studni.

Grupa dzieci, biegnąca do strumyka, w trzecim taktie kłęką na ziemi po obu brzożach strumyka, opierając ręce na ziemi. W ciągu dwóch taktów, na „raz”, podtykając się, patrzą w wodę. W czasie dwóch następujących taktów na każde „raz” dzieci czują wodę obierają dłońmi i piją ją. Później ósemkami podczas dwóch taktów dzieci biegną na swoje miejsca.



Do Nr 29. Picie wody.

Druga grupa dzieci, stojąc dookoła studni, w ciągu jednego taktu, w tempie ćwierci, jakby wciągala łożewia do studni (ruchy obu rąk zgóry ku dółowi). W ciągu drugiego taktu również w tempie ćwierci wyciągają łożewia ze studni (ruchy obu rąk dołu do góry). Potem w czasie dwóch następnych taktów na każde „raz” czerpią wodę z wlewu, jakby garnuszkami i piją ją. W czasie dwóch następnych taktów wracają óserkami na swoje miejsca. W dalszym ciągu to samo robią inne dwie grupy.

#### 40. PIŁKA Z PRZERZUCANIEM.

Dzieci ustawiają się na linii koła. Nauczycielka daje rytm:



Jedno z dzieci ma dużą piłkę. Na takt ósemki dzieci biegną, na takt ćwierci zatrzymują się i robią ruch obiecmi rękami: na „raz” naprzód, jakby braly rozmach, na „dwa” pochylają się i robią ruch, jakby rzuciły piłkę między nogami w tył, na „trzy” obie ręce wyciągają naprzód, jakby miały chwycić piłkę.

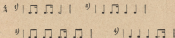
Dziecko, które ma piłkę, na „raz” bierze rozmach w górę, na „dwa” rzuca piłkę między nogami za siebie sąsiadskiemu dziecku, na „trzy” następne dziecko powinno piłkę złapać (rozstępy między dziećmi mają być duże). Potem znów bieg óserkami. Dzieci powinny dobrze opanować ruch rzucania piłki, i możliwie rzucać ją w górę, aby nie spadła na ziemię.



Do № 40. Piłka z przerzucaniem.

#### 41. CZTERY RYTMY.

Dzieci dzielą się na 4 grupy. Każda grupa dostaje inny rytm np.:



Gdy dzieci już dobrze znają swoje rytmy, wówczas nauczycielka wybija na bębenku któryś z nich, i odpowiednia grupa wybiega tym rytmem. W pewnej chwili nauczycielka rytm zmienia, wówczas grupa, która biegła, śada, a inną odpowiednią wybiega.

#### 42. KOGUCIKI

Dzieci dzielą się na dwie grupy.  
Nauczycielka daje rytm:



Dzieci powinny najpierw na miejscu dokładnie go przekłaskać. Następnie grupy, stojące naprzeczo siebie, w ciągu 4-eh taktów kolejno po jednym takcie na zmianę wykrzykują, stojąc na miejscu, „ku - kuryku” w rytmie, danym wyżej.

W czasie drugich 4-eh taktów, również na zmianę, wykrzykują „kukuryku”; jednocześnie biegają tym rytmem ku sobie. Rytm ten wypadnie, jako podskok i dwa kroki. Podskok (długość wysoki) powinien wypaść raz na jedną, raz na drugą nogę.

Jednocześnie obie grupy starają ustawić się w dwa rzędy naprzeczo siebie.

Następnie z dwóch przeciwnych rzędów wybiega jednocześnie po dwa je dzieci. Robią podskok do siebie, uderzając w dłonie, a na ósemki jedno dziecko pcha drugie, posuwając się naprzód dwa kroki, drugie w tym czasie musi się cofnąć dwa kroki.

W drugim takcie to, które się cofało, atakuje, a pierwsze dziecko cofa się dwa kroki wstyk.

W ten sposób atakując lub cofając się na zmianę, każda para ćwiczy cztery takty i śada gdzieś w końcu sali. Po czterech taktach wybiega druga para i t. d.

#### 43. DOPĘDZANIE.

Dzieci dzielą się na dwie grupy.

Jedna grupa wybiega, jakby uciekając jeden takt na  $\frac{1}{2}$ , ósemkami i zatrzymuje się, druga grupa w drugim takcie dopędza pierwszą.

W ten sposób biegają 8 taktów.

Następnie pierwsza grupa biegnie tylko 4 ósemki, a druga czterema ósemkami ją dopędza. Dopędzają się po 4 ósemki również 8 taktów.

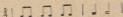
Należy dzieciom powiedzieć, aby naprawdę starały się uciekać i gonić, żeby zabawa była żywa.

Tempo ósemek powinno być dość szybkie.

#### 44. PRZEBIEGANIE POD RĘKAMI.

Dzieci stają po dwa, swobodnie trzymając się za jedną rękę, styku za każdą dłonią staje jedno dziecko odzielnie.

Nauczycielka daje rytm:



Na „raz” dzieci stojące dwójkami biegną naprzód darym rytmem, na półtęty tworzą jakby brany, ręce podnoszą do góry, zatrzymując je w górze. Następnie wybiega dziecko stojące pojedynczo: pochyla się i darym rytmem przbiega pod „braną”, na półtęty zatrzymuje się i ręce podnosi na bok. Wówczas znów dwójki ręce opuszczają, pochylają się i przbiegają pod rękami dziecka stojącego, nie trzymając się za ręce. Jedno biegnie z lewej, drugie z prawej strony, na półtęty chwytają się za ręce, podnoszą „brany” i zatrzymują się.

#### 45. K A M I E Ń.

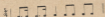
Dwa takty na  $\frac{1}{4}$ , dzieci biegną swobodnie podskokami po linii koła, potem, jakby nieco zmęczone, chodzą 2 takty ćwierćkami; następnie dwa takty idą półtękami, na „raz” stawiając krok, na „dwa” nie robiąc kroku, pochylają głowy, jakby szukały kamienia.

Na następne „raz”, na całą nutę znajdują kamień, kładą na jednej nodze i w ciągu całego taktu podnoszą oboma rękami kamień na prawo ramię.

Na następne „raz” ruszają kamień przed siebie, potrafią na kierunku jego ruchu i w czasie całej nuty wytrzymują ten ruch.

#### 46. R Y T M : $\frac{1}{4}$ .

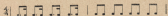
Dzieci dzielą się na 4 grupy. Nauczycielka daje rytm:



Do Nr 45. Kamień.

#### 48. BIEG RYTMICZNY.

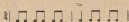
Dzieci, trzymając się za jedną rękę, stają po dwóch na linii koła. Odwrócone są plecami do siebie, prawie niemal przylegając, trzymają w kierunku biegu naprzód wysunięte i złączone ręce. Nauczycielka daje rytm:



W ciągu pierwszego taku podskoków dzieci podskakują, przysuwając nogę do nogi, jak w galopce. W drugim takcie na ósmek odwracają się do siebie twarzami. Obecnie będą złączone ręce w tył do kierunku biegu. Trzymając się blisko siebie, biegają ósemkami. Powtarzają to kilka razy.

#### 49. ZABAWA ZE SZNURKIEM.

Dzieci ustawiają się w jeden szereg na środku polaży. Dwoje dzieci trzyma dośrodek nisko rozciągnięty sznurcek. Nauczycielka daje rytm:



Dzieci kolejno po jednym wybiegają tym rytmem i na ósmek skaczą jedną nogą przez sznurcek. Następnie, biegając wciąż tym rytmem, wracają na koniec szeregu.

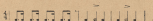
Aby dzieci skakały swobodnie i dobitnie, dobrze jest przedwziewać rytm dany bez sznurka, biegać dzieciom skakać na ósmek, biegając rytm ten po linii koła.



Do Nr 48. Bieg rytmiczny.

## 50. STRZELANIE.

Nauczycielka daje rytm:



Dzieci ustawiają się na linii koła. Na „hop” ćwiczą ten rytm, akcentując silnie nogę i ręką, jakby strzelając, nuty akcentowane (półnuty).

Na strzał powinny przyklęknąć i, jakby celując z lewej ręki, strzelić.

## 51. RYTM Z PODSKOKAMI.

Nauczycielka daje rytm:



Dzieci ustawiają się w cztery rzędy, tworząc kwadrat. Tworzą się zwrócone do środka. Na „hop” rzędy naprzeciwległe podbiegają do siebie (każde dziecko ma swoją parę).

Na „raz” mają podskok, na „dwa” i „trzy” ósemki, na „cztery” podskok. Na drugi podskok nogę swobodną wyrzucają do tyłu, a rękę wyciągają do góry, klaszcząc w dłoń swojej pary z przeciwnego rzędu.

W drugim takcie wracają tyłem ósemkami. W dalszych dwóch taktach to samo robią pozostałe dwa rzędy.

Na „hop” dzieci próbują ćwiczyć to samo bez udziału byłanka.

## 52. POLIRYTMJA.

Dzieci stają po dwa, trzymając się za jedną rękę. Stoją na linii koła bokiem do środka. Nauczycielka daje dwa rytmy:



Dzieci stojące naprzeciw siebie biegają rytm I, dzieci stojące wewnątrz rytm II.

Praedtem nich każda grupa dokładnie zapamięta swój rytm.

Nauczycielka wybiera dwa dzieci i jednemu z nich daje byłanka: ona ona wybijać rytm I, w tym samym czasie drugie dziecko ma wykłaskawać rękami rytm II.

Na „hop” wszystkie dzieci razem ćwiczą, na następne „hop” zmienia: te dzieci, które biegły rytm I, mają biec rytm II, te które biegły rytm II, biegną rytm I.

## 53. OPADANIA I WSPĘCŁA.

Dzieci dzielą się na dwie grupy: I, II, które stają w dwóch naprzeciwległych rogach.

Nauczycielka daje rytm:



Obie grupy wybiegają naprzeciw siebie tym rytmem.

Na cały nutę grupa I wspina się na palce, ręce wyrzuca w górę i zatrzymuje się w tym ruchu; grupa II na cały nutę zupełnie opada naprzód, opuszczając lekko głowę, talon, uginając kolana i stopy (porcja najniższa).

Na następną dwa takty tym samym rytmem cofają się tyłem. Na całą nutę obie grupy luźno opadają głową częścią talowia: głowa, ręce, ramiona luźno opadają naprzód.

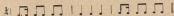
Na następną dwa takty obie grupy znowu wybiegają naprzeciw siebie: grupa I opada zupełnie, grupa II robi wspięcia. Potem znowu w czasie dwóch taktów wracają i na całą nutę opadają na prawą stronę. Ciężar ciała wówczas powoli przenosić na lewą stopę, prawa noga i cała prawa strona ciała powoli miękko opadł wóół.


Znowu obie grupy podbiegają do siebie rytmem. Grupa I ma wspięcia, grupa II zupełnie opada. Następnie cofają się rytmem i opadają na lewą stronę, ciężar ciała przenosząc na prawą nogę.


W dalszym ciągu podbiegają do siebie: grupa I opada, grupa II wspięła się — wskońcu cofają się rytmem i wracają do początkowej postawy.

#### 54. PIEKA.

Nauczycielka nadaje rytm:






Ćwiczenie rytmu potrzebny do tej zabawy, należy nauczyć rytmu podskoku  w formie t. zw. galopu.

Polega on na tem, że na rytm podskoku stawia się z rozmachem krok naprzód na  zaś drugą nogę wytraca na-



Do № 54. Ćwiczenie pólki grupie.

przód. Noga wyznaczona naprzód na  dotyka na raz  
 końki stopy. W ten sposób wypadnie dłuższy krok na   
 i krótszy na .

Po przećwiczeniu rytmu i galopa dzieci stają grupą.  
 Jedno z dzieci dostaje dużą piłkę. Podczas pierwszego taktu  
 rytmu dziecko wybiega z piłką przed grupę.

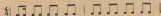
Na taki chwilek robi, stojąc na miejscu, duże wyśrodky  
 rękami: na „raz” do tyłu, na „dwa” naprzód, na „trzy” do  
 tyłu; na „cztery” następnego taktu, robiąc rytm trzeciego taktu,  
 rzuca jednocześnie piłkę do grupy i wraca.

Dziecko, które złapało piłkę, znów wybiega przed grupę  
 rytmem pierwszego taktu, bierze raznoch w następnym i t. d.

### III. ODPYCHANIE.

Dzieci biorą jakby dwa mostki duże koła: w większym  
 koła dzieci stoją twarzami do środka, w mniejszym  
 stoją tyłem do środka. Każde dziecko ma swoją parę.

Nauczycielka daje rytm:



Na postłok (na jednej nodze postłokować, drugą wy-  
 rzucić w tył) dzieci uderzają w dłoń swoich par i jakby silnie  
 odpychają się; następnie ósemkami po tem odpychnięciu ce-  
 lują się w tył.



Do Nr 56. Wybijanie rytmów na bębnie.



Podczas drugiego taktu posuwają się naprzód po kole w prawą stronę i znowu podbiegają ku sobie, aby na początek rytmu na „nie” silnie uderzyć w stonę i odpchnąć się wtył.

#### 56. WYBIJANIE RYTMÓW NA BĘBENKU.

Dzieci ustawiają się w jeden rząd. Pierwsze z brzoğu dziecko dostaje do ręki bębenek. Ma ono wybijać dowolny rytm na bębenku i jednocześnie biegać tym rytmem. Rytm niech się składa, dla ułatwienia, z jednego taktu.

Dziecko powinno przebiec rytmem kilka razy i oddać bębenek następnemu, samo zaś stanąć na końcu.

Jeżeli wymyślenie rytmu sprawia dzieciom zbyt dużą trudność, niechaj nauczycielka sama najpierw wybije rytm na bębenku np.



#### 57. PAUZY.

Nauczycielka daje rytm:



Dzieci powinny dokładnie strwalić sobie ten rytm i unieść go bez pomocy bębenka wykładać. Podzielić dzieci na dwie grupy.



Do № 56. Konic.

Z dwóch przyległych rogów wybiegają grupy ku środkowi rytmem taktu pierwszego. Przez cały następny takt zatrzymują się i jakgdyby słuchały rytmu taktu następnego (będzie to takt przerwy ruchu, takt pauzy). Przez następny takt (drugi takt rytmu) cofają się wtył, podczas następnego znów takt słuchania. Takt następny rytmem taktu trzeciego grupy zmieniają swoje miejsca — potem znów takt przerwy — pauzy. W ostatnim takcie rytmu (takt czwarty) dzieci cofają się na miejsca początkowe.

Kierunek biegu grup może być zupełnie dowolny, a nawet byłoby bardzo wskazane, aby był improwizowany. Wówczas zdolniejsze dzieci powinny prowadzić grupy.

W czasie pauz należy również przerwać oddechania rytmu na bębnieku.

### 38. KONIE.

Dzieci stają po trójce: dwoje staje na przodzie, trzymając się za ręce, trzecie dziecko staje tyłu, trzymając za wolne ręce dzieci, stojące z przodu.

Dwoje dzieci, stojące z przodu, będą to „konie”, dziecko tyłu będzie „woźnicą”.

„Konie” idą: najpierw ćwierci w takcie  $\frac{1}{4}$ , na „hop” półnuty, na „hop” ćwierci, na „hop” ósemki, na ostatnie „hop” wysuwają ręce złożone jak dysze, odwracają się do siebie plecami i podskakują, przysuwając nogę do nogi, jak w galopie.

W tym samym czasie „woźnica” ma: pół nuty, na „hop” ćwierci, na „hop” ósemki, na „hop” ćwierci, na ostatnie „hop” podskoki z wyznaczeniem kolana w górę. Nauczyciel miarowo, nie przyspieszając, udacza w takcie  $\frac{1}{4}$ , ćwierci, na drugie „hop”, głą wchodzić ósemki, udacza ósemki; na



Takowy rytmem ten ma być

ostatnie „hop” zaczyna udzielać podskoków, stopniowo przyspieszając aż do szybkiego tempa, potem zaczyna stopniowo zwalniać aż do zupełnie wolnego tempa. Wówczas dzieci, „konie” i „władze”, bardzo zwięźle i luźno opuszczają naprzód głowy, ręce i ramiona, pochylają się i odpoczywają, stojąc na miejscu.

### 50. DYRYGOWANIE.

Dzieci tworzą dwie grupy. Przed grupami na środku sali staje jedno z dzieci.

Na „raz” dziecko, stojące na środku, stawia krok i w ciągu całego taktu  $\frac{1}{2}$ , robi ruch rękami, pokazujący, w jakim kierunku grupy mają się poruszać.

Grupy poruszają się ósemkami w danym kierunku, nie robią tylko kroku na pierwszą ósemkę taktu. Kierunki mogą być następujące: dziecko kierujące pokazuje obu grupom, aby się zbliżyły do środka, w drugim takcie, aby się cofnęły na początkowe miejsce, następnym takt pokazuje grupom kierunek od siebie (jedną ręką na prawo, drugą na lewo), w dalszym takcie bierzy grupy. Potem, prowadząc obie ręce w jedną stronę, kieruje obie grupy w tę samą stronę. W następnym takcie rozciąga grupę wstecz, dalej, podnosząc ręce w górę, pokazuje, aby dzieci robiły wsparcia na palce i wyciągały ręce w górę. Na zakończenie ruchem opuszczania rąk i pochylenia się może dzieckom kazać miąć lub pokobyć się. Chodzi w tej zabawie o to, by ruch dziecka kierującego był tak wyraźny, żeby pozostałe dzieci dokładnie wiedziały, co mają robić.

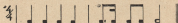
Na każde „raz” nowego taktu musi być jeden krok i tylko jeden ruch ciągły, wyraźny i zdecydowany.



Do Nr 50. Dyrygowanie.

60. PIŁKA.

Dziewci ustawiają się w kwadrat twarząci nazewnątrz.  
Wszystkie dzieci mają piłki. Nauczycielka daje rytm:



Na ćwierci wszystkie dzieci rzucają piłkę na „raz” do góry, na „dwa” chwytają, na „trzy” do góry, na „cztery” chwytają, drugim taktem rytmu wybiegają wszystkie rzędy jednocześnie naprzód.

Na ćwierci stojąc znowa wyrzucają i łapią piłkę, jak w takcie I; drugim taktem rytmu wracają tyłem na miejsce, potem na ćwierci stojąc znów rzucają piłkę i łapią.

Na drugi takt rytmu każdy rząd wybiega od prawej ręki w jeden szereg po linjach przekątnych. Stojąc znowa na ćwierci rzucają piłkę wgiół i łapią. Na następny takt cofają się i wracają na miejsca początkowe.

Centralna  
Biblioteka Pedagogiczna  
Kar. Garga Szkoła Lica  
w Lublińcu  
Sępn. \_\_\_\_\_



Do Nr 60. Piłka.

## SPIS RZECZY:

	Str.
Wstęp . . . . .	5
1. Marsze . . . . .	9
2. Ukłony . . . . .	10
3. Zmiany kierunków . . . . .	12
4. Podawanie rąk . . . . .	12
5. Piłka . . . . .	14
6. Zbiorny . . . . .	14
7. Wskazywanie . . . . .	15
8. Niezależność ruchów rąk i nóg . . . . .	16
9. Zrywanie kwiatów . . . . .	16
10. Zmienianie miejsc . . . . .	18
11. Uderzanie w dłoń . . . . .	18
12. Młynki . . . . .	19
13. Zwroty . . . . .	20
14. Krasnoludki . . . . .	20
15. Piłka z klaskaniem . . . . .	21
16. Przędki . . . . .	22
17. Zabki . . . . .	24
18. Przeciąganie . . . . .	25
19. Wybijanie rytmów — ocho . . . . .	26
20. Jastrząb i kuczyta . . . . .	26
21. Wyklaskiwanie i wytupywanie rytmów . . . . .	28
22. Zmiana miejsc w kole . . . . .	30
23. Pociąg . . . . .	30
24. Przyspieszanie tempa . . . . .	30
25. Zwalnianie tempa . . . . .	31
26. Półki . . . . .	31
27. Ognisko . . . . .	32
28. Bieganie według rytmu po danych liniach . . . . .	34

	Str.
29. Zajęzki i rytki . . . . .	34
30. Inprowadzanie marzów . . . . .	36
31. Pajac . . . . .	36
32. Bieganie w kształt liter danym rytmem . . . . .	37
33. Polowanie . . . . .	37
34. Przesznięcie rękami ciała . . . . .	38
35. Słoki z ruchem zrywania i ze zwrotem głowy . . . . .	40
36. Komponowanie grup . . . . .	40
37. Koniki . . . . .	42
38. Gonitwa . . . . .	44
39. Picie wody . . . . .	44
40. Piłka z przeszcianiem . . . . .	46
41. Cetera rytmu . . . . .	48
42. Koguciki . . . . .	48
43. Dopędzanie . . . . .	49
44. Przechodzenie pod rękami . . . . .	49
45. Kamień . . . . .	50
46. Rytm 1/4 . . . . .	50
47. Naśladowanie ruchów . . . . .	52
48. Bieg rytmiczny . . . . .	54
49. Zabawa ze sznurkiem . . . . .	54
50. Strzelanie . . . . .	56
51. Rytm z podskokami . . . . .	56
52. Polętność . . . . .	57
53. Opadanie i wspięcie . . . . .	57
54. Piłka . . . . .	58
55. Odpychanie . . . . .	60
56. Wybijanie rytmów na bębnie . . . . .	62
57. Pasy . . . . .	62
58. Konie . . . . .	64
59. Dyrygowanie . . . . .	66
60. Piłka . . . . .	66

