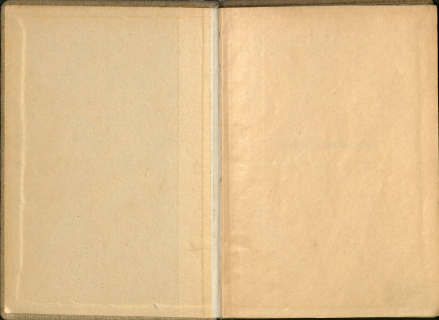


8.



ZABAWY I GRY RUCHOWE

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

Nr. 16

M. SKJERCZYŃSKI I F. KRAWCZYKOWSKI

ZABAWY I GRY RUCHOWE

PODRĘCZNIK METODYCZNY

ZE WSTĘPEM

Dr. W. OSWOLSKIEGO

Jożef Kamiński

WYDANIE II



WYDAWCA: WARSZAWSKA KSIĘGARNIA, SP. AKC.
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO
WARSZAWA 1934

KURATORJUM
Okręgu Szkolnego Łódzkiego
CENTRALNA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA

II 8308.

Okładkę i rysunki wykonał
Adolf Leon Zdzienicki

PRZEDMOWA AUTORÓW DO WYDANIA I-GO.

W celu ułatwienia pracy wychowawcom, a szczególnie nauczycielom szkół powszechnych, którzy przy swych zajęciach nie mają wiele czasu na studjowanie i dobieranie odpowiednich zabaw i gier z kilku podręczników, postanowiliśmy wydać duży ich zbiór. Potrzeby rozwijających się organizacji Przygotowania Wojskowego i Wychowania Fizycznego były dla nas również pobudką do napisania niniejszego podręcznika. Dla lekcyjnego i szybkiego zapoznawania się wychowawcy ce do wartości zabaw i gier podajemy, dla jakiego okresu dzieci i młodzieży każda z nich się nadaje, jakie ćwiczenia może zastąpić w stosunku lekcji gimnastyki, jak również, jaką sprawność sportową przygotowuje. Pragnąc dać w podręczniku naszym nie tylko wskazówki ściśle praktyczne, ale również ich uzasadnienie teoretyczne, poprosiliśmy b. dyrektora Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, pana płk. dr. Władysława Ostrowskiego o napisanie rozdziału wstępnego „o wychowaniu znaczenia zabawy”.

Układając ten podręcznik, ograniczyliśmy się do podania najważniejszych i koniecznych wskazań metodycznych oraz przykładów ciekawych zabaw i gier dla dzieci i młodzieży. Ze względu na charakter poszczególnych zabaw i gier podzieliłmy je na:

- a) ze sportem, b) plimb, c) orjentacyjno-pozycyjne,
- d) bieżne, e) rasowe, f) ukarstwowe, g) kopas, h) skoczne,
- i) na czworonożach, z dirabganiem i z mocowaniem, j) drutowe.

Podług klasyfikacji, jak również sposób dobierania zabaw i gier do poszczególnych okresów rozwojowych, mieliśmy zamiar

ność stosować na dzieciach i młodzieży, uczęszczających na ćwiczenia do C. I. W. F. Dowidamy się wkrótce, że, wydając niniejszą książkę, staliśmy kierownikami ćwiczeń orjentowanie się w podłożym obłitym zasobie zabaw i gier i wskazówkę ich stosować według tego, czego po danej grze spodziewamy się z punktu widzenia wychowawczego.

Dla celów praktycznych wprowadziliśmy podział ćwiczących na dzieci (dziewczęta do 15 roku życia, chłopcy do 18 roku życia) i młodzież (dziewczęta po 15 roku życia i chłopcy po 18 roku życia).

Podając układ pląsów, korzystaliśmy z listy wierszy odzieleńowego nam repertuaru p. Mazurkowej-Polankickiej i p. Pyłłickiej, na co składamy serdeczne podziękowania, wyrażamy również wdzięczność p. S. Chrapczakowskiej instruktorce C. I. W. F., za pomoc przy układaniu osłów lekcyjnych dla dziewcząt.

Autorzy.

Warszawa—Białany, 1932 r.

PRZEDMOWA AUTORÓW DO WYDANIA II-go.

W drugim wydaniu niniejszej książki poczyniliśmy znaczące poprawki, przyjęliśmy w dalszym ciągu mieliśmy na uwadze praktyczne jej użycie przez wychowawców, zarówno w szkołach, jak i w organizacjach Wychowania Fizycznego. Uzupełniliśmy wskazówki metodyczne oraz podaliśmy w osnowach lekcyjnych przykłady wykorzystywania materiału z innych przedmiotów naszaccając przy tworzeniu zabaw lub części lekcji zabawowych. Dział II — „pląsy” w obecnym wydaniu narwailiśmy „zabawami tanecznymi”, polecając okolicznie to bardziej odpowiadać temu działowi zabaw.

Choćby pierwsze wydanie niniejszej książki okazało się przed zmianą programów wychowania w szkołach, to jednak okazało się, że trzecią jego i nastawieniem było ono z nami zgodne. Mamy więc nadzieję, że nowe wydanie tem bardziej spełni swe zadanie.

AUTORZY.

„Na dalsze przedstawiamy się łaski, że starzejemy się, ale starzejemy się dlatego, że przedstawiamy się łaski”.

O WYCHOWAWCZYM ZNACZENIU ZABAW.

Zabawy ruchowe młodzieży to nie puste figle i igraszki, to nawet nie dogodne dla opiekunów wydławanie energii, nomeno „zabawki”, lecz środki rozwijający w pełnym tego słowa znaczeniu, polecający nie samo tylko całokształt i sprawność ruchową, ale zapładniający również umysł i formujący pojęcie.

Jedną zgrał się ten napisal [ydraj] Szaladocki to małe słowa: „Leci wrogół, powie mi kto, moda dziecięca, nie sądzę, sąsiedzi? Bo ma to wychodził natomiast ucieka go przez same zabawy. Bardzo wiele, odpowiedź — ale my tej walnej i najpotrzebniejszej rzadki na naszą nie mamy dlatego, że zabawy my bez książek i bez bakalarzy. Dlatego, że z wychowaniem i wpojętego w nas przez nie sposobu myślenia nie mamy za namy tego, co nam przychodzi łatwo, bez przysmo i bez narucyła, którzyby nam stał nad haridom. Trzeba, żeby się dzieci uczyły igrząc i swawoła; a do nas należy także im podawać zabawki, takimi je tylko rzeczami zajmować, w takie miejsca zaprowadzić, gdzie się mogą nauczyć, czego sądzamy. Wiedziona obkawość sprawi, że nasz o książkę rzeczy tysiąc zrobią pyta, a my nasycydelami prowadzonymi będziemy, jeżeli na zapłania owe tak tryczmie potrafiemy odpowiadać, żeby się dzieci rozniele uczyły.

Tak kształcą ciało, kształtują nieznacznie i umysł, i nie poświęcają systematycznie odległości, ale je kształcą podług przebiegu natury, ale kształcą w przyzwyczajeniu z czasem stopniowo, ale kształcą bez nadwyręczenia zdrowia i bez zabicia pierwszych i najdroższych życia momentów".

Przytoczony „stary pogląd" jest w najzupełniejszej zgodzie ze zdobyciami nauki pedagogicznej, osiągniętymi w okresie czasu, jaki dzieł nam od ogłoszenia rozprawy Świądeckiego „O filizytem wychowania dzieci".

Myśląc o szkole, wyobrażamy ją sobie jako warsztat, w którym pracują i nauczyciele, i dzieci (młodzień), jeżeli zatem do owego warsztatu pracy programy szkolne wprowadzają zabawy ruchowe, to trzeba dobrze zdać sobie sprawę, co różni pracę od zabawy, a co jest tymi dwóm pojęciami wspólnie.

Praca a zabawa. Różnica między pracą a zabawą polega na tem, że praca odbywa się z masą, z naciskiem, z poczuciem obowiązku, czynności zaś zabawowe wynikają z ochoty, z własnej woli do działania, a ich realizowaniem współczesnym jest radość i zainteresowanie młodziecy. To jest natura, dając od siebie pewien doświadczyć gniazda dla rozwoju osobowości, obdarzyła je sługami stosunkowo okresom dzieciństwa i młodości, aby dać czas na umiarkowanie, wykształcenie sprężystości ruchów, wywołanie i sterowanie władz psychicznych — zapożyczą przedwzrostkiem zabawa, dla danego wieku właściwych.

Znany jest fakt, że krowy nie przycięwają okresu zabawy; po wykuciu się z jaja od razu smęta biegać i działać; starszy stado więcej stać się nie potrzebuje. Natomiast z młodzieńczego niewolęcia, bezradnego dziecka, z niedoświadczonego młodzieńca wymaga myślenia, działania społecznego, tęgi fachowiec, twórca.

Zadanie młodości. Łatwo to dopełnić się pewnego czasu satyry: im do wyższego stopnia rozwoju może dojść twór żyjący, tem dłuższe jest jego dzieciństwo, młodość. Zadaniem młodości i sprawności, dążącemu w przyrodzonym na świat niewolęciu, potrzebują bodźców i czasu, aby mogły zakiełkować i rozkwitać. Im bogatsza w możliwości jest perspektywa rozwojowa gatunku, tem dłuższe będzie młodość, a tyle więcej zabaw stały się na przygotowanie osobnika do życia późniejszego. Przyjemność człowieka do określonego typu rozwojowego

określa w pewnym stopniu potrzebę, rodzaj i charakter jego zabaw ruchowych. Młode krowy trykają się (bawią), ponieważ że nie mają jeszcze rogów, — szczeciaki tego nie robią, a soko gryzą się zawięzła, acz nie na serio.

W planie rozwojowym człowieka, nakreślonym przez naturę, leży po pierwsze: nabrojenie go w siły i władze zarówno ciekawości, jak duchowe, aby mógł w ogóle być; po drugie: dianie mu ogłady i poczucia, umożliwiających do życia zbiorowego, społecznego, może nawet do odgrywania wśród innych ludzi roli przedwzrostkowej.

I oto natura ogrody zapatrza swoje dzieło — młodego człowieka — w skłonności, którym postawisz, wykonywać będzie z ciekawością i radością rzeczy, które śmiało możemy nazwać twórczym, podejmującym czynności i działania, bez widocznej praktycznej potrzeby, bez przyrzutu rozwojowego, spontanicznie — i dzięki temu będzie się rozwijał, kształcił ciało, umysł i charakter. Wśród owych zabaw dziecko poznaje samo siebie, odkrywa w sobie samymi i w otoczeniu pewną fizykalną i intelektualną zwłokę naturalnie między zjawiskami zjawiskami oraz siebie a sobą samym, ściągając zarazem własny aparat ruchowy i stopniowo dokonując jego sprawności.

Czego uczy się młodość? Wytłumaczmy rzecz jasnie, biorąc za przykład niekondycjonowane rączy niewolęcia, wykonywane rzekomo, młokami, natomiast, ruchów wydławane przez niekondycjonowane dźwięki. To jest materialny pobudzanie krążenia krwi i pośrednie zaspoczenie mięśni materialem oddechowym oraz bodźcami, wśród których wybitne znaczenie mają hormony gruczołów dokrewnych, ale również wzrastanie się w samym ciele, wzrastanie wypracowywanie świadomości o położeniu w przestrzeni całego ciała i jego części, po której przychodzi z kolei opozowanie ruchów mięśniowych i podanie ich woli. Zwadzy, że każdy ruch naszego ciała odbywa się w przestrzeni i wprowadza zmianę w stosunku naszym do otaczających przedmiotów. Chcąc poruszyć się powieć i ruszować, młodość mieć świadomość rączy, ale jeszcze trzeba zdobyć świadomość ciężaru własnego ciała i oddziaływać jego oddziaływać, mieć poczucie odległości, niezachwytanych rozmiarów przedmiotów, ich kształtu, powierzchni, oporu, jaki stawiają, a nawet rączy, jeśli go wykorzystują. Ruchliwość dziecka i młodości umożliwia mu po-

znasz z jednej strony własnych swych władz, a z drugiej właścwoicieli otaczającego środowiska, a więc zabuda fundamentalny pod dyktando psychikarna, tylko zaś uwolniona w szczególności. Na inne przeciwnie jest zadanie wychowywać roboty rzeczowe. Tu, jak tam, chodzi o wyrobienie myśla racjonalności, co ma ogromne znaczenie w wytwarzaniu się typu inteligencji i wyobraźni.

Dlatego to lepiej polecajmy nazywania ćwiczeń rachowych młodzieży dziecięcimi, bo wyraz „*calculus*“ wprowadza nas na błędny drogę wysławiania na światło dzienne nawyków rachowych na czyste elementy ustroju, a pozostawienie w cieniu wpływa tych samych ćwiczeń na umysł i uświadomienie. Ścisłe rzecz biorąc, rachby, wykonywane przez dzieci, są ćwiczeniami, ściśle rzecz biorąc, rachby, wykonywane przez dzieci, są ćwiczeniami, ściśle rzecz biorąc, rachby, wykonywane przez dzieci, są ćwiczeniami. Jest tylko zaprawianiem ciała, co kształtowaniem osobowości.

Jedni jak pierwsze rachby dziecka są odkrywaniem właściwości światła zewnętrznego i urabianiem poczucia wewnętrznych oraz pojęć, to tam bardziej wytworzone postaci czynności rachowych obok wiktoralnej jeszcze samy pracy międziosobowej posiadają wyjątki i to coraz bogatszą treść psychikarną. Czy chodzi o zabawy manipulacyjne, gdzie dziecko doświada i stwierdza, czy o szachy, gdzie wyczuwa się w szachownicy, czy o wspólnie-wiedzielnictwo, gdy porównywa siebie z innymi, — a więc uświadamia sobie własną wagę i wartości — wszędzie pierwotności psychikarna, zarówno uczuciowe jak rozumowe, są reprezentowane obficie; najważniejszym zaś rozwojowym wyznacznikiem biologicznym jest kształtowanie myśla międziosobowego (czucia głębiokość) oraz wartości, słucha i dotyka, powołania i smaku — tych trzech są przedmiotów w nawiązywaniu łączności między niektórymi osobnikami a otoczeniem, bez których nie może wyobrazić sobie są apartego rozwój cielecny, ale w tym czasie nie duchowy.

Swierzbienie międzi. Natura więc daje dziecku t. zw. popędy, które powoli po kolei manipulacja natural swierzbieniem międzi, gdy opisywał rozpowiadamie sportów w Anglii. Wynosił wówczas przypuszczenie, że Polacy takiego „swierzbienia“ nie odznaczają, gdyż nie widzi a niech tej skłonności do gier i sportów, co tam. Okazało się więc, że nie całkiem miał słuszność. Dnia „swierzbienie“, czy — mówiąc szczerze — owe

popędy, który dziecko zdobywać kreć na krokach możliwości wykonywania rachów, czynności i działań. Zaczyna się od skończonych początków: chwytanie rzadko i kręcenie głową starożytny jak niejako uspołecznienie rachów; potem przychodzi urabianie szachów, pędzenia, wstawiania na nogi, półdnicy chodzenie, skakanie, bieganie, uderzanie i strzelanie.

Rzecz charakterystyczna — ten postępek zaprawiania odbywa się automatycznie, jak po stopniach kolejnych; zabiega, a tam bardziej przystawianie się jest całkowicie zbędne, jeżeli nie szkodliwe. Tym spontanicznym, choć niezolnym ćwiczeniem dziecka towarzyszy radość z pomniatania się, umiejętności i pojęć. Przewidział to „radoból twórcza“, bo zawsze tworzącą rolę sprawności towarzyszących i manipulacyjnych.

Jak wielka sama praca była to wykonywana, podaje pewien autor, który zadał sobie trud obliczenia, ile dnosi przebywa jego maleńka dziewczka, licząc sobie za każde rok i kwartał, bawiąc się i kracząc po mieszkaniu, — okazało się, że około 1 1/2 km. Spółniający teraz kształcił takie dziecko, żeby przemastrowało tę odległość. Okazało się, że nie rozumie i nie będzie w stanie. Pamiętając, że radoból jest organizmem związanym z poczuciem swobody. Popędy naturalnie trafiają znajdują przedmioty zaciekawienia, niż najlepsza wola wychowawców. Dlatego to wszelkie „gochody“ małych dzieci, choćby z najskłonniejszych postacie organizmowa, ale nie oparte na naturalnej chęci i wykonywano nie są w gruncie rzeczy „pedagogiczne“, co widać po niezbytich minach dzieci.

Głód nowinek. Rachby własne, gławiska zewnętrzne, doznania wewnętrzne pęty zaciekawiają, póki są pod jakimkolwiek względem nowe. W tym względzie dzieci mają jakgdyby głód nowinek, zmian, a jeżeli niezmiennie nowym będzie przedmiot zainteresowania, to dlatego, że nowemu będą uczucia i wyobrażenia, które pod wpływem tych samych bodźców zewnętrznym powstają na podłożu dawnoistych odruchów i wyobrażeń. Stany niewiedziono, rzeczy poznane, rachby opiewane — przestają interesować; zastają podbradów, na której pęd do życia i rozwoju opiera nowe doświada, wartości i sprawności.

Sądy, że każdy wychowawca powinien bardzo szybko zastanowić się nad swoją pracą z tego to właśnie punktu widzenia. Skuteczność każdego nauczania zawisa przedwyt-

klasa od tego, czy wywołany zachłaskawiecie i czy spowodujemy szkodę z jej zapobieganiem. O ten, czy dane formy czynności dziecka będą zabawą, czy też nie, stanowi nie rozwiązanie ich zabawy w programie szkolnym, lecz umiejętności wychowawcy stworzenia odpowiedniego nastawienia psychicznego u dziecka, a to zależy, jak waga, ma dwa ramiona: jedno — opieranie o bogaty materiał dydaktyczny, drugie — wywołanie u młodzieży reakcji twórczych w zakresie spostrzeżeń, odrazów, myśli, form rachowych oraz działań.

Znam dzieci, które radzą się na godzinach zabaw. Znam inne, które z radością twórczą wykonywają lekcję gramatyki, tej zdawałoby się gramatyki, sprawności rachowej. Ale przyjrzyjmy namy nie leży w dziełach. Trzeba jej szukać w sposobie prowadzenia dwóch rachowych przez wychowawcę, w jego talencie, a będąc że w jego naturze.

Hierarchja zabaw. Ważną jest rzeczą liczyć się z poziomem rozwojowym młodzieży, aby zastanawiać formy dydaktyki, odpowiadające zainteresowaniem danego okresu rozwojowego. Różnej oznacza nietylko błądzące stwierdzenie antany pracy i kształtów niewspieranych (cięższych), lecz także niewspieranych (psychicznych). Z wiekiem w czynnościach występuje nietylko urodzenie do wykonywania większych wysiłków i większej sumy pracy, ale także zmiana jakościowa zainteresowań oraz ich siła — czynności. Dziecko starzeje wykonuje więcej czynności, wykonuje je silniej, sprawniej, szybciej, a przewidywaniem chce robić co innego, niż młodzież, a nawet, jeśli paromnie robi to samo, to jednak naprawdę robi inaczej, innymi sposobami czynności się zajmują, wyrażają sobie nowe skojarzenia i myśli.

Dość rozpowszechniony jest podział młodzieży na trzy okresy mniej więcej siódmiokrotne: w pierwszym siódmiokrocie całe życie rachowe dziecka ma charakter „dowolności” (egocentryczny), a prędko występująca ma zabawy samodzielną. Bawi się ogarnia chętnie z doświadczeń opiniami, stoi traktuje ich nie jako nowych sobie twórczości, lecz raczej jako żywe przyrządy pomocnicze. Pod koniec tego pierwszego siódmiokrota już budzą się pojedyki towarzyskie, pociąg do innych dzieci, straż bez określonych form tego dorywczego współżycia z podobnymi sobie istotami. Dzieci obserwują się wzajem;

zaśladownictwo i wyobrażenia odgrywają dużą rolę, ale brak organizacji stosunków wojennych sprawia, że okres ten można nazwać okresem zabawy jednego obiektu drugiego.

W drugim siódmiokrocie, zachowanie towarzyskości, spontanicznie rozwija się jako wyraz powstających w ustroju ludzkim autozachłaskawczych zabawa wspólna, w której zaczęły wpały organizacyjnej stwarzają określony porządek, kolejkność, słowniki wojenne uczestników. Wrazem w trzecim siódmiokrocie, od 14-go mniej więcej roku życia, w miarę wzmagania się poczucia громадних i powstawania pojedy organizacyjnych, z zabaw wywołują się gry z znaczącym wydatkiem, szczególnie u chłopców, przechastawianiem się jednej grupy drugiej grupie: rodzi się pojedy dalszy jako zgodnego zbiorowego działania, przeciwnika jako personifikacji odcia i przeciwnik na drodze do prowadzącej, rozwija się pojedy walki sportowej i zwycięstwa, powstaje wyczuwanie potrzeby powoływania sam zachowania się w tej walce; konieczność ładu odcowego prowadzi do koncepcji taktycznych, do posiadania reguł i rozjemcy.

Zabawy tego okresu zabiegają za zarzą gier rachowych sportowych, zawierających społeczne elementy: współpracy i współzawodnictwa. Z posiadającym się wiekiem oraz rozwojem uczestników, gry wymagają coraz więcej wysiłku fizycznego (to dla ciała) oraz coraz większej siłowości przepisów (to dla umysłu) i wreszcie coraz to nowych wysiłków, dobroci (zapomocą przepisów) przyjmowanych (to dla ogarniania nowego). Dlaczego np. w piłce nożnej nie wolno piłki odrzucać ręką? Właśnie dlatego, że stycie ręki byłoby odnośnem naturalnym, odruchem, jakiego użyje każdy, a że użyje sobie nie powie, że ma panować nad swymi ruchami i odruchami. A więc gra staje się szkołą dla mózgu i serce, gdy zwalnia straszenie, wymaga uwagi, kombinowania, ogarnowania się, dyscypliny zespołowej, chętnego posłucha dla przepisów, dla zgodnego.

Nie trudno zauważyć, że w przebiegu rozwoju osobnika, w dzieciństwie i młodzieży, natura sama prowadzi go od edyfcyj do zdobywczy, od tego, co stanowi o siłowości ogarnowania, straszenia się przy życiu, t. j. od sprawności rachowej

podstawowej i takież inteligencji do czynności zlotowych, uszerebkowania towarzyskiego i wykształcenia charakteru. Zasadą przeważa podobnie rozwijała się ludzkość. Najgłównie była walka o byt, potem słowianizm wygód, wreszcie uszerebkowanie pojęć moralnych.

Wzrost wychowawczy. Lecz we wszystkich tych fazach rozwojowych natura stawia jedynie jakoby warunki wychowawcze sprzyjające, od nas zaś, wychowawców, zależy, jakimi zająkami te warunki wypełnimy, jaką atmosferą higieniczną i czystą je otoczymy.

Nie przeceniajmy roli wychowawcy — on rzeczywiście nie stwarza rozwoju ani cielesnego, ani duchowego; ale też błędem byłoby nie doceniać wpływu wychowawcy na żywotowo odbywający się rozwój ciała, umysłu i moralności młodzieńcy, gdy on siły natury, dręcząc je w młodym ustroju, wywołuje, wybuchając odpowiednio kłopoty, sparowuje i zaprzęga w służbę obywatelską, etc.

Miejsce snu. Tu się od rzeczy będzie wspomnieć o tem działaniu zabawy i gier, które podjęliśmy pedagogiczne zwą „oczyszczającym” psychiczną dziecka. Chodzi tu o spostrzeżenie, że młodzieńcy, która ma możność wyznać się, wykrepić, zadokonywać, staje się bardziej mówniarska nerwowo i psychicznie. Łatwo to zrozumieć, gdy sprzyjamy sobie jeszcze raz, jakie to siły żywotowe drzemają w latach młodzieńcy, i jakie bodźce są tych sił przeznaczenia. Mianą te siły dochodzić do głosu i wypowiadać się w postępkach i działaniach czasem banalnych i stąd niezawodne znajdujących aprobaty i opłakiwanie.

Zabawy i gry dają znakomitą okazję do wyładowania napięcia tych prądów i zasyfikowania wybuchów na procesy rozwojowe. A więc właściwie hatalska nawet zabawa nie oczyszcza młodego ustroju z zamulenia czyni niepotrzebnym. Rzecz jest to rozładowanie sił, celowo przez naturę danych ustrojowi, i błądźmy pewni, że w zabawach i grach ustroj nie pożywa się tych sił, a co najgorzej capie ich przerabia dzięki rozładowaniu na warunki rozwojowe.

Byłoby nawet przerazić się losom człowieka, pracującego wybuchami mizantropii społecznej. Natomiast to sama mizantropia, gdy zapali się w miejscu, nie do tego przeznaczonej,

może zrobić wiele szkody. Kto więc, czy różne cierpienia, ujrzane skłonności i wysypki wieku dojrzalego nie są spowodowane przez niedostateczne rozładowanie sił żywotowych zamieszka w odpowiednim czasie, we właściwych dla tego wieku czynnościach i na właściwym miejscu.

Zabawy i gry ruchowe to szkoła życia dla młodzieńcy, szkoła, sprzyjająca do współpracy w społeczności, boć są one same jakby najistotniejszą organizacją społecznej z jej warunkami podstawowymi: prawami, udziałem czynności, współdziałaniem określonej grupy, prawami, dyscypliną i przewodnictwem.

Podnoszą rolę ćwiczeń ruchowych w wychowaniu, mówią często o sprawności cielesnej, jako ich podstawnym skutku. To małe: mamy prawo twierdzić, że zabawy i gry ruchowe wywołują również sprawność ducha, a nawet sprawność społeczną.

Wiem zgóry, że wiele uwzględnić nie zdąży pogodzić się z myślą, żeby zabawa miała dawać aż tak poważne wyniki wychowawcze. Kłót pracy jest rzeczą chwalebnie bezsporną, i potrzebną — ale doświadczenia pedagogii praktycznej pozwalają przypuszczać, że zdolność do pracy przygotowuje się zapożyczą zabawą.

Praca jest niewątpliwie czynnikiem postępu społecznego; zabawy dziecięctwa i młodzieńcy są czynnikami rozwoju osobnika, jego ustroju, rozumianego jako całość integralną, na którą składa się postać, ciało i wszystkie sprawności czynnościowe.

Wpływ ruchu na ciało i jego władze. Ruch jest potrzebą naturalną, która u dziecka ma charakter popędu instynktowego, podobnie zresztą, jak potrzeba odżywiania daje muś o sobie przez głód i pragnienie. Zdaniem się, że głos instynktu bywa osłabiony; jest to niewątpliwym objawem stanu patologicznego, bywa czasem, że zostaje zabiciem sfiancicy, np. przez przymus, zabawy młodzieńcy podczas snu i samotny.

Wpływ ruchu bynajmniej nie ogranicza się do układu mięśniowego; również i na kości rozciąga się jego działanie, rosą one rzadziej i budowa ich lepiej przystosowuje się do przeznaczenia, przyczem wchodzi w grę siłytko pogrubienie śluzki kostnej, lecz i struktura włazat wewnętrznych; także i masy kości długich, a więc miejsca, gdzie kości osną, otrzymują podobnie podobną.

Praca mięśni podnosi temperaturę materji. Praca narządy czynno przepływa o wiele więcej krwi, niż w spoczynku. Do wytwarzania energii radia niezbędny jest obfity dowód tkanki, do funkcjonowania porębnego mięśni konieczne jest sprawnie wydalenie z nich dwutlenku węgla wraz z odpływającą krwią. Wzrost serca i płaca wzrasta pracą swą zwiększając. Racjonalność stała prowadzi do zmniejszenia się i podniesienia siły porębnego narządów wewnętrznych, mających przewodnicząc znaczenie dla ustroju; nie koniec na tem — przemiana materji wymaga należytego spełnienia narządów trawienia, bez zwłoczny rozwój i bytowanie organizmu w znaczonej części uzależnione są od przyswajania spożytego pokarmu, co stanowi zadanie narządu trawienia. W samej krwi pod wpływem pracy mięśniowej widoczny przyrost kwasów czerwonych i zwiększenie się ogólnej ilości hemoglobiny, co sprawia, że krew lepiej wykonywa swe zadanie pobierania tlenu w płucach i oddawania go w tkankach.

Dr. Władysław Owsiański.

A. WSKAZÓWKI METODYCZNE.

a) Wskazówki ogólne.

Zabawy i gry spełnią w rozwoju władz duchowych i duchowych działań i służyć będą doświadczeniom pedagogicznym, o ile treścią swą i charakterem będą dostosowane do wieku, płci i zainteresowań, zgodnych z ich okresami rozwojowymi. Zatem stopniowanie zabaw i gier według ich stopniowości i wymaganego wysiłku jest warunkiem ważnym, obciążającym korzyści pedagogiczne, a zabezpieczającym od szkody dla ustroju. Z powyższych względów konieczną jest przede wszystkim analiza psychologiczna i fizjologiczna każdej zabawy (gry), jaką zamierzamy wprowadzić do szkoły.

Wartość wychowawcza zabaw i gier tkwi w tem, że służyć one mogą opisywaniu przepisów wyraża sobie poczucia moralne i automatyzacja podług nich swego życia uczniowo-pedagogicznego. Wskazują na to rachuby poczucia i na nich skupione obywatelskie pojęcia; obowiązki wynikające z podziału pracy, rzetelności, sprawności i t. d.

Zabawy i gry, jako działania impetywne zabarwione emocjonalnie, służącej doświadczeniom w innych warunkach przy charakterze ucznia. Służą one do bystrego nabierającego oka wychowawcy sprzyjając momenty pedagogiczne, których wykorzystanie umożliwia kierowanie na właściwe tory podświadome kierujących uczni i pojęć moralnych wychowawców i poddawanie mu ich tem, gdzie się same nie wyrażają lub nie realizują.

Na boisku przy zabawach i grach, młodzież dostaje masę się zdobywać na przytomność umysłu, odwagę, śmiałość, napięcie uwagi, podporządkowanie się zasadom, rytmiczno i oszczędność. Ta praca się dostawicznie najżywością powstaje stojące zbiorowiska działaniami ludzkimi.

Morale wartości gry nie może nigdy schodzić na drugi plan, niezależność, choć tak parzeczna płasza, ryje głębią rząw w charakterze.

Niekiedy nowa zabawa (gra) nie przedstawia dla danego wieku wielkiego wyniku fizycznego, jednak ze względu na dawkę skupienie uwagi, jaśniejsze od ćwiczących wymaga, nie zadaje się dla tych, którzy mają jeszcze słabo wyrobioną zdolność skupiania uwagi i słabo rozwiniętą spostrzegawczość.

Nałoty zatem pamiętać, że w zależności od okresów rozwojowych dzieci i młodzieży jedna i ta sama zabawa może być różnie wykonana i intensywność się zadaje, jeżeli chodzi o nastąpić określone ćwiczenie gimnastyczne. Np. przykład bieżek z skokiem dla małych dzieci (gdzie nie wymaga się dokładnego wykonania) będzie zastępował ćwiczenie między innymi dla zapobiegania nadmiernej krzywicie kręgosłupa, dla młodzieży zaś starszej przy prawidłowym wykonaniu zastąpi wypadki niekiedy piętrowej.

Zasada ta ma dostatek znaczenie przedewszystkiem wtedy, kiedy zabawy i gry wplatamy do lekcji gimnastyki, bowiem w tym wypadku mamy one mieć ściśle określony cel i sposób wykonania.

Przy wprowadzeniu zabaw (gier) o skomplikowanym przebiegu należy się początek postawać najbardziej charakterystyczne ich cechy, należy podjąć po dostatecznym ich poznaniu przez ćwiczących materia było łatwo zapamiętać przepisy. Ułatwienie przepisów winno być robione w miarę postępu w zabawie (grze) drogą krótkich omówień, podczas których wychowawca winno zaprowadzić młodzież, aby sama odkrywała właściwe zasady. Sposób ten wybudza u ćwiczących większe zainteresowanie się zabawą (grą), wzdania do logicznego myślenia, a wychowawcy ułatwia prowadzenie ćwiczeń bez straty czasu na długie, a więc i nudne wyjaśnienia, gdyż w miejscu suchego nakazu słowna świadomy stosunek młodzieży do organizacji gry oraz zrozumienie celu i środków. Wykazaniem jest,

aby wychowawcy często pozostawiali młodzieży inicjatywę w wyborze i organizowaniu gier, starając się nie na lekcji jedynie stanowczo obserwatora oraz przyjątko — doświadczy. Młodzież, pozostawiona w gromadzie sama sobie, zamieszona jest do samodzielnego podporządkowania się kierownictwu prowadzących, sędziów i t. p. wybranych przez siebie z gromadą współgrycy.

Na modyfikację przepisów, wprowadzaną przez młodzież do gier, należy w zasadzie zezwalać, jako że są to a niej objawy praktycznego dostosowania się do warunków lokalnych. Modyfikacja winna być zgry postanowiona przed rozpoczęciem gry. W tym przypadku wychowawca winno jedynie bacznie, aby gry w swym przebiegu nie miały cech brutalnej i nieokreślonej walki. W odpowiednim momencie, kiedy gra przybiera niepokojący charakter, należy ją przerwać i, drogą zwrotności uwagi, wskazać grającym właściwe zachowanie się.

Nie jest wskazany zbytby podjęcie w zapoznawaniu z grami o trudniejszym (skomplikowanym) przebiegu — szczególnie gdy chodzi o dzieci.

Często osobisty udział wychowawcy w zabawie (grze) starwie zwiększonym szybkości jej zrozumienia, wytwarza dobre nastój i jest doskonałym sposobem nawiązania bliźszego kontaktu z ćwiczącymi. Wskłówa jednak jego rola — to obserwacja i wykorzystywanie momentów pedagogicznych. Zainteresowanie i radość wśród zabawy świadczy o tem, że lekcja jest dobrze ukłosa i prowadzona. Moment zainteresowania i radości podczas zabawy i gier tem bardziej zasługują na podkreślenie, że od nastroju należy w dużej mierze zależyć pracy myślowej, a także dobre wykorzystanie się ćwiczących do zabawy (gier) ruchowych nie tylko w dawnej chwili, ale i na przyszłość.

Dlatego też każdą zabawę (grę) należy prowadzić z właściwym umiarem i wyczuciem, aby u ćwiczących nie nastąpiło zmęczenie lub też znużenie. Objawy zmęczenia i bojących się winno być sygnałem dla wychowawcy, że zabawy (gry) należy przerwać albo przynieść do innej o logiczniejszym następnym. Znaczenie wynika stąd z tego, że gra jest nieodpowiednia dla danego zespołu ćwiczących (okres rozwojowy) lub że prowadzona.

Należy zachęcać do bywającego udziału w grze powolnych, nieśmiałych i trzymających się za szczer. Zachęcają oni na swą stronę leżarza i wychowawcy, podważając mogą być niedoręcznością fizyczną lub charakterem. Jeżeli leżarz czuje, że niemożliwość ze strony udziału do brania udziału w zabawach i grach, to rzeczą wychowawcy jest stworzyć im takie warunki gry wstępowała do grupy bawiących się, aby ich nieporęczność lub nieśmiałość nie spowodowała doświadczeń ze strony współgrających. Należy pamiętać, że i naturalne popędy mogą być niedoręcznością, lub przygnębione przez warunki bytowania (głuchota, sytuacja domowa). Nie dążyć do sprzączek i wytryków oraz wyłaskawiania się z pod okowyjącego rygoru, wpaść natomiast powoli a systematycznie zasady walki lojalnej i przestrzegania prawideł gry. Usiłować czynnego prowadzenia zabawy i gier pokazowa, gdyż to powoduje u ćwiczących zainteresowanie i bycie powodem przeczucia, powściągnięcia i wyjątkowej zabawy.

b) Wskazówki szeregowa.

Wychowawca. Wychowawca, obok dyktanta nadzoru, winien podczas prowadzenia zabawy i gier zachować pewną swobodę, bez specjalnych starań o ochronę rozwinięcia dzieci lub młodzieży.

Udział jego w zabawach (grach) nie jest regułą chociażby dlatego, że jako dorosły ma więcej czasu: jest silniejszy, obrótliwszy, a także dlatego, że przy braku zapewnienia może się odnieść.

Porady i wskazówki wychowawca jest przez dzieci i młodzież nieślubny. Zgadza, który za dano chce „robić metaforę” — zabrać ambleberg. Trzeba przede wszystkim, aby przez nadmiar metody nie pozbawił zabawy (gier) lub istotnego sensu.

Abi wychowawca należyć spełnić swe zadanie winien:

- a) unikać dyktanda zabawami (grami) pod względem technicznym,
- b) wyznaczyć zadania wychowawca fizycznego,
- c) mieć talent wychowawczy i odpowiednio impozycyjnie,
- d) zdobyć sobie szacunek, przyjaźń i nastawienie dzieci i młodzieży.

Objawienie. Podczas naradzenia zabaw i gier należy unikać długich i nudnych wstępów. Praktycznie jest naturalnie rozpocząć ćwiczenia w takim ugrupowaniu, z którego, bezpośrednio po krótkim wykładzie najistotniejszych zasad, łatwo będzie zabawę (grę) rozpocząć. Gdy zabawa przybiera niewłaściwy charakter lub „wziąć się” wskutek nieodpowiedniego zrozumienia jej prawideł, naradzić się przerywać i w sposób krótki a jasny (jednak nie oprydykły) wyjaśnić ćwiczącym przyczynę zamieszania lub nieporęczności problemu. (Zabawy ze słowami i tanecznymi należy przeprowadzać po sprzączeniu nastawienia dzieci głoszą).

Dyscyplina zespołów. Przerwy najdogodniej rozpocząć gwizdkiem (grawą) lub kilkakrotnym głosem klasycznym. Podczas objawienia w zespole musi panować cisza i spokój, gdyż wówczas dopiero weaga wszystkich będzie skierowana na prowadzącego. Wyjątkiem należy udziału głosów spokojnym i w sposób zachęcający do dalszej zabawy (gry). Porządek, ład i dobry nastrój podczas lekcji w danej mierze zależny jest od wielkości zespołu, to jest najdogodniej jest prowadzić zabawy i gry w zespołach od 12 — 30-tu ćwiczących. Właśnie zespoły (szczególnie młodzieży) należy dzielić na kilka mniejszych, wyznaczając na ich kierowników z pomocą ćwiczących sprawujących i bawicielek uwzględniających.

Teraz i przybory. Przed rozpoczęciem lekcji należy dokładnie oznaczyć liniami lub chropowatymi liniami (plac) każdego zespołu, aby strzymał grupy na właściwym terenie, a także niepożebie wyznaczona przestrzeni do siebie.

Przybory do zabaw i gier winny być jak przed lekcją przygotowane i złożone najlepiej w odpowiednich koszykach lub pudełkach. Obdzielanie przyborem i odbieranie ich, gdy przestają być potrzebne, winno być przeprowadzane w należytnym porządku. Na dzieci najlepiej podchodzi do ławki z plecakami i kolejką do zabawy, a po zabawie w ten sam sposób składają.

Dzielenie na partie. Rozpocząć lekcję należy przywitanie ćwiczących, a kończyć — pożegnaniem. Bezpośrednio po przywitaniu wskazaniem jest podzielić ćwiczących na partie (grupy), które otrzymają np. różnobarwne karty. Zapewnić to ład i porządek oraz nie powodując straty czasu na powolne dzielenie na partie przed każdą nową zabawą (grą).

Przy podziale na grupy (partje), a także w grach, gdzie współzawodnictwo odbywa się w parach, należy zrobić szczególną uwagę na odpowiedni dobór uczestników pod względem ich wyrobienia tak fizycznego jak i psychicznego.

Przykłady podziału na partje:

1. Z ustawienia dwóchmi (parami) jeden rząd tworzy jedną, a drugi drugą partję. (Zasadami wystarczy obok siebie tylko jeden rząd).
2. Z ustawienia w szeregu lub dwuszeregu podług warowności odliczenie do 2-eh, poczem jednaki tworzą jedną, a dwójki drugą partję.
3. Grający tworzą kółko, trzymając się za ręce, poczem odlicza się w kole do dwóch, trzech. Do drugiego kółka po szczyt występują kolejno jednaki, dwójki i t. d.
4. Wyznaczone przez prowadzącego „masz” z grona dwuczłonnych wybierają kolejno po jednym graczu aż do ostatniego, przyczem z maszami uprzednio przeprowadza się losowanie, aby ustalić, która maszka pierwsza ma prawo wyboru.

Współzawodnictwo i nagrody.

Współzawodnictwo w poszczególnych grach należy utrzymać w pewnych granicach, nie dopuszczając do walki brutalnej, podstępnej i bez opamiętania. Zwycięstwo (szczególnie zaszczytne), wywołane w sposób łajdacki, należy wyrodzić i nagrodzić pochwałą lub szlachetnym okrzykiem. Okrzyki należy stosować umiarkowanie i w odpowiedniej chwili, aby nie spowodowały przez zbyt częste ich używanie.

Przykłady okrzyków:

1. **Kuleta.** Grający stoją kolem i na znak kolejno wykonują następujące czynności:

- 1) klisnąc w rękę początkowo wolno, następnie coraz szybciej;
- 2) uderzają dłońmi w uda i równocześnie tupią nogami;
- 3) szczeniaki (Zarzyt...) nadsłuchują tej rakiety;
- 4) na znak prowadzącego szybko winoszą ramionami wyciąg i okrzykiem „Hara!” nadsłuchują wybuch rakiety.

Rakiety można wykozystać jako ćwiczenia, poprzedzające partje; w tym celu ćwiczący bezpośrodkowo „wybuch” mogą stać w szeregu i postawić postawie

(zasadniczej) lub też wykonać intencje tyłem. Przybranie postawy należy zapowiedzieć przed rozpoczęciem rakiety.

2. **Grzmot.** Grający w zwartej gromadzie ruchami ramion nadsłuchują odliczanie się cicho, w przysiadzie stukaniem palcami ręk — podniecie deszczu, a następnie powstają i tupaniem, początkowo cicho i wolno, później głośno i szybko, nadsłuchują grzmot. Poczem na znak prowadzącego zgodnym okrzykiem „Bum...!!!” nadsłuchują uderzenie płozami. (Grzmot nadsłuchują szczególnie na siły).
3. **Brawo!** Grający stoją kolem i na znak prowadzącego zgodnie głośno stając: Braw! a! waw! o!, poczem trząskaniem okrzykiem krótko powtarzają: Brawo! Brawo! Brawo!
4. **Okładki.** Grający stoją kolem i rozpoczętą klisnąc w rękę, początkowo w tempie wolnym, a następnie szybko, Prowadzący na chwilę przerywa maszami okładki, poczem wszyscy wykozystują 3-rzy po 3 zgodne klisnięcia, a bezpośrodkowo potem na wzniesieniu ramion wszyscy wydują wspólny okrzyk „Hara!”.
5. **Dziś! Dziś!** Na znak zgodnie głośno i krótko powtarzają:

Dziś! Dziś! Ha! Ha! Ha! (bis)
Ha! Ha! Ha!

6. Na znak grający zgodnie głośno i krótko powtarzają:
Hop! Hop! Hej! Hej!
Hop! Hop! Hej! Hej!

7. **Okrzyk szerczerczy.** Na znak zgodnie powtarzają:
Zarzyt... — Zarzyt... — Zarzyt... — Ra! (bis)
Zarzyt... przeciągle, Ra! krótko i głośno.
Szybko Zarzyt..., sygnąc przez rękę, nadsłuchują się dwiema rękami, a szybko Ra! nadane cicho.

Isa podobne okrzyki z uwagłębnieniem wyrostek najmłodszych jest bardzo łatwo ułożyć, dobierając słowa krótkie a dynamiczne.

Losowanie.

Kiedy trzeba wybrać jednostkę lub partję do rozpoczęcia zabawy (prz), najlepiej skorzystać losowania.

Centralna
Biblioteka Podługajska
im. Ciesza Sabłowego Luk.
w Lubli...

Przykłady losowania:

1. **Entleczki, pestleczki, czerwone stołeczki,** na kogo wypadnie, na tego bęć.
2. **Siedzi daniel za kościoła,** nagle kasę na wesoła, oś aniela — dziobkiem kosa, a ja sobie ciekło wola.
3. **Kłopotli.** Prowadzący zimnacka podaje rękaw „kłopotli”, ten, który jako osęli (lub jako piarwoty) ułajnie, rozpoczy-na zabawę lub grę.
4. **Moseta.** Małki wybierają stronę na moseta. Mosety prowadzący podmaca wędog tak, aby w powietrzu koziółko-wała. Czyją stroną moseta po spedałki byłale odwołana, daje prawo tej matce do rozpoczęcia gry lub wyboru boiska.
5. **Zgadzi-ogadala.** Prowadzący chwca w jednej dłoni karyk. Losowanie wygrywa matka, która wybierze pięć z ka-rykoma.

6. **Odmieranie.** W grach, w których używa się kija pa-lanowego, losowanie poprzedzają „małki” odmierzaniem w ten sposób, że jeden z nich mała palca do drugiego, ta chwytła go, przekręca o 180°, nie zmieniając chwytu, a następnie wspólnie kółkami chwytami sęki przesuwają palca do górnego koła. Matka, która trzyma za głowę koniec palca, wygrywa lo-sowanie.

7. **Rzuc kija magi.** Z przed nakreślonej linii gracie kolej-no wykonywają rzuc kija magi wódel. (Kij ułada się na pod-biela stopy). Czucz, którego kij leży najdalej od linii, rozpoczy-na grę.

B. WSKAZÓWKI HIGIENICZNE.

Boiska (plac) do zabaw i gier winny być o ile możności trawiaste, niepodmokłe, utrzymane w należytym czystości i do-statecznie zabezpieczone od wiatrów, kurzu oraz wyziewów ulicy-nych. Najlepszą nawierzchnią boiska są płyty z krawców, nadzwojnych gniaz w liła mędlów, oraz ciemne drewno.

Gdy warunki atmosferyczne (zimno, deszcz) przeszkadzają do prowadzenia zabaw (gier) w sali, wówczas przed każdą lekcją należy się przewietrzać i osuszać gęł z podłogi mokreimi płach-

taimi. Wskazano jest podczas trwania lekcji postawić okna otwarte, jednak tylko po jednej stronie sali, aby zapobiec prze-ciągom.

Zabawy i gry należy prowadzić w stroju modlitwie lekkin (najlepiej gimnastycznym). Gdy ćwiczący nie posiadają odpo-wiednich kostiumów, należy przynajmniej nakazać rozpoczęcie lekcji w górnym grubszym biuży, zdobionym szalik, odjęcie czapki, krępujących podwiązek, pasów, szpilek, sznurowek i t. p.

Nie dopuszczal do grywania w niektórych odzieniach oba-wia. Gdy tylko jest ciepło, najlepiej niecoj na grywanie bosy. W porach zimniejszych sęki lekki strój może powodować a ćwi-czących nadzwyczajnie dółgim i widłom niebezpiecznym dlażego, że elastyczność mięsli (przez niedostateczną rozgrzewkę) jest niewspółmierna z ich wytrzymał.

Ta też w dni chłodne wskazano jest ćwiczyć w stroju ciepłszym (flanelowe szarawary — swetry), a lekcje należy prowadzić w tempie szybszym i z przerwy zabaw (gier) w sa-cho południe na skóben. Należy pamiętać o tem, że tak w czasie ćwiczeń jak i po ich skończeniu okrywa się silnie przegrze-nię, przez wywoławca wiatrem szarpakli dostarczanie zdrowej wody oraz poszyć ćwiczących jak, kiedy i ile można pić.

Nie dopuszczal do udziału w zabawach (grach) dorosłych, a także tych, którzy wyczuł wyjątkiem i zachowaniem się wy-kazują osłabienie. Względnie fizjologiczne przeszkadzają na tem, aby przerwa od posilka do ćwiczeń wynosiła przynajmniej 1 — 2 godzin, a także aby przed ćwiczeniami substelane były po-trzebny naturalne.

Gdy podczas zabaw i gier prowadzący zauważył a ćwi-czących objawy zmęczenia (śladłość twarzy, sztywne czar-wieniecie się), widłom zastąpić krótką przerwę lub przejść od gry o natężeniu umiarkowanym do gry o natężeniu słabszym. Na-leży pamiętać, że dla dzieci małych odpowiedzialniejszą są wyśli krótkotrwałe, przelatywane przerwami, to też nie są bez-umiarownie często odprężynki, jakie podczas zabaw (gier) dzieci same podświadomie czynią.

Objawy zmęczenia spotyka się dość często, nie są one nie-bezpieczne, gdyż krótki odpoczynek doprowadza oddech do prawidłowego rytmu. Postępowe jest po skończonej lekcji za-

baz i gier myjniem całego ciała letnią wodą (natryski) dla spłakania pola; natrysk ciepły poza ten, rozgrzewając skórę, przyspiesza wypoczek i daje mu znacznie odświeżenia.

C. PRZYBORY.

Jednym z warunków należytego przeprowadzenia zabaw i gier jest jakość i dostateczna ilość przyborów.

Przybory winny być utrzymane w czystości i stale konserwowane, gdyż to przedłuża ich trwałość.

1. Woreczek.

Kształt kwadratowej poduszeczki o boku 10 cm, uszyty z kolorowej satyny lub kłosa. Woreczek wypełnia się kryształami kamiennymi, gładkim (małym, kulowatym) do 1/3 jego pojemności.

2. Piłeczka palantowa-skórzana.

Piłeczka obszyta skórą, wypełniona włosami lub pajęczkami, dostatecznie miękką i mocno sztywną. Obwód piłeczki 21 cm, waga 60 g.

Piłeczki palantowe mogą łatwo wykonać dzieci same, używając do tego korbów od buziek, strawików z flanelki, sukna i t. p. oraz do obrzydła włóczki lub rajli. Tępy pokręcił korbów, 1 i 2, oraz do obrzydła włóczki lub rajli. Tępy pokręcił korbów, 1 i 2, oraz do obrzydła włóczki lub rajli. Tępy pokręcił korbów, 1 i 2, oraz do obrzydła włóczki lub rajli. Tępy pokręcił korbów, 1 i 2, oraz do obrzydła włóczki lub rajli.

4. Piłka ciepła.

Piłka obszyta skórą, wypełniona włosami i pajęczkami, dostatecznie miękką i mocno sztywną.

Dla dzieci waga piłki 1 kg o obwodzie 95 cm.

Dla młodzieży waga piłki 2 kg o obwodzie 105 cm.

5. Piłka dęta.

Składa się z płaszcza skórzanego, uszytego od wewnątrz i gumowej dętki, do której przepięto się powietrze pompką i zamknięte jest ją sztywno.

Dla dzieci używa się piłek najlepszą ze skóry chamoisowej o obwodzie 80 — 65 cm.

Dla młodzieży, oprócz powyższych — piłki ciepłe ze skóry juchnowej o obwodzie 60 — 70 cm.

6. Piłka koszykowa.

Składa się z płaszcza skórzanego (skóra juchnowa), uszytego od wewnątrz, i gumowej dętki. Obwód piłki 70 — 80 cm, waga 370 — 680 g.

7. Piłka usznia.

Piłka obszyta skórą, wypełniona włosami lub pajęczkami, ze skórną papką długości 40 cm i szerokości 3 cm, zrobioną miękką i o gładkiej powierzchni (rys. 1). Obwód piłki 68 — 75 cm, waga 1 — 1,5 kg.

8. Chocągiewka mała.

Składa się z drewna długości 25 cm, grubości 3 1/2 cm i gorzopczyka. Proporczyk usztywił z sztywny lub kłosa o wymiarach 15 x 10 cm (rys. 2).

9. Chocągiewka duża.

Składa się z drewna długości 1,5 m,

grubości 2,5 x 3,5 cm, obranego od dołu tekturą grubszą, a od góry plecioną, oraz proporczyka o wymiarach 35 x 25 cm. Proporczyk usztywił z sztywny lub kłosa.

10. Szarf.

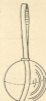
Usztywił z sztywny lub kłosa o obwodzie 100 — 120 cm, szerokości 3 cm.

11. Palantka szafatowa.

Z miękkiego drewna (bambusowa), długości 30 cm, o obwodzie 12 cm.

12. Łopatkka palantowa.

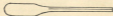
Z drewna miękkiego długości 80 cm, grubości chwytu 2 cm, łopatek przy koźcu 7 mm, szerokości łopatek 6 cm (rys. 3a).



Rys. 1.



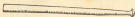
Rys. 2.



Rys. 3a.

13. Pałani.

Dla świdry z drewna twardego (jesion, akacja i t. p.). Dla drzew i drzewczi z drewna lipowego lub sosnowego. Długość pałania 75—80 cm, średnica uchwyłu 2,5 cm, średnica drugiego końca 3,5 cm (rys. 3-6).



Rys. 3a.

14. Krzyżak.

Składa się z 2-ech ramion, łączonych na świdro. Wymiary ramion dług. 40 cm, szer. 7 cm i grub. 3 cm (rys. 4).



Rys. 4.

15. Kółko z otworem.

Toczono z drewna twardego (jesion, dąb) o średnicy 25 cm z otworem w środku, średnicy 2,5 cm (rys. 5).

16. Szczotki.

Z drewna miękkiego (sosna) o długości 10 cm, malowany różnymi kolorami. Można go używać do kolorowania.

17. Trójnog.

Składa się z 3-ech łatek, długości 1—1,5 m i grubości 1,5—2,5 cm, a góry złączonych obrętką.



Rys. 5.

18. Szczot.

Składa się z listki długości 2—3 m, grubości 1—1,5 cm (rys. 6), i wstawionego na jednym z jej końców obrotowego wrzecina, dostatecznie ciężkiego, wypchanego włosiem lub paplucami.



Rys. 6.

19. Pierścień do rzutów.

Pierścień o średnicy 40 cm, wykonany z drutu grubości 3—5 mm, posiada łapyk, haczykowato zakończoną do przedzielenia go na drugą.

20. Tarcza do rzutów.

a) Tarcza z 3-ech połączonych pierścieni (rys. 7) o średnicy 25—30 cm, wykonanych z drutu stalowego grubości 3—5 mm, przynacowana jest do drugiego kolana, naprzeciw którego nasadza się ją w otworach specjalnego okucia na stojaku. Do każdego pierścienia można przyprowadzić słabki sznurkiem na pęk.



Rys. 7.

b) Tarcza wstąpięciokształtna (rys. 8), wykonana z drutu stalowego grubości 3—5 mm; średnice poszczególnych pierścieni wchodzą się w granicach od 15—40 cm. Pierścienie obiegają kolonową szląg (każdy innym kolorem), umocowane na wspólnym podstawie metalowej długości 60 cm i połączonej z żelaznym drążkiem do obciążania tarczy na stojaku w otworach specjalnego okucia.



Rys. 8.

4) Tarcza obrotowa (rys. 9), wykonana z blachy lub tarcze z twardego drewna, posiadają metalowe łapki z otworem do nasadzania ich na wspieralnej osi. Każda tarcza, pomalowana innym kolorem, winna posiadać z obu stron widoczny numer. Działalność poszczególnych tarcz wykazują się w granicach od 15 — 40 cm. Działek z twardego drewna długości 2,5 — 3 m, grubością są dostosowywane do wielkości otworów łapek tarczowych. Działek wraz z tarczami umocowuje się na stojakach.



Rys. 9.



Rys. 10.

21. Kosz do rzutów.

Wielkawy kosz do rzutów średniej wielkości (rys. 10) jest na stałe umocowany w widelkach metalowych, osadzony na betonnym dętku. Kosz wraz z osadą umocowuje się w otworach specjalnego stożka.

22. Tarczka kolorowa.

Składa się z sporki i deseczki, wykonanej z dyktu. (Lopaska ping-pongowa). Tarczka pomalowana z 2-oh stron odmiennymi kolorami (rys. 11).

23. Kłosek do wybijania.

Wykonany z drewna twardego, długości 15 cm, grubości 3 — 3,5 cm.

24. Obręczka do sersa.

Kółko wykonane z wikliny o średnicy 20 — 25 cm.

25. Sztyfleć do sersa.

Wykonany z wikliny, u dołu przy rękojeści posiada poprzeczkę.

26. Łyżka drewniana.

Wielkości kuchennej łyżki drewnianej.



Rys. 11.

27. Kłipa zwykła i rzymska.

Kłipa zwykła, wstrzygnięta z drewna, dług. 15 cm i średnicy 2 — 2,5 cm. Końce kłipy zaostrome stożkowo. Kłipa rzymska o wpa. Kłipy zwykła i rzymska, ze przekrojem jej jest kwadratowy; na przekrętnicach główek ma ona wypięty cyfry rzymskie I, II, V, X (rys. 12).



Rys. 12.

28. Kobialka.

Kosek z połknięciem średniej wielkości, płociwy z wikły.

29. Skrzynka na piłki.

Wykonana z drewna w kształcie graniastosłupa z zamkniętą przykrywką.

Wymiary skrzynki: dług. 40 cm, szer. 25 cm i wysokości 20 cm.

Kosz na piłki.

Płociwy z wikły z przykrywką i pierścieniami schwyłowymi z końca. Wysokość kosza 35 cm, średn. u góry 20 cm, u dołu 24 cm. Dno kosza winno być obciążone lekką płytą, aby się kosz nie wywracał podczas wzniesienia do niego piłki.

D. OSNOWY LEKCYJNE ZABAW I GIER.

Uwagi ogólne.

Lekcje zabaw i gier nie są równoczesne z lekcjami gimnastyki ze względu na układ mięśniowy, jednak muszą być do nich podobne z przebiegu myślenia i wrażliwości ruchu. Ruch w zabawach (grach) rozkłada się na większe

masz mięśniewą, a nie lokalizując, to jest potrzebne i możliwe w gimnastyce. W składzie lekcji należy zachować ciągłość i taki dobór zabaw i gier w poszczególnych lekcjach, aby kumulowano bez szkody dla budujących się przebiewająco możliwe wszystkie maszy mięśniowe, wzmacniały stawy, polecać do intensywności akcji serca i płuc oraz spotęgować sprężystość i t. p.

W celu uzyskania dobrego nastroju wskazaniem jest na początku lekcji zastosować po śpiewie zabawy (gry), muzykę i specjalnie przez dzieci (nieodkryt) lubianą. Aby uzyskać w ciągu całej lekcji było zgodne z wymaganiami higieny mięśniowej, po zabawie intensywniejszej stosuje się zabawy.

W podanych przykładach szkoleńtem każdej lekcji jest bieg, rzut, skok i dla starszych — mocowanie, przyciem laser wypłataw zabawy (gry) mają na celu złagodzić napięcia, wprowadzić dobrego nastroju i dopełnić we wszechstronności przedsięwzięcia całego nabwoja. Dla dziewcząt, zamiast zabaw (gier) o charakterze dla nich nieodpowiednim (mocowanie), stosuje się laser zabawy (gry), najlepiej zabawy łamiące.

Po zabawach i grach, które odbywają się w pozycji niekorzystnej dla kręgosłupa (niekorzystnej oraz prawidłowego trymowania się, należy stosować ćwiczenia korekcyjne (dodatkowe) w formie zabawowej dla małych dzieci lub w formie ściągnię — dla starszych. Dla dzieci do 10-go roku życia stosuje się zabawy (gry) o przebiegu prostym (niezłożonych), przyciem sposoby ćwiczących mogą być różnorodne (dziewczęta i chłopcy).

Szczególność dla dzieci pierwszeń i drugiej klasy szkoły powszechnej można układać lekcje zabaw i gier oparte na przeprowadzonych pogadankach z innymi przedmiotami nauczania (patrz osnowa I). Lekcje takie są szczególnie przydatne, gdy się przeprowadza spacery z dziećmi do pobliskich lasów, parków i t. p.

Po 10-tych roku życia dziewczęta i chłopcy wspani ćwiczyć oddzielnie, a zabawy (gry) można dla nich stosować o charakterze bardziej zabawowym.

Przy układaniu osnowy lekcyjnych nie należy w jakżony sposób negatywnizować stawań nowoczesnych.

PRZYKŁADY
DLA DZIECI OD 6 DO 8 ROKU ŻYCIA.

Osnowa I.

Podstawy lekcji. Przeprowadzenie pogadanki o grakach (bawie, skowronku, jastrzębie i o żabkach. Dzieci mają posłuchać „Skowronek” str. 97 oraz „Bocian i żaba” str. 93.

Pręptery. Płócenie paluszków (patrz instrukcja dla każdego dziecka) oraz wypisy i tektury jastrzębi.

Posiedzenie lekcji. Dzieci śpiewają piosenkę o „Skowronku” poznając się sobie w taki sposób: i siedząc rękami na such skrzydełkach skowronka (zabawa ze śpiewem). Wtem spotwarzają jastrzębia — składają i chwytają się o umówionym miejscu. Jastrzębia robią — skowronki „wylatują” i skrycia. Jastrzębi pokazują się powosami, przyciem skowronki odwracają się tyłem i taka sytuacja powtarza się 3 — 4 razy (zabawa bawie i orientacyjna). Temu dzieci stają się wypłataw i trzymając płócenie (zabawa łamiące) sterczą się wypłataw jastrzębia, podającą na skowronki. — (Instrukcja o tektury zamiesza się na początku wykładki na drzwiach, tyłku, szafce i t. p.). Następnie jedno z dzieci staje się bocianem, pozostałe — żabkami. Żabki bawią się, rzucając, skacząc i t. p. (zabawa skacenia i na równowagę), a bocian wspani wypłataw. Podczas każdego wypłataw, żabki składają do stawa. Kiedy wspani bocian odleciał, żabki tworzą kocio i spawają piosenkę „Bocian i żaba” poznając się w taki sposób (zabawa ze śpiewem), na czas który się biega.

Uwagi. Podstaw lekcji można również wprowadzić i laser ćwiczeń w formie zabawowej np. mocowanie (stanie bociana na jednej nodze) w zależności od poręczeń wypłatawcy. Przed rozpoczęciem lekcji należy osnowy między wypłataw jastrzębia, bociana, skrycia dla skowronków, stawa dla żabek i t. p.

Osnowa II.

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Skrycia str. 99 | 5. Skoki wroblek (zabawa) |
| 2. Płócenie str. 100 | 6. Mocowanie str. 101 |
| 3. Wycieczki str. 102 | 7. Płócenie str. 103 |
| 4. Marzenie str. 104 | |

Osnowa III.

- | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Płócenie str. 98 | 5. Skoki koczka (zabawa) |
| 2. Wycieczki na terenach str. 100 | 6. Ciepłe Wycieczki str. 101 |
| 3. Wycieczki str. 102 | |
| 4. Marzenie str. 104 | |

Osnowa IV.

- | | |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Ciepłe Wycieczki str. 101 | 5. Zjazdki (zabawa) |
| 2. Wycieczki na terenach str. 100 | 6. Wspani wypłataw str. 101 |
| 3. Wycieczki str. 102 | |
| 4. Tem i spawaniem str. 103 | |

Zabawy i gry rodzicom.

Osnowa V.

1. Ustawy sję	str. 51	4. Król i jego dzieci . . .	str. 100
2. Tam i zpowrotem . . .	125	5. Zająski	193
3. Rzeczy wazniejsze w dziejach	149	6. Mianu dzieci	74

Osnowa VI.

1. Marsz dzieci	str. 74	4. Czarnos-Iskła	str. 187
2. Bieg laszczkowy . . .	143	5. Podróże do Krakowa . .	135
3. Chwytanie obywateli pi- czki, odbiór od nich . .	180	6. Brytany i jehki	397
		7. Kozopki	85

Osnowa VII.

1. Szary niedźwiędź . . .	str. 64	4. Szatan	str. 113
2. Bieg laszczkowy . . .	143	5. Brytany i jehki	397
3. Rzeczy wazniejsze do odu	150	6. Lisek do laszczki . . .	62

Osnowa VIII.

1. Kot i myszka	str. 71	5. Złotyka kolosant . . .	str. 308
2. Przeprowadzka	113	6. Szaki jak (zastado- wanie)	192
3. Wyścig na czworakach .	205	7. Cygan	85
4. Kowalek mowcała do odu—odmiana . . .	151		

DLA DZIECI OD 4 DO 8 ROKU ZYCIA.

Osnowa I.

1. Kot i myszka	str. 71	5. Koty	str. 282
2. Bieg laszczkowy	143	6. Szobitab (zastado- wanie)	192
3. Półka w półku	182	7. Złotyka kolosant . . .	100
4. Berek ryby	119	8. Mianu	67

Osnowa II.

1. Marsz dzieci	str. 74	5. Lis i gęś	str. 118
2. Polkaj	205	6. Zająski	193
3. Berek samy	117	7. Miał	35
4. Objawy w kole	171		

Osnowa III.

1. Postaj	str. 78	5. Casy i kapp	str. 114
2. Do Chogawerek	201	6. Wyścig na czworakach .	205
3. Lewina	220	7. Karczoła	82
4. Mistrz	194		

Osnowa IV.

1. Postaj	str. 78	5. Wiewiórki z dziupli . .	str. 120
2. Berek samy	117	6. Casy	105
3. Okrowie w kole	172	7. Karczoła	82
4. Miedziwiódz	123		

Osnowa V.

1. Berek	str. 76	1. Powiódz	str. 107
2. Miedziwiódz	123	5. Karczoła	111
3. Opydło	140	7. Chudo-Iskła	85
4. WEM i pyp	115		

Osnowa VI.

1. Berek	str. 78	5. Natarcie	str. 125
2. Berek z przysiadem . .	117	6. Szycie	111
3. Płanetki	107	7. Szczur	194
4. Bombardowanie	130	8. Zgodzi, kogo nie ma .	70

Osnowa VII.

1. Marsz na kolosant	str. 118	5. Lis i gęś	str. 118
2. Berek z obokiem	117	6. Szczur	194
3. Ciąg przysiadek	142	7. Szewczyk *)	81
4. Berek słony	184		

DLA DZIEWCZĄT OD 10-GO DO 15-GO ROKU ZYCIA WŁĄCZNIE.

Osnowa I.

1. Marsz dzieci	str. 74	5. Podrywka podawana . .	str. 122
2. Natarcie	125	6. Szycie	111
3. Wyścig płótk w szan- kach	204	7. Ryby w sieci	204
4. Wyścig z jajkami	145	8. Labirynt	195
		9. Szewczyk	81

Osnowa II.

1. Karczoła	str. 82	5. Objawy w kole	str. 171
2. Chudoł mraz	130	6. Szobitab	192
3. Wyścig płótk w szan- kach	204	7. Ryby w sieci	204
4. Cokolwiek i jostrojła . .	180	8. Przeprowadzka	113
		9. Szewczyk	81

*) Na jednoj łódce można wyłowić jedynie element lub nie-
które elementy podanej samej tacznej.

Odczyna III.

1. Szewczyk	str. 81	5. Wyciąg piłk w roz- dach	str. 159
2. Gółbki i jaskragie	120	6. Kogacki	194
3. Objawy w kole	171	7. Podrywa łaczna	198
4. Wiewiółki z drzupli	121	8. Piarysta	88

Odczyna IV.

1. Karzala	str. 82	5. Zgadywany—odm. II	165
2. Trzeciak zwykły	122	6. Szamka—odm. I	194
3. Wyciąg piłk w roz- dach—odm. III	160	7. Podrywa łaczna	198
4. Szafota piasek	140	8. Piarysta	88

Odczyna V.

1. Chinka	str. 83	5. Szamka w kole	str. 172
2. Berek dumny	119	6. Karzala (bez spiewu)	201
3. Wyciąg piłk w roz- dach—odm. III	160	7. Mól i ogary	115
4. Dutek i noc	127	8. Ułani	88

Odczyna VI.

1. Chinka	str. 83	6. Wyciąg na czworakach zmiata odległości	str. 205
2. Berek z przysiadem	117	7. Karzala (bez spiewu)	201
3. Szamka w kole	172	8. Łupki	108
4. Piarysta—postaw	124	9. Ułani	88
5. Wyciąg piłk z roztem o kłosa	163		

Odczyna VII.

1. Ułani	str. 88	3. Wyciąg na czwo- rakach	str. 205
2. Nisbo, piłka, czyżwiec lub w dwa ogary	174 173	4. Marz ze spiewem	

DLA CHŁOPCÓW OD 10 DO 13 ROKU ŻYCIA WŁĄCZNE.

Odczyna I.

1. Marz ze spiewem		5. Podrywa podrowna	str. 192
2. Nisbo	str. 126	6. Szamka	194
3. Wyciąg piłk w roz- rzęch	154	7. Jurek	205
4. Wyciąg z jajkiem	141	8. Wyciąg na czwo- rakach—odm. I	205
		9. Marz ze spiewem	

Odczyna II.

1. Marz ze spiewem		5. Objawy w kole	str. 171
2. Chinka ma	str. 126	6. Szamka	194
3. Wyciąg piłk w roz- rzęch	154	7. Jurek	205
4. Gółbki i jaskragie	120	8. Przeprowadka	113
		9. Marz ze spiewem	

Odczyna III.

1. Marz ze spiewem		6. Wyciąg kłosa	str. 206
2. Gółbki i jaskragie	str. 120	7. Kogacki	194
3. Objawy w kole	171	8. Podrywa łaczna	198
4. Trzeciak zwykły	122	9. Marz ze spiewem	
5. Wyciąg piłk w roz- dach	159		

Odczyna IV.

1. Marz ze spiewem		5. Zgadywany—odm. I	str. 164
2. Trzeciak stodajny	str. 122	6. Kret	205
3. Wyciąg piłk w roz- dach—odm. I	159	7. Włoka kłosa	166
4. Szafota piasek	140	8. Podrywa łaczna	198
		9. Marz ze spiewem	

Odczyna V.

1. Marz ze spiewem		5. Zgadywany—odm. II	str. 165
2. Nisbo	str. 128	6. Kret	205
3. Wyciąg piłk w roz- dach—odm. II	159	7. Karzala	201
4. Dutek i noc	127	8. Mól i ogary	115
		9. Marz ze spiewem	

Odczyna VI.

1. Marz ze spiewem		5. Wyciąg piłk z roztem o kłosa	str. 163
2. Podrywa na czwo- rakach	str. 214	6. Wyciąg na czwo- rakach—odm. II	205
3. Wyciąg piłk w roz- dach—odm. II	159	7. Karzala	201
4. Piarysta—postaw	124	8. Łupki	108
		9. Marz ze spiewem	198

Odczyna VII.

1. Marz ze spiewem		3. Czasy	str. 185
2. Nisbo, piłka, czyżwiec lub w dwa ogary	174 173	4. Marz ze spiewem	

DLA DZIEWCZĄT OD 12 DO 15 ROKU ŻYCIA WŁĄCZNE.

Odczyna I.

1. Chinka	str. 83	5. Wyciąg piłk w kole	str. 157
2. Berek proczony	117	6. Wyciąg kłosa	206
3. Objawy w kole	171	7. Ułani	88
4. Kwa prostej dołba	112		

Osnowa II.

1. Usad str. 86	6. Wyścig stokami . . . str. 126
2. Berek rany 117	7. Kółka 113
3. Podrywka ruczana . . . 141	8. Podrywka łaziana . . 108
4. Wyścig ruczników . . . 139	9. Pasyżka 88
5. Wyścig piłek w kółko . . 137	

Osnowa III.

1. Pasyżka str. 88	5. Skocznie w kółko . . str. 172
2. Lawka 129	6. Wyścig stokami—odm. I 199
3. Podrywka łaziana . . . 161	7. Mił i ogary 115
4. Wyścig z obręczami . . 139	8. Skoczka 90

Osnowa IV.

1. Skoczka str. 90	5. Strzelec str. 168
2. Berek z przykładem . . . 117	6. Ich obieganie trawicy . . 162
3. Wyścig piłek w kółko w gwiazdkę 156	7. Zaczarowane kółko . . 195
4. Wyścig z obręczami— odm. I 140	8. Dalej w tary 91

Osnowa V.

1. Dalej w tary str. 91	1. Ogrodnik str. 169
2. Berek słoty 117	2. Wyścig duchów . . . 198
3. Wyścig piłek w kółko w gwiazdkę 156	3. Ryby w stawie . . . 203
4. Paszeczki — postaw . . 134	4. Młyniec 86

Osnowa VI.

1. Chinka str. 83	4. Paszeczki — postaw odm. VI str. 135
2. Wyścig piłek z sznurkiem o kółko 144	5. Obieganie trawicy . . 162
3. Wyścig piłek z sznurkiem o kółko 163	6. Wyścig duchów . . . 198
	7. Młyniec 86

Osnowa VII.

1. Młyniec str. 86	2. Żuł dwa razy . . . str. 178
2. Wyścig piłek z sznurkiem o kółko — odm. II . . . 163	4. W który stronę . . . 213
	5. Wycyk str. 96

DLA CHŁOPCÓW OD 13 DO 16 ROKU ŻYCIA WŁĄCZNIE.

Osnowa I.

1. Marz ze śpiwowem . . .	5. Wyścig piłek w kółko . . str. 137
2. Berek przyczony . . . str. 117	6. Wyścig duchów . . . 166
3. Bóg — ręką 190	7. Dława 207
4. Kto najlepiej dokona . . 112	8. Marz ze śpiwowem . . 207

Osnowa II.

1. Marz ze śpiwowem . . .	6. Wyścig stokami . . . str. 126
2. Berek rany str. 117	7. Kółka 113
3. Podrywka ruczana . . . 141	8. Podrywka łaziana . . 108
4. Wyścig ruczników . . . 139	9. Marz ze śpiwowem . . 207
5. Wyścig piłek w kółko . . 137	

Osnowa III.

1. Marz ze śpiwowem . . .	6. Wyścig stokami— odm. I str. 126
2. Caszowej str. 130	7. Trawica str. 214
3. Podrywka łaziana . . . 161	8. Mił i ogary 115
4. Wyścig z obręczami . . 139	9. Marz ze śpiwowem . . 207
5. Wyścig piłek w kółko . . 137	

Osnowa IV.

1. Marz ze śpiwowem . . .	5. Strzelec str. 168
2. Skoczka str. 90	6. Ich obieganie trawicy . . 162
3. Wyścig piłek w kółko —odm. I 156	7. Zaczarowane kółko . . 195
4. Wyścig z obręczami— odm. I 140	8. Kółka 113
	9. Marz ze śpiwowem . . 207

Osnowa V.

1. Marz ze śpiwowem . . .	6. Ogrodnik str. 169
2. Trzeciak rybki . . . str. 172	7. Kocznie trawy . . . 187
3. Wyścig piłek w kółko w gwiazdkę 156	8. Wycyk łazanki . . . 206
4. Paszeczki — postaw . . 134	9. Trzeciak z obrotów . . 123
	9. Marz ze śpiwowem . . 207

Opowiadania VI.

1. Marsz ze śpiewem . . .	str. 144	5. Obłędna twierdza . . .	str. 107
2. Wylęg słoneg . . .	144	6. Koguta wojna . . .	105
3. Wylęg piłek w rękawach — odm. II . . .	189	7. Walka strażników . . .	214
4. Prozwad — postaw odm. VI	185	8. Szczęście	111
		9. Marsz ze śpiewem . . .	111

Opowiadania VII.

1. Marsz ze śpiewem . . .	str. 175	1. Raz dwa trzy! . . .	str. 208
2. Wylęg piłek z rękawem o szary — odm. II . . .	193	2. Pokot	208
		3. Marsz ze śpiewem . . .	208

PRZYKŁADY LECEJ PRZYODOTOWIĄCYCH DO KWADRANTA, PALANTA DLA DZIEWCZYST I CHROPCOW.

Opowiadania I.

1. Rucianka	str. 153	3. Naszedowici	str. 157
2. Wylęg dróżyk	157	4. Podbijak	158

Opowiadania II.

1. Dole	str. 175	3. Raz dwa trzy! . . .	str. 175
2. Kampa	177	4. Jak Polowanie . . .	175
		5. Podbijak — odm. . .	189

DLA MŁODZIEZY ZENSKIEJ PO 15 ROKU ŻYCIA.

Opowiadania I.

1. Dalej w lasy	str. 91	5. Szczęście	str. 111
2. Wylęg słoneg	144	6. Wylęg słonekami . . .	109
3. Wylęg piłek w rękawach . . .	154	7. Wylęg	96
4. W cieniu stary	213		

Opowiadania II.

1. Dalej w lasy	str. 91	5. Szczęście z obłędem . . .	str. 111
2. Dług latocudowy	143	6. Wylęg słonekami — odm. I i ukłoni . . .	109
3. Wylęg piłek w kask w gwiazdy	158	7. Wylęg	96
4. Wylęg obwodowy	143		

Opowiadania III.

1. Wylęg	str. 96	4. Szczęście gwiazdkami . . .	str. 147
2. Prozwad — postaw — odm. VII — obł i rozkład . . .	126	5. Wylęg słonekami odm. II . . .	109
3. Podbijak strona	108	6. Trzeciak wylęg	122
		7. Kuznia	97

Opowiadania IV.

1. Kuznia	str. 97	4. Szczęście z charygiewkami . . .	145
2. Ostuda	121	5. Szczęście	95
3. Wylęg piłek z rękawem o szary — odm. II . . .	183	6. Wylęg w sieci	204
		7. Kuznia	97

DLA MŁODZIEZY MĘSKIEJ PO 15 ROKU ŻYCIA.

Opowiadania I.

1. Marsz ze śpiewem	str. 144	5. Dolek szary	str. 219
2. Wylęg słoneg	144	6. Kozłowa lasy	207
3. Wylęg piłek w rękawach — odm. I	185	7. Przeciągnięcie szary . . .	213
4. Wylęg krawca	144	8. Marsz ze śpiewem . . .	144

Opowiadania II.

1. Marsz ze śpiewem	str. 143	5. Dolek z obłędem	str. 126
2. Dług latocudowy	143	6. Kozłowa lasy	187
3. Wylęg piłek w kask w gwiazdy	158	7. Walka cyganki	209
4. Wylęg obwodowy	143	8. Marsz ze śpiewem . . .	144

Opowiadania III.

1. Marsz ze śpiewem	str. 108	5. Dolek — szary	str. 208
2. Prozwad — postaw — odm. VII obł i rozkład . . .	126	6. Kuznia	104
3. Podbijak strona	101	7. Wylęg słonekami	210
4. Szczęście gwiazdkami	147	8. Trzeciak wylęg	122
		9. Marsz ze śpiewem . . .	144

Opowiadania IV.

1. Marsz ze śpiewem	str. 208	5. Szczęście	str. 109
2. Pokot	208	6. Walka krawca	212
3. Wylęg piłek z rękawem o szary — odm. II . . .	183	7. Walka krawca	198
4. Szczęście z charygiewkami . . .	145	8. Marsz ze śpiewem . . .	144

SKOROWIDZ DO

Liczba pozycji	Spis zabaw i gier	Nadaje się dla wieku					
		5 — 10 — 15 — 20 — 25 — 30 — 35 — 40 — 45 — 50					
		5 — 8	8 — 10	10 — 15	15 — 20	20 — 25	25 — 30
Zabawy na społeczeństwo.							
1	Skowronki
2	Sośnica i Jaki
3	Pianek
4		Odwołano
5	Bitwyca
6	Ojciec Wypłonek
7	Usławny się
8	Listek do Isideusza
9	Kocogłki
10	Stary niedźwiędź
11	Cygan
12	Kalend.
13	Czwórka-balka
14		Odwołano
15	Marcusik
16	W naszej rodzinie
17	Opieki, łoga niema
18	Kat i myszka
19	Kurki, myszki i sławny
20	Marta dzieci
21	Mak
22	Basen
23	Postępek
Zabawy logiczne.							
1	Skowronki
2	Kurczki
3	Chyba
4	Tancerz polski
5	Placówka
6	Ułani
7	Sikawczka
8	Dziękuję
9	Wyszynek
10	Wakacje
11	Kozłowiek

UKŁADANIA WZORCOWY

Liczba pozycji	Przygotowany jest dla poziomu	Jakie ćwiczenia może wykonać w stosunku do tej gry										Liczba pozycji
		Ćwiczenia ruchowe	Ćwiczenia logiczne	rezy	Ćwiczenia matematyczne	Ćwiczenia fizyczne	Ćwiczenia artystyczne	Ćwiczenia	Ćwiczenia	Ćwiczenia	Ćwiczenia	
1		+										1
2		+										2
3												3
4												4
5												5
6												6
7												7
8												8
9												9
10												10
11												11

*) znak + oznacza „tak”, — oznacza „nie”.

	Liczba porządkowa	Spis zabaw i gier	S t r o n a	Należy się sta wozem				
				8 — 9	9 — 10	10—12 (10)	12(12)—14(14)	po 15(15)
Zabawy i gry sepieniakowskie - porządkowe.								
1	100	Złotka kolczasta	100	+	+	+	+	+
2	101	Do skągotwek.	101					
3	102	Zguba	102	+	+	+	+	+
4	103	Diagoniata	103					
5	104	Policjant	104	+	+	+	+	+
6	105	Beak słoncy	105					
7	106	Goły (Uwolni wartownika)	106	+	+	+	+	+
8	107	Odmiana II.	107					
9	108	Lehrypat	108	+	+	+	+	+
10	109	Półka szary	109	+	+	+	+	+
11	110	Marmoski	110					
12	111	Carawo - biały	111	+	+	+	+	+
13	112	Porwali	112	+	+	+	+	+
14	113	Podrywka tarcowa	113	+	+	+	+	+
15	114	Łupki	114	+	+	+	+	+
Zabawy i gry klasowe.								
16	115	Król i jego dzieci	115	+	+	+	+	+
17	116	Szyby	116					
18	117	Kółeczka	117	+	+	+	+	+
19	118	Kto przyjdzie dołosa	118	+	+	+	+	+
20	119	Szerebiak	119					
21	120	Podziwować	120	+	+	+	+	+
22	121	Podróż do Krakowa	121					
23	122	Chwyt kół	122	+	+	+	+	+
24	123	Przebieg	123					
25	124	Mia i ogary	124					
26	125	Wiat i pył	125	+	+	+	+	+
27	126	Lin i gwiazdy	126	+	+	+	+	+
28	127	Beak wargiły	127					
29	128	Beak samy	128	+	+	+	+	+
30	129	Beak potarcowy	129					
31	130	Beak i przyrząd	130	+	+	+	+	+
32	131	Beak słodka	131					

		Jakie ćwiczenie może zarządzić w znaczeniu takiej gimnastyki										Przygotowania gry klasycznej		Liczba porządkowa	
		Ćwiczenia ramion	Ćwiczenia talonki	Ławki	Ćwiczenia równowagi	Ćwiczenia w postaci 1. podparcia do przodu	Ćwiczenia długie	Wiąz	Ławki	Ławki	Ćwiczenia wcale wprost	Ćwiczenia podłogi	Ćwiczenia boczne, boczne, stojące		Ćwiczenia klasyczne
1	100														
2	101														
3	102														
4	103														
5	104														
6	105														
7	106														
8	107														
9	108														
10	109														
11	110														
12	111														
13	112														
14	113														
15	114														
16	115														
17	116														
18	117														
19	118														
20	119														
21	120														
22	121														
23	122														
24	123														
25	124														
26	125														
27	126														
28	127														
29	128														
30	129														
31	130														

+ oznacza „tak” — oznacza „nie”.

Liczba porcji dnia	Spis zabaw i gier	Strona	Nadaje się dla wieku				
			6—8	8—10	10—12 (13)	12(13)—15(16)	po 15 (16)
18	Bawki z szkiełkami	114	—	—	—	—	—
19	Bawki palną	114	—	—	—	—	—
20	Bawki dźwięk.	115	—	—	—	—	—
21	Bawki szkiełk.	115	—	—	—	—	—
22	Bawki walek i węg.	115	—	—	—	—	—
23	Czaszki	116	—	—	—	—	—
24	Czaszki	116	—	—	—	—	—
25	Łuski	116	—	—	—	—	—
26	Łuski	116	—	—	—	—	—
27	Łuski	116	—	—	—	—	—
28	Wieszaki z szkiełkami	116	—	—	—	—	—
29	Trociaki zwykłe	121	—	—	—	—	—
30	Trociaki szkiełk.	121	—	—	—	—	—
31	Trociaki szkiełk.	121	—	—	—	—	—
32	Trociaki szkiełk.	121	—	—	—	—	—
33	Trociaki szkiełk.	121	—	—	—	—	—
34	Nadzieki	121	—	—	—	—	—
35	Kybki na jaskółce	124	—	—	—	—	—
36	Murzyni i Murzyni	125	—	—	—	—	—
37	Tam i z powrotem	125	—	—	—	—	—
38	Natarcie	125	—	—	—	—	—
39	Chowaniec	126	—	—	—	—	—
40	Nurki	126	—	—	—	—	—
41	Dzięk i nie	127	—	—	—	—	—
42	Zołnierze i żołnierze	128	—	—	—	—	—
43	Wzrost i Tatarzy	128	—	—	—	—	—
44	Wzrost i Tatarzy	128	—	—	—	—	—
45	Meliray, meliray i paszki	129	—	—	—	—	—
46	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—
47	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—
48	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—
49	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—
50	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—
51	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—
52	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—

Liczba porcji dnia	Spis zabaw i gier	Strona	Jakie ćwiczenia może zastąpić w ćwiczeniach fizycznych										Przygotowanie do gry drużynowej	Liczba porcji dnia	
			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia techniczne	Ćwiczenia wytrzymałościowe	Ćwiczenia szybkościowe	Ćwiczenia zręcznościowe	Ćwiczenia wytrzymałościowe	Ćwiczenia wytrzymałościowe	Ćwiczenia wytrzymałościowe	Ćwiczenia wytrzymałościowe	Ćwiczenia wytrzymałościowe			Ćwiczenia wytrzymałościowe
18	Bawki z szkiełkami	114	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
19	Bawki palną	114	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20	Bawki dźwięk.	115	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
21	Bawki szkiełk.	115	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
22	Bawki walek i węg.	115	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
23	Czaszki	116	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
24	Czaszki	116	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
25	Łuski	116	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
26	Łuski	116	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
27	Łuski	116	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
28	Wieszaki z szkiełkami	116	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
29	Trociaki zwykłe	121	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
30	Trociaki szkiełk.	121	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
31	Trociaki szkiełk.	121	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
32	Trociaki szkiełk.	121	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
33	Trociaki szkiełk.	121	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
34	Nadzieki	121	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
35	Kybki na jaskółce	124	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
36	Murzyni i Murzyni	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
37	Tam i z powrotem	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
38	Natarcie	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
39	Chowaniec	126	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
40	Nurki	126	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
41	Dzięk i nie	127	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
42	Zołnierze i żołnierze	128	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
43	Wzrost i Tatarzy	128	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
44	Wzrost i Tatarzy	128	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
45	Meliray, meliray i paszki	129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
48	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
49	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
51	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
52	Wzrost i Tatarzy	129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

+ oznacza „tak”, — oznacza „nie”.

Liczba godzin	Spis zabaw i gier	Strona	Należy się dla wieku					
			6-8	8-10	10-12 (13)	13(14)-15(16)	po 15(16)	
56	Stratale piana	140	+	+	+	+	+	+
56	Wyścig z jajkami	141	+	+	+	+	+	
56	Wyścig obwodowy	141	+	+	+	+	+	
56	Wyścig śmigieł	142	+	+	+	+	+	
57	Śmig śmieci	142						
57	Śmig śmieciowy	143						
57	Wyścig wony	144						
60	Wyścig korbek	144						
61	Concilio szarów	144						
62	Stratale z chorągiewkami	145						
63	Stratale grzybielne	145						
64	Stratale obwodowe	145						
	Odmiana	146						
Zabawy i gry sztuca.								
1	Kaczuszki	149						
2	Rzucanie wierzchołków do celu	150						
3	Strzał piłki o ścianę	151						
4	Piłka w półkole (Kryś)	152						
5	Podrywki podłazna	152						
6	Piłki przemytal	153						
7	Strucanie	153						
8	Mistrz	154						
9	Wyścig piłek w szeregach	154						
10	Wyścig piłek w dwustronnych	155						
	Odmiana II	155						
11	Wyścig piłek w kole	155						
12	Wyścig piłek w kole w parady	156						
13	Wyścig piłek w rzędach	157						
	Odmiana I	157						
14	Ogródki	160						
15	Rę - rękę	160						
16	Podrywki sznuca	161						
17	Wakle w piłki	161						
18	Obłąkanie teledry	162						

Liczba godzin	Spis zabaw i gier	Strona	Jakie ćwiczenie może zastąpić w szkole lekcyjnej gimnastyki								Przebieg gry artystycznej	Przebieg gry artystycznej	Liczba godzin	
			Ćwiczenie sznuca	Ćwiczenie sznuca	Ćwiczenie sznuca	Ćwiczenie sznuca	Ćwiczenie sznuca	Ćwiczenie sznuca	Ćwiczenie sznuca	Ćwiczenie sznuca				
1	Wyścig w													
2	Wyścig w													
3	Wyścig w													
4	Wyścig w													
5	Wyścig w													
6	Wyścig w													
7	Wyścig w													
8	Wyścig w													
9	Wyścig w													
10	Wyścig w													
11	Wyścig w													
12	Wyścig w													
13	Wyścig w													
14	Wyścig w													
15	Wyścig w													
16	Wyścig w													
17	Wyścig w													
18	Wyścig w													

+ oznacza „tak” — oznacza „nie”.

Zabawy i gry sztuca.

Liczba punktów	Spis zabaw i gier	Strona	Nadaje się dla wieku				
			6—8	8—10	10—12 (13)	13(14) 14(15)	po 14(15)
			16	Gug przepiółek	162		
17	Wyścig piłek z rękami w stronę	163					
18	Wyścig z koszeniem piłki	164					
19	Zgodywany	164					
20	Kaczka	165					
21	Sparak	166					
22	Mopka	166					
23	Paradonoid	167					
24	Dama	168					
25	Szaster	168					
26	Słupki	169					
27	Bodibudowanie	170					
28	Konk do tańca	170					
29	Chłopcy w kółko (Chłopcy w kole)	171					
30	Korea i piśkieta	172					
31	Szawanki w kółko (Wyścigi w kółko)	172					
32	Odmiana — Kółko skawanki	173					
33	W korytarzu ognia	174					
34	W dwa ognie	174					
35	Mieko, piśkieta, cypietec	174					
36	Bar! Dwa! Trzy!	175					
37	Kampek	175					
38	Polowanie	176					
39	Podzi dalej	179					
40	Sono	180					
Zabawy i gry udziankowe.							
1	Śmiecha	181					
2	Krag	182					
3	Konk do tańca	182					
4	Pierścien	183					
5	Wyścigi	184					
6	Włosa	185					
7	Podzięk	188					

Liczba punktów	Spis zabaw i gier	Strona	Jakiś dwuczęści może zastąpić w ćwiczeniu lekcyjnej gimnastyki							Przygotowują gry drużynowe			Liczba punktów	
			tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach	tylko w lekcyjnych zabawach i grach		
1	Gug przepiółek	162												
2	Wyścig piłek z rękami w stronę	163												
3	Wyścig z koszeniem piłki	164												
4	Zgodywany	164												
5	Kaczka	165												
6	Sparak	166												
7	Mopka	166												
8	Paradonoid	167												
9	Dama	168												
10	Szaster	168												
11	Słupki	169												
12	Bodibudowanie	170												
13	Konk do tańca	170												
14	Chłopcy w kółko (Chłopcy w kole)	171												
15	Korea i piśkieta	172												
16	Szawanki w kółko (Wyścigi w kółko)	172												
17	Odmiana — Kółko skawanki	173												
18	W korytarzu ognia	174												
19	W dwa ognie	174												
20	Mieko, piśkieta, cypietec	174												
21	Bar! Dwa! Trzy!	175												
22	Kampek	175												
23	Polowanie	176												
24	Podzi dalej	179												
25	Sono	180												
Zabawy i gry udziankowe.														
1	Śmiecha	181												
2	Krag	182												
3	Konk do tańca	182												
4	Pierścien	183												
5	Wyścigi	184												
6	Włosa	185												
7	Podzięk	188												

Liczba paragrafowa	Spis zabaw i gier	Strona	Wzrosty się dla wieku				
			6-8	9-10	10-12 (13)	12½-15 (16)	po 15 (16)
Zabawy kopano.							
14-15	Podrywanie kopano	206	-	-	-	-	-
	Wzrost w kole	200	++	++	++	++	
Zabawy i gry stołowe.							
1	Stół wsiółka	182	++	++	++	++	
12	Stół zab.	182	++	++	++	++	
13	Stół kunka	182	++	++	++	++	
14	Stół kunka	182	++	++	++	++	
15	Zajęci	182	++	++	++	++	
16	Szanie	194	++	++	++	++	
17	Kogucik	194	++	++	++	++	
18	Zaczarowane kolo	195	++	++	++	++	
19	Kogucik wojas	195	++	++	++	++	
20	Skakanka	196	++	++	++	++	
11	Koszenie trawy	207	++	++	++	++	
12	Zab.	207	++	++	++	++	
13	Walka kieszon.	208	++	++	++	++	
14	Wyścig dachow.	208	++	++	++	++	
15	Wyścig stolami	208	++	++	++	++	
16	Odmiana 10	200	++	++	++	++	
17	Szydeł maszyn.	200	++	++	++	++	
18	Stół po karkach	200	++	++	++	++	
19	Odmiana	200	++	++	++	++	
20	Kawalec (bez szpary)	201	++	++	++	++	
Zabawy i gry na cmentarzach, z dźwigniami i mocowaniami.							
1	Wyścig i jask.	202	++	++	++	++	
2	Koty.	203	++	++	++	++	
3	Janki.	203	++	++	++	++	

	Akte ćwiczenia może zastąpić w ćwiczeniu lekcyjnym gimnastyki									Przygotowanie przy demystracji		Liczba paragrafowa	
	Ćwiczenia ruchowe	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia z przedmiotami	Ćwiczenia z przedmiotami	Ćwiczenia z przedmiotami	Ćwiczenia z przedmiotami	Ćwiczenia z przedmiotami	Ćwiczenia z przedmiotami	Ćwiczenia z przedmiotami	Ćwiczenia z przedmiotami	Ćwiczenia z przedmiotami		Ćwiczenia z przedmiotami
tylko w lekcjach zabaw i gier													
1	++												
2	++												
3	++												
4	++												
5	++												
6	++												
7	++												
8	++												
9	++												
10	++												
11	++												
12	++												
13	++												
14	++												
15	++												
16	++												
17	++												
18	++												
19	++												
20	++												
21	++												
22	++												
23	++												
24	++												
25	++												
26	++												
27	++												
28	++												

+ oznacza „tak” — oznacza „nie”.

Liczba porządkowa	Spis zabaw i gier	Strona	Nadaje się dla wieku				
			5-8	8-10	10-12 (13)	12(13)-15(16)	po 15 (16)
1	Ryby w sieci	204	+	+			
2	Walka o równowagę	204					
3	Wydzieg na czołkach	204		+	+		
4	Koci	205					
5	Wydzieg łodzi	205					
6	Wydzieg łodzi	205					
7	Papierlanie	207					
8	Dzielon	207					
9	Musielis	207					
10	Fuket	208					
11	Walka cygańska	208					
12	Walka tatarska	208					
13	Walka kubańska	210					
14	Walka o punkty	210					
15	Wydzieg samych	210					
16		Odmienna I					
17	Walka centaurów	212					
18	Kabala	212					
19	Waj	213					
20	Polanieg wata na ognisku	213					
21	Przebieganie strzegom	213					
22	Przebieganie strzegom	214					
23	Walka strzegom	214					
24	Twidol	214					
25	W który stronę	215					
26	Walka o łap	215					
Gry obywatelskie.							
27	Piętówka	218					
28	Półka masła	220					
29	Półka gromkosa	220					

Liczba porządkowa	Spis zabaw i gier	Nadaje się dla wieku								Przygotowanie gry			Liczba porządkowa
		5-8	8-10	10-12 (13)	12(13)-15(16)	po 15 (16)	przebieg	rozmiar	czas	do 1. strony			
1	Ryby w sieci	+	+										4
2	Walka o równowagę												10
3	Wydzieg na czołkach		+	+									11
4	Koci												12
5	Wydzieg łodzi												13
6	Wydzieg łodzi												14
7	Papierlanie												15
8	Dzielon												16
9	Musielis												17
10	Fuket												18
11	Walka cygańska												19
12	Walka tatarska												20
13	Walka kubańska												21
14	Walka o punkty												22
15	Wydzieg samych												23
16													24
17	Walka centaurów												25
18	Kabala												26
19	Waj												27
20	Polanieg wata na ognisku												28
21	Przebieganie strzegom												29
22	Przebieganie strzegom												30
23	Walka strzegom												31
24	Twidol												32
25	W który stronę												33
26	Walka o łap												34
Gry obywatelskie.													35
27	Piętówka												36
28	Półka masła												37
29	Półka gromkosa												38

+ oznacza „tak”; — oznacza „nie”.

I. ZABAWY ZE ŚPIEWEM *).

Uwagi ogólne.

Zabawy ze śpiewem z powodzeniem można stosować dla chłopców do 10-go roku życia, a dla dziewcząt i w wieku nieco późniejszym.

Zabawy te acz sągodzeniem radców ciała z metody i treścią śpiewanych piosenek, wywołują u dzieci wesoły nastrój, a ogólnie charakteryzują się prostym (niezaskomplikowanym) przebiegiem oraz łagodnym natężeniem.

Zasób zabaw ze śpiewem można powiększyć wykorzystując znane dzieciom piosenki, np.: „Skowronek”, „Bocian i żabki” oraz inn. Ruchy, zgodne z podaniem melodjami i treścią piosenek zostawia się postykiem wychowawcy.

1. SKOWRONEK.

Muszy *P. Chłop*

Le - ci, le - ci skowroneczku, Wiesz jakie nam,

Cot ci za to, za - co to - by, Cot ci za to - dam.

Cot ci za to, za - co to - by, Cot ci za to - dam.

*) Należy do zabaw łatwiej i popularnie oraz w szkole p. Stanisława Magnuszka.

1. Leć, leć skowroneczku,
Wiesz jakie nam,
Cot ci za to piosenka miła, | bis
Cot ci za to dam?
2. Nie bój-że się, skowroneczku,
Zbliż się do mnie, zbliż,
Ze się słogę ci nie zrobię, | bis
Chyba dobrze wiesz!
3. Two piosenka różniłowi
Słodzi pracy mię,
Ach, jakże cię Kocham zato, | bis
Drogi piosenka mię!

2. BOCIAN I ŻABKI.

Ej żabki, żabki strachu się, Gdy przyjdzie bocian będzie ście,

Nach każda siedzi w nocce swej, Bo którą ślęgię, już po niej,

A - ta nie ślęgię mi, Właż mi to - mówię ci - że, że - do - da - two - two - two,

ci - do - ci - do - two - two - two, Ci - do - two - two - two.

1. Ej żabki, żabki strachu się,
Gdy przyjdzie bocian będzie ście,
Nach każda siedzi w nocce swej,
Bo którą ślęgię, już po niej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 8-go roku życia, a dla dziewcząt i w wieku późniejszym. W okresie lekcji gimnastyki można użyć, jako zabawę ze śpiewem.

3. OJCIEC WIRGIJUSZ.

Dzieci tworzą kółko, trzymając się za ręce (rys. 13). Jedno z poleńców stoi przed ławczkami wybierając się na „ojca Wirgijusza”, który staje w środku kółka. Na sygnał kółko porusza się w lewo (prawy), przyciem dzieci wraz z „ojcem Wirgijuszem” śpiewają:

Oj - cie Wir - gi - ju - sz a - naj - cie - o - j - cie - ju
 a - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie
 naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie
 naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie - naj - cie

Ojciec Wirgijusz uczył dzieci swoje,
 A miał ich wszystkich sto dwadzieścia troje,
 Hejże, dzieci, hejże he
 Bóże wszystkie, co i ja. | *fin.*

Z kółkiem zaręki Wirgijusz wykonywał dowolny rach, który wchodził dzieci, potem wybierał co kilkominutkę do środka kółka, sam zaś staje na miejscu wybranego i zabawę rozpoczyna na nowo.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W okresie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawę ze śpiewem.

6. USTAWMY SIĘ.

Dzieci tworzą kółko, trzymając się za ręce (rys. 13). Jedno z poleńców stoi przed ławczkami wybierając się do kółka. Na sygnał kółko porusza się w lewo (prawy), przyciem dzieci śpiewają:

U - sta - wmy się, u - sta - wmy się - tak. U - sta - wmy się - tak
 U - sta - wmy się - tak, u - sta - wmy się - tak, u - sta - wmy się - tak
 U - sta - wmy się - tak, u - sta - wmy się - tak, u - sta - wmy się - tak
 U - sta - wmy się - tak, u - sta - wmy się - tak, u - sta - wmy się - tak
 U - sta - wmy się - tak, u - sta - wmy się - tak, u - sta - wmy się - tak

Ustawmy się wszyscy razem,
 Ustawmy się ściśnięto,
 Chodził ty mi się podoba,
 Moja przyjaciółko?
 Szukam cię tu i tam
 Pomógłby wszystkim,
 Abyś mogła bawić się
 Znowo z drugimi,
 Proszę cię, obróć się,
 Jesteś ty albo nie,
 Mnie! Nie! Nie znam cię,
 Z tobą bawić nie chcę się.

Proszę cię, obróć się,
Jesteś ty albo nie.
Taki! Taki! Znam ja cię,
Z taką bawid będą się.

Po słowach: „Z tobą bawid będą się” dzieci, stojące w kole wybiera na swoje miejsce inne i zabawa toczy się dalej.

U w a g a: Przed rozpoczęciem zabawy dzieci mogą stać w krótkiej grupkach. Na sygnał rozpoczynają śpiew z równoczesnym tworzeniem koła.

Z a s t o s o w a n i e. Nadaje się dla chłopców do 8-go roku życia, a dla dziewcząt i w wieku późniejszym. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy ze śpiewem i równocześnie ćwiczenie porządkowe.

7. LISTEK DO LISTECKA.

Dzietki tworzą koło, trzymając się za ręce (ryc. 12). Dwójka z półtęśmi dzieci przez losowanie wybiera się do środka koła. Na sygnał kole porusza się w lewo (prawo), przyczem dzieci śpiewają:

Three staves of musical notation in G major, 2/4 time. The melody is simple and repetitive. The lyrics are written below the notes.

Li - stek do li - stecka, kwiatek do kwiateczka,
Ma - ło do ma - ło przy - był je - stek pa - ń - sie - cza.

Ma - ło do ma - ło przy - był je - stek pa - ń - sie - cza.

Listek do listeczka,
Kwiatki do kwiateczka,
Mało do mała przybył
Jedną paniusieczka.

Po tej zwrotce stojące w środku dobierają sobie jedno z obrwów koła (tworząc koło wewnętrzne), podczas po krótkotrwałym odśpiewaniu zwrotki powtarzają to samo. Na znak prowadzącego dzieci śpiewają tę samą zwrotkę z tem, że zamiast „Mało do mała przybył” używają słów: „Mało od nas odejść”. Przy tych słowach dzieci kolejno wracają na obrwów koła.

Z a s t o s o w a n i e. Nadaje się dla chłopców do 8-go roku życia, a dla dziewcząt i w wieku późniejszym. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy ze śpiewem.

8. KONDPEK.

Ustawienie i przebieg, jak w zabawie „Listek do listeczka”.

Two staves of musical notation in G major, 2/4 time. The melody is simple and repetitive. The lyrics are written below the notes.

Ma - ło do ma - ło przy - był je - stek pa - ń - sie - cza,
Ma - ło ma - ło ma - ło ma - ło, więc ty, kry - sta, chodź do ma - ła.

Bawidliwy się w kondpek,
Mało było mała smokki.
Mało ma, mało ma,
Więc ty, krysta, chodź do ma - ła. | bis

Przy powrocie na obrwów koła dzieci śpiewają:

Dato ma, dato ma,
Więc ty, Zosia (i l. p.), idź od ma - ła. | bis

Z a s t o s o w a n i e. Nadaje się dla chłopców do 8-go roku życia, a dla dziewcząt i w wieku późniejszym. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy ze śpiewem.

9. STARY MIEDŹWIEDZ.



Rys. 14.

Pole zabawy ograniczone. Dzieci tworzą kółko, trzymając się za rękę (rys. 13). Jedno z pośród nich prócz losowania wybiera się na „miedźwiedzia”. Miedźwiedź klęka w kółku, opiera głowę na przedramieniu i zamyka oczy (rys. 14). Na sygnał kółko porusza się w lewo (prawy), przyciemni dzieci śpiewają:

Stary miedźwiedź twarde śpi, — białe
 Ciekawko chodzący,
 Bo się go boją,
 Jak się zbada, to nas zje — bia.

Przy powtarzaniu wiersza: „Jak się zbada, to nas zje” miedźwiedź kryje się i chwytka jedna z polecających dzieci. Schwytane staje się miedźwiedziem, i zabawę zaczyna się na nowo.

Odświeżona. Schwytane dzieci po każdorazowym przedpiwaniu zwrotki powiększają liczbę miedźwiedzi i pomagają w wyłapywaniu „staremu miedźwiedzowi”. Po wyłapaniu wszystkich, starym miedźwiedziem staje się ostatnie schwytane dziecko.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można włączyć jako zabawę ze śpiewem i ćwiczeniami odciążającymi.

10. CYGAN.

Pole zabawy ograniczone. Dzieci tworzą kółko, trzymając się za rękę (rys. 13). Prócz losowania wybiera się jedno na „cygana”. Cygan klęka w kółku, opiera głowę na przedramieniu i zamyka oczy (rys. 14). Na sygnał kółko porusza się w lewo (prawy), przyciemni dzieci śpiewają:

Umierkwawia

„Cygane wstań, klaskaj, klaskaj daj!”

Wtedy cygan kryje się i chwytka jedna z polecających — złapane zostaje cyganem.

Odświeżona. Ustawienie i zasady zabawy, jak wyżej. Dzieci podczas śpiewu po każdej „godzinie” zatrzymują się i zmieniają kierunek poruszania się. Po dwunastej godzinie przy słowach: „Cygane wstań, klaskaj, klaskaj daj!” dzieci w miejscu zgodnie przyciemniają, poczem wstają przed cyganem.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można włączyć jako ćwiczenie odciążające oraz zabawę ze śpiewem.

„Pierwsza godzina — cygan śpi,
 druga godzina — cygan śpi,
 trzecia godzina — cygan śpi.

i t. d. aż do dwunastej godziny, przy której wrywają:

„Cygane wstań, klaskaj, klaskaj daj!”

Wtedy cygan kryje się i chwytka jedna z polecających — złapane zostaje cyganem.

Odświeżona. Ustawienie i zasady zabawy, jak wyżej. Dzieci podczas śpiewu po każdej „godzinie” zatrzymują się i zmieniają kierunek poruszania się. Po dwunastej godzinie przy słowach: „Cygane wstań, klaskaj, klaskaj daj!” dzieci w miejscu zgodnie przyciemniają, poczem wstają przed cyganem.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można włączyć jako ćwiczenie odciążające oraz zabawę ze śpiewem.

11. KUBUŚ.

Przybory. Szarka jedna lub dwie.

Wzajemnie się tworzą koła, trzymając się za rękę (rys. 13). Do środka wybiera się dziecko na „kubusów”, którym zasłania się oczy. Jeden z nich dostaje szarkę i na sygnał goni drugiego, starając się uderzyć go szarką, nie stawiając rękoma wyżej barków. Kubuś pierwszy co powieła czas zapytuje: „Kubus, gdzie jesteś?”, na co drugi odpowiada: „Tu!”. Podczas zabawy koło porusza się w lewo (prawy). Kubusów należy często zmieniać.

Odmienna. Ustawiasz, jak wyżej. Oba kubusie otrzymują szarkę. Koło porusza się w lewo (prawy), przyczem dzieci śpiewają dźwięczną piosenkę. Ciężki śpiew daje znak kubusom, że są od siebie daleko, głódny znak, że — blisko. Przy spotkaniu kubusie uderzają się nawzajem szarkami.

Zastosowanie. Nadają się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W ośrodku lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie stymulujące lub uspokajające.

12. CIUCIA-BABKA.

Przybory. Zasłonka na oczy.

Z rym

Ma - ta, ta - ja - ta - ta - ta - ta, go - o - ma - ta - ta - ta - ta
 Ma - ta - ja - ta - ta - ta - ta - ta, co - ja - o - ma - ta - ta - ta
 Ma - ta - ja - ta - ta - ta - ta - ta, co - ja - o - ma - ta - ta - ta
 Co - ta - ta - ta, co - ta - ta - ta, co - ta - ta - ta - ta - ta - ta
 Co - ta - ta, ta - ja - ta - ta - ta - ta, a - ma - ta - ta - ta - ta

Dzieci tworzą koła, trzymając się za rękę (rys. 13). Jedno z podróś nich przez losowanie wybiera się do środka koła na „ciucia-babkę” i zasłania mu się oczy. Na sygnał koło porusza się w lewo (prawy), przyczem dzieci śpiewają:

Stara, stara ciucia-babka, pomaćku chodzi,
 Smak pocieratego dziecięca, co ją oszabodzi, — kis
 Ciucia-babko, ośrodi tu bliżej, boćdo się prosimy,
 Dotknij kognę, zgadni kio tu, a wasci się palimy.

Po ostatnich słowach zwołał ciucia-babka wyciąga rękę i dotyka jedno z dzieci na obwodzie koła. Koło zatrzymuje się, a ciucia-babka odgaduje, kogo dotknęła. Jeśli zgadnie, na ciucia-babkę klęka dziecko rozpoznanne, ona zaś wstępuje na jego miejsce i zabawa rozpoczyna się odnowa.

Odmienna. (Bez śpiewu). Pole zabawy ogranicza się do 12-letni. Ciucia-babką stawia się w środku koła i gromadzi dzieci i obraca się ją trzy razy w jedną i drugą stronę, poczem ona schwycić kłoseł z uderzających. Dzieci, w podskokach na jedną nogę uderzają prawą ciucia-babką. Schwytane staje się ciucia-babką. Ciucia-babką staje się również dziecko, które podczas gryfity stanie na obu nogach lub wyskoczy poza granice pola. Mogą być równocześnie dwie lub trzy ciucia-babki.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia, odmianna zaś i dla dzieci starszych. W ośrodku lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawę ze śpiewem, odmianną zaś jako ćwiczenie stymulujące lub podskoki.

13. BRUCZEK.

Przybory. Zasłonka na oczy i kij paluszkowy.

Dzieci tworzą koła, trzymając się za rękę (rys. 13). Jedno z podróś nich przez losowanie wybiera się do środka koła, któremu daje się kij i zasłania mu się oczy.

Na sygnał koło porusza się w lewo (prawy), przyczem dzieci śpiewają:

Przedm. A. Nowak

Co ci po zabawie, Po zielonej trawie,
Ty nie możesz być odzany,
Bo masz zamknięte oczy,
Każdy z nas jest wolny,
Jak ten ptaszek polewy,
Śpiący w szałwiach,
Ciebie z koła nie puścimy.

Kad stąpisz, biedaku,
A po danyu znaku,
Na rożkach nasz staniemy,
A każdy z nas będzie niemy,
Jeśli niedoczyś,
Wymiesz nie wiścis,
Gdy trzykrotnie mrucnie niemy,
To ci oczy rozwijemy.

1. Co ci po zabawie,
Po zielonej trawie,
Ty nie możesz być odzany,
Bo masz zamknięte oczy,
Każdy z nas jest wolny,
Jak ten ptaszek polewy,
Śpiący w szałwiach,
Ciebie z koła nie puścimy.

2. Kad stąpisz, biedaku,
A po danyu znaku,
Na rożkach nasz staniemy,
A każdy z nas będzie niemy,
Jeśli niedoczyś,
Wymiesz nie wiścis,
Gdy trzykrotnie mrucnie niemy,
To ci oczy rozwijemy.

Przy ostatnich słowach piosenki, stojące w kole stuka pântanem, czum zatrzymuje koło i pokazuje kijem jedno z dzieci

na obwodzie. Wskazane dziecko ujmaje koniec kija i trzykrotnie mruczy.

Jeżeli stojące w kole rozpoczyna po głosie, kogo wskazała, iść na obwód koła, a miejsce jego zajmuje rozpoczynane, w przeciwnym razie zostaje nadal w kole. W obu wypadkach zabawy zaczyna się na nowo.

Z a t a s o w a n i e. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W omawia lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy ze światłem.

14. W NASZEJ SZKOLE.

Dzieci tworzą koło, trzymając się za ręce (ryc. 13). Jedno z nich, losowo wybrane, staje w kole w bliskiej jedności i zasłania sobie oczy, spuszczając głowę na przedramię i kołanie. Na sygnał koło porusza się w lewo (prawo), przycem dzieci śpiewają:

Oj, wesoła się bawia w naszej szkole dzieci,
Przy zabawie, nasze sątkie czas im leci,
Jedno wyшло z koleżkami, brakuje nam jednego,
Niechaj Błasia odgadnie, którego? którego?

Oj, wesoła się bawia w naszej szkole dzieci,
Przy zabawie, nasze sątkie czas im leci,
Jedno wyшло z koleżkami, brakuje nam jednego,
Niechaj Błasia odgadnie, którego? którego?

Podczas śpiewu prowadzący nakazuje kierownik z dzieci schować się. Po skończeniu również dziecko w kole odchodzi oczy i odgaduje, kogo słyszy. Odgadnięte staje w kole i zabawa toczy się dalej lub też, w razie nieodgadnięcia, stojące w kole pozostaje w niem nadal, zmienia się jednak ukryte.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W oswoje lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy ze śpiewem.

15. ZGADNIJ, KOGO NIEMA.

Ustawienie i przebieg, jak w zabawie „W naszym szkółku”.

Chłop - ko - nie, Chłop - ko - nie, Wiesz ci w o - czy - ma - ją, Ma - ją.

Ch - o - p - czy - ma - ją - nie - ma - ją, Ma - ją ma - ją, Ma - ją.

Ch - o - p - czy - ma - ją - nie - ma - ją, Ma - ją ma - ją, Ma - ją.

Chłopaku, chłopaku,
Wiesz ci w oczy wieje —
Oczy przytoniłeś,
Nie wiesz, co się dzieje. } bis

Ktoś z kółka ucieka,
Podróżnikiem puka —
Biegnie jak rajdziałej } bis
I kryje się w szuku.

Teraz podnieś głowę,
Szybko rącz oczyma —
Przyjdź, bez namysłu } bis
Zobacz, kogo słysza.

Jeżeli stojące w kole odgadnie, dzieci śpiewają:

Odgadłeś odrazu,
Oczka masz sokółce —
A ty wyjdź z ukrycia, } bis
Będziesz teraz w kole.

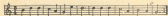
Jeżeli stojące w kole nie odgadnie, dzieci śpiewają:

Zadaniaj swe oczy,
Nie zagadaj, nieboję —
Będziesz znów w kole, } bis
Nie ci się pomoże.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W oswoje lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy ze śpiewem.

16. KOT I MYSZKA.

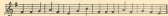
Dzieci tworzą kółka, trzymając się za ręce (rys. 13), pośrodku dwa, z których jedno jest „myszką”, a drugie „kotem”. Kot goní myszkę. Stojące na obwodzie kółka ustawiają ręce wzdłuż się przez podnożenie rąk. Kot ma tylko jedno wolne porażenie na obwodzie kółka, które wyznacza się przed rozpoczęciem zabawy, gonadza, jeżeli mu się to uda, może on przebiegnąć pod rękami dzieci w dowolnym miejscu kółka. Gdy kot słabie myszkę, wszyscy klaszczą, potem biegnie druga para i t. d. Podczas gonitwy kółko porusza się w lewo (prawy), przyczem dzieci śpiewają:



U - ci - kał, my - szka, dzi - ci - sy, Wsłuchaj się - sła - pie - kot - bu - ry,
Bo - jak - cię - szapie - kot - bu - ry, Ta - kie - to - dzie - ci - do - ci - sy



U - ci - kał, my - szka, do - dzi - sy, Wsłuchaj się - sła - pie - kot - bu - ry,



Bo - jak - cię - szapie - kot - bu - ry, To - cie - to - dzie - ci - do - ci - sy

1. Uciśkał, myszko, do dziary,
Wysłuchaj się słapie kot bary,
Bo jak cię szapie kot bary,
To cię obędzie ze skóry!
2. Do dziary, myszko, do dziary,
By cię nie szapie kot bary,
Bo jak cię szapie w paszury,
To już się wrócić do dziary.

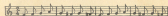
Opisana. Przy wigilijnej liczbie dzieci tworzy się dwa koła i wybiera dwa lub więcej myszek i tyleż kotów, przyczem każdy kot goni swoją myszkę. Poza tem przelęg zabawowy, jak wyżej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W sposobie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie otydwajkę i zabawę ze śpiewem.

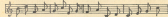
17. KOTEK, MYSZKA I SZCZURY.

Zespół dzieci dzieli się na 2-3 grupy. Jedną z grup wyznacza się do środka koła na „myszki” i „szczury”, reszta tworzy koło, trzymając się za ręce (rys. 12). Z połobit myszek i szczurów wybiera się jedno dziecko na „Maciaka”. Na sygnał

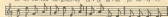
koła powstawa się w tańc splewaną piosenką, przy pierwszej zwrotce w lewą stronę, przy drugiej — w prawą:



To - szapie - ka - cie - cie - szapie - ka - cie - cie - szapie - ka - cie - cie - sy



Ze - ten - Maci - aka - nie - go - dzi - sy - Le - ty - to - bie - jut - nie - ty - sy



* Ze - ten - Maci - aka - nie - go - dzi - sy - Le - ty - to - bie - jut - nie - ty - sy

1. Tańczą myszki, skaczą szczury,
Ze złości wronicie Maciaka bary,
Ze ten Maciaka niegodziwy,
Lety sobie jut niezwy.
2. Tańczą myszki, hałasują,
Koko kota wciąż tańczą,
To podlegną go za łapki,
To mu dmuchają w nosie chrapki,
Raptem skoczył Maciaka bary,
Złapał jedną mysz w paszury!

Maciaka podczuwa śpiewa odaje śpiewca, a myszki i szczury, zalecnie od treści piosenki, tańczą i skaczą; ciągną Maciaka za łapki lub „dmuchają mu w nosie chrapki”. (Należy przestrzec dzieci, aby nie dmuchały w twarz).

Przy słowach: „Raptem skoczył Maciaka bary!” Maciaka mywa się, a myszki i szczury uciekają pod opieką tworzących koło. Gdy Maciaka udu się złapał umówioną liczbę myszek (szczurów), następuje zmiana grup, i zabawę powtarza się odnowa dotąd, aż wszystkie grupy będą w środku koła.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W sposobie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawę ze śpiewem i ćwiczenie otydwajkę.

18. MARSZ DZIECI.

Dzieci w szeregu chwytają się za ręce, potem wykonywają marsz w prawo (lewo) i podczas śpiewa (piosenki) zwrotki poruszają się za prowadzącym, który zmienia kierunek marszu, tworząc w ten sposób wzruszony karawód.

Tempo marcato

Marsz, marsz w ca - łym re - gnie, śpi - maj - cie się, marsz, marsz
Marsz, marsz w ca - łym re - gnie, śpi - maj - cie się, marsz, marsz

1. Marsz, dzieci, marsz twój,
To w lewo, to w prawo,
Marsz, marsz w całym regnie,
Trzymajcie się w szeregu.

Prowadzący idzie do stworzenia koła.

2. Raz koło się zrobiło,
To znów się poruszyło,
Marsz, marsz w całym regnie,
Trzymajcie się w szeregu.

3. Jak powie za ganie,
Na palcach, kto wie,
Marsz, marsz w całym regnie,
Trzymajcie się w szeregu.

Dzieci poruszają się za palcami.

Zastępowanie. Nadaje się dla chłopców do 10-ego roku życia, a dla dziewcząt i w wieku późniejszym. W ćwiczeniach gimnastycznych można użyć jako zabawy ze śpiewem.

19. MAREK.

Dzieci tworzą koło, trzymając się za ręce (rys. 13). Na sygnał koło porusza się w takt śpiewa w lewo (prawy). Podczas zwrotki dzieci ruchami rąk straszą czyszość, zwracają w zwrocie:

Oj, ty bia - ły gołębko, Oj, ty mały piaszko,
Czy widziałeś, czy słyszałeś, jak to śpiją mały?
O to tak śpiją mały, O to tak śpiją mały.

1. Oj, ty biały gołębko,
Oj, ty mały piaszko,
Czy widziałeś, czy słyszałeś,
Jak to śpiją mały?
Oto tak śpiją mały — bia.

(Dzieci obracają nadążając słownie mały).

2. Oj, ty biały gołębko,
Oj, ty mały piaszko,
Czy widziałeś, czy słyszałeś,
Jak to rośnie mały?
Oto tak rośnie mały, — bia.

(Dzieci z przysięzku ruchami rąk w takt śpiewa pokazują, jak rośnie mały).

3. Oj, ty i t d.
Jak to maczek kwitnie?
Oto tak kwitnie mały, — bia.

(Dzieci wychylają ramiona w przód i nachylając słownie, pokazują, jak kwitnie mały).

4. Oj, ty i t. d.
Jak dojrzewa mak?
Oto tak stoi mak, — bis.

(Dzieci podnoszą ramiona wroty z nachyleniem głębi).

5. Oj, ty i t. d.
Jak siliarąj mak?
Oto tak hamą mak, — bis.
(Dzieci pokazują karamie maków).

6. Oj, ty i t. d.
Jak to jedzą mak?
Oto tak jedzą mak, — bis.

(Dzieci stają w wykreślny, wytręszają mak na dłoń, odchylają głowę lekko wtył i wysypują go do ust).

Z następującego. Należy się dla dzieci do 10-go roku życia. W okresie lekcy gimnastyki można zastąpić w ćwiczeniach wstępnych ćwiczenia ramion, ćwiczenia talerza w płaszczyźnie strzałkowej (światły widok), ćwiczenia korekcyjne oraz zabawę ze śpiwami.

20. BARAN.

Dzieci tworzą kółko, trzymając się za spody (rys. 13). Jedną z rąk ma się przez kowalanie wybierać się do środka kółka na „czarnego barana”. Na sygnał kółko porusza się w lewo lub w prawo (po każdej stronie w inną stronę). Przeprowadzić dzieci śpiwają:

Głó - ba ty by wód, sta - ny do - si - ni
sta - ny do - si - ni? We - sty - ni, we - sty - ni - ni - ni - ni
ni - ni. We - sty - ni, we - sty - ni - ni - ni - ni - ni - ni

1. Góliel ty bywał, czarny baranie, czarny baranie?
We mtyku, we mtyku, mołowy panie — bis.

Dzieci na obwodzie kółka pokazują kręcące nogi barana.

2. Cółel tam roból, czarny baranie, czarny baranie?
Meł mączką, meł mączką, mołowy panie — bis.

Dzieci na obwodzie kółka pokazują rękami ruch kół mtyków.

3. Cółel tam jadól, czarny baranie, czarny baranie?
Kłusecki z młoczki, mołowy panie — bis.

Dzieci na obwodzie kółka pokazują, jak baran zajadał.

4. Cółel tam pijsól, czarny baranie, czarny baranie?
Młód, młeczko, młód, młeczko, mołowy panie — bis.

Dzieci na obwodzie kółka pokazują, jak baran pił.

5. Góliel tam sypól, czarny baranie, czarny baranie?
Na ślanc, na ślanc, mołowy panie — bis.

Dzieci na obwodzie kółka udają sen barana, ślądąc się na ziemi.

6. Jakto się ból, czarny baranie, czarny baranie?
Łap, cap, cap, łap, cap, cap, mołowy panie — bis.

Dzieci na obwodzie kółka obracają pokazują, jak baran ból.

7. Jaktoś uciółel, czarny baranie, czarny baranie?
Hopsza do lasa, mołowy panie — bis.

Dzieci na obwodzie kółka podskokami obróci lub na czworakach pokazują uciółel.

Przy końcu każdej zwrotki baran stara się wydostać z kółka, lecz mu to utrudniają dzieci, stojące na obwodzie. Gdy mu się uda wydostać, na jego miejsce idzie dziecko, które najbardziej zawiadło w wydostaniu się barana z kółka.

Zniasa barana się posiadaje powtarzania przepiewanych zwrotek.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W czasie lekcji gimnastyki może zastąpić ćwiczenia wstępne.

21. POCIĄG.

Dzieci ustawiła się w szeregi. Przewodniczkowe w szeregu jest „lokomotywa”, reszta, jako „wagon”, podaje sobie rękę. Na sygnał szereg zwraca się w prawo i jako „pociąg”, posuwa się naprzód, śpiewając pierwszą zwrotkę. Obok pociągu obok postępuje „konduktor”.



1. Jedzie pociąg zdaleka,
 Ani chwili nie czeka,
 Ani chwili nie czeka
 I przed nami ścieka.

Przed rozpoczęciem zabawy część dzieci wybiera się na „pasażerów”, którzy, w lutnej gimnastyce spacerując, oczekują na pociąg. Po pierwszej zwrotce pociąg staje, a pasażerowie, klamując się konduktorowi, śpiewają:

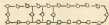
2. Konduktorze kochany,
 Zwiódł nas do Warszawy,
 Pięknie pana prosiły,
 Jasnac miejsca widzimy.

Po tych słowach pasażerowie „wsiadają” do pociągu, klamując kolejno na koniec szeregu, i śpiewają trzecią zwrotkę:

3. Trudno, trudno to będzie,
 Dużo osób tu wsiądzie,
 A więc pędźko wsiadajcie,
 Do Warszawy ruszajcie.

Zabawę można urzeczywistnić w ten sposób, że nie wszyscy pasażerowie wsiadają na jedną stację. Mogą być również ustaloną liczbę i tasze z dziećmi, trzymających złożone ręce w górę. Przy powtarzaniu zabawy lokomotywą zostaje przewodniczkowe.

Odświeżenie. Dzieci ustawiła się w dwuszeregi tyłem do siebie. W szeregach chwyciła za rękę, Lewa (prawa) — skrzydłowe obu szeregów podaje sobie wolną rękę. Jedno z dzieci jako „lokomotywa” staje na prawym (lewym) skrzydle między szeregami, podając rękę skrajnym (rys. 15). Na sygnał pociąg po-



Rys. 15.

rusza się naprzód za lokomotywą. Pasażerowie wsiadają do pociągu (do środka między szeregów) i, trzymając się rękami na spleciono ręce obu szeregów, posuwają się, jak wyżej. Konduktor znajduje się w dowolnym miejscu pociągu.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia.

II. ZABAWY TANECZNE*).

Uwagi ogólne.

Istota zabaw tanecznych polega na łączeniu ruchów ciała z melodią. Obok umiejętności wyznaczania rytmu i taktu kształcą zabawy w dużym stopniu zmysł estetyki ruchu, a także wpływają dodatnio na stronę psychiczną ćwiczących. Małej więcej po 10 roku życia upodobania dolewać i obłopów idą w odmiennych kierunkach. Dniwczo chętnie oddają się zabawom tanecznym i dlatego też dla nich po tym wieku należy je wplatać w każdą lekcję zabaw i gier oraz gimnastyki.

W szczególności zabaw tanecznych nie jest wskazany zbyt wielki podbiek, gdyż na tem traci dokładność wykonania i piękno ruchu. Każdą zabawę należy rozkładać na elementy, gdyż w ten sposób stwarza się ćwiczącym opisanie poszczególnych ruchów. Opanowanie całej figury się następuje w jedną harmonijną całość. (W lekcji gimnastyki elementy zabaw tanecznych mogą być ćwiczeniami róg, ramion i talerza).

*). Melodie do zabaw ludowych, popularne i w układzie p. Stanisława Magorzana.

I. SZEWCEZYK.



1. Szewczyk się fransuje¹⁾,
2. Budy reperuje,
3. Ciągłe dratwy wciąż, wciąż, wciąż, } bis
4. Serce każdej szanuje, } bis
5. Budy sobie kupuje.

Postawa wyjściowa. Dzieci ustawiają się dwójkami naprzeciw siebie na obwodzie koła (rys. 16).

Przebieg zabawy. Na sygnał rozpoczynają dzieci śpiew z jednocześnie wykonywaniem następujących czynności: przy śpiewie pierwszych dwu wierszy, mając ręce ugięte na wysokości piersi, ruchem do siebie i od siebie naprzemiennie nakładają nawijając nitki (rys. 17). Przy słowach „ciągnie dratwy” nakładają wyciągając dratwy, a przy słowach „wciąż, wciąż, wciąż” kładzie nitkami (pnieć o piątek przed sobą lub na koleś). Przy dwóch ostatnich wierszach dzieci chwytają się pod



Rys. 16.

¹⁾ W celu łatwiejszego porównania się w przebiegu zabawy wiersze niektórych piosenek zostały poszerzone, i według tej nomenklatury opisane poszczególne figury.

lewe kolce (rys. 18) i podskokami obracają się koła wspólnie od w lewo, potem, powtarzając to wiersze, zmieniają obrót i obracają się w prawo. Podczas obrotów wolno ramiona lekko ugiąć nad głową.

Zastosowanie. Nadaje się dla chłopców od 8-go do 10-go roku życia, a dla dziewcząt i w wieku późniejszym. W ćwicwie lekcyj gimnastyki można ułożyć jako płą.



Rys. 17.



Rys. 18.

2. KARUZELA.

Hajs! haj! - wyśpój! haj! - wyśpój! - wyśpój! wyśpój! Haj! - haj! - haj! - haj! - haj! - haj!

 wy - śpój! haj! - haj! - haj! Haj! - haj! haj! - haj! - haj! - haj! - haj! - haj!

 Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj!

 haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj!

 Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj! Haj! - haj!

Hajs! dziewczątka (chłopczyki), dalej wszyscy! (cy) wrot, Karuzela czeka, wolno nas zwałeka.
 Staroś jak powył, młodoś jenoś sie.
 Hajs! haj! Hajs! haj! Spiszmy się.
 Hej! haj-sa-sa! jak ona szybko rękate,
 Hej! dalej, dalej, do zabawy spiszmy się. } bis

Postawa wyjściowa. Dzieci tworzą koła, trzymając się za rękę.

Przebieg zabawy. Na sygnał dzieci wskazywają w taki sposób w miejscu wykróci lewą i prawą nogę naprzemiennie. Przy wykróci „haj!” stają, na „haj-sa-sa!” trzykrotnie podskokują i, śpiewając dalej, cwałem lub podskokami poruszają się w lewo, a przy powtórzeńcu — w prawo.

Odmiana I. Dzieci stoją kołem, tworząc koryzynek, poza tem wszyscy, jak wyżej.

Odmiana II. Dzieci bawiących się parzysto. Dzieci dwójkami trzymając się za rękę lub opierając je na barkach, tworzą dwa koła współśrodkowe (w dwóch kołach tworzą do siebie — rys. 18). Poza tem przebieg, jak wyżej.

Odmiana III. Dzieci tworzą dwa koła współśrodkowe, stając tworząc do środka. Jedno koło porusza się cwałem lub podskokami w prawo, drugie — w lewo i przeciwnie.

Uwaga: W odmianie II i III dzieci zmieniają swe miejsca, stając raz na obwodzie koła zewnętrznego, drugi raz — wewnętrznego.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci od 8-go roku życia. W ćwicwie lekcyj gimnastyki można ułożyć jako płą.

3. CHINKA.

Chinka to, Chinka tam,
 Chinka chodzi tu i tam,
 Jak to rękę i wesoła,
 Kiedy Chinka chodzi wokoło. } bis



Postawa wyjściowa. Dalewzięta, oprócz jednej, wybranej na „Chiąg”, tworzą koło, trzymając się za ręce. Chińska staje w kole w postawie, jak na rys. 19.



Rys. 19.



Rys. 20.

Przebieg zabawy. Na sygnał rozpoczynają dźwięczną śpiew, przyciem koło posuwają się w lewo lub w prawo. Chińska chodzi w kole krótkimi podskokami w takt melodji. Przy końcu zwrotki koło się zatrzymuje, a Chińska staje przed jedną na obwodzie koła w przysiadzie, nie zmieniając położenia rąk (rys. 20). Wybrana przysiadzie podskokiem postawę Chiński, poczem Chińska w przysiadzie wykonuje podskokiem wtył zwrot. Teraz dwie Chiński (jedna za drugą) chodzą w kole, a śpiew powtarza się od początku. Po przebiegnięciu zwrotki koło znów

się zatrzymuje, a Chińska prowadząca (zdolna) wybiera nową Chińską z obwodu koła w sposób wyżej opisany, poczem po wykonaniu podskokiem wtył zwrot staje w przysiadzie tworząc de zaplecznej, ta zaś czyni to samo i staje się Chińską prowadzącą. Zabawa trwa dopóki, aż wszystkie uczestniczki staną się Chińkami.

Zastosowanie. Nadaje się dla dziewcząt od 8-go roku życia. W okresie letniej gimnazyjki można użyć jako pląs.

4. TANIEC PAJACÓW.

Postawa wyjściowa. Ćwiczących ustawia się dwójkami naprzeciw siebie na obwodzie koła tak, aby powstały dwa koła współśrodkowe (rys. 21). W dwóch chwytach za ręce.

Część I.

Przebieg zabawy. Na pierwsze liczenie prowadzącego: „Raz! dwa!” (wolno) ćwiczący wykonują dwa rytmiczne podskoki w miejscu, na liczenie zaś drugie „Raz! dwa! trzy!” (szybko) — trzy małe podskoki. Dalej na liczenie pierwsze (Raz! dwa!) dwójki obracają się o pół obrotu w prawo około wspólnej osi dwoma krokami, rozpoczynając ruch lewą nogą, poczem na liczenie drugie (Raz! dwa! trzy!) podskakują trzykrotnie w miejscu. Wykonane ruchy powtarza się od początku a tem, by obrót wykonywa się w lewo, wydługując prawą nogę.



Rys. 21.

Część II.

Bezpośrednio po wykonaniu części I-4) następuje w dwóch chwytach pod lewą ręką i za liczenie prowadzącego „Raz! dwa! trzy! cztery!” trzema podskokami obrót koła wspólnej osi w lewo, a na „cztery” — zmianą chwytu i w tenże sposób obrót w prawo (rys. 22). Po obratach dochodzą sobie ćwiczący

w dwójkach skłoniem, i stojący na obwodzie koła zrównoleżone przesuwać się o jedno miejsce w lewo lub prawo. Po zmianie następuje drugi skłon (pozostanie) i wzajemnie podanie ręki, jak w postawie wyjściowej, poczem zabawę rozpoczynają się odnowa i t. d., aż wszyscy wstąpią do szeregu pierwszych par.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10 roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć za podkładki lub jako płąk.

5. PTASZYNA.

Pt - szy - śle - śle - śle - śle - śle - go - z - ta - rze - na - na - krzak, a
 śnie - żek - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle
 E - j, nie - kry - wki - ję - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle
 E - j, nie - kry - wki - ję - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle - śle

1. Ptaszyna mała wlatuje z krzaka na krzak.
2. A chłopak za nią tak goni — biedny ten ptak.
3. Ej nie krywdź ptaszynko, chłopaku, dziewczyno, } bis
4. Ej! Nie! Nie! - Ej! Nie! Nie! - bo będnie cie.

Postawa wyjściowa. Dziewczęta stoją parami w szeregu mogą zrównoleżone, podając sobie ręce dośrodkowo (ramię lekko wyciągnięte wpród), zrównoleżone — chwytają biodra (rys. 22).

Przebieg zabawy. Na sygnał rozpoczynają dziewczęta śpiew z jednoczesnym wykonywaniem następujących

czynności śpiewając wiersz 1-zy, biegają (para za parą) w taki melódny, a przy słowie „krzak” pozostają ręką, wykonywają podkładkiem wtył zwrot i chwytają się ponownie za ręce, przy wierszu 2-gim biegają, jak wyżej, w stronę przeciwną.



Rys. 22.



Rys. 23.

Przy słowie „ptak” zatrzymują się, zwracają do siebie i, podając sobie ręce, śpiewają wiersz 3-ci z równoczesnym balanowaniem. Balansując, podnoszą raz prawą, drugi raz lewą nogę (rys. 23). Przy słowach „Ej! Nie! Nie!” przerywają balanowanie i grożą sobie w dwójkach palcami raz ręką prawą, drugi raz — lewą, poczem podają sobie ręce, jak przy wierszu 3-cim, i śpiewając „Bo będnie cie”, wykonywają pół obrotu koło wspólnej osi w prawo, a na bis przy tychże słowach — w lewo, tak, aby stanąć na poprzednim miejscu (rys. 24). Ukłoniem kończą się zabawę.



Rys. 24.

Odśledzona. Dziewczęta stoją w rzędach w odstępach 3 — 4 kroki jeden rząd od drugiego. W czasie biegu solidnie ramionami ruch skręcają palców. Para ten przebieg zabawy, jak wyżej, z tem, że wszystkie ruchy wykonywają dziewczęta pojedynczo i przy słowach: „Bo będnie cie” robią cały obrót w prawo, a na bis — w lewo.

Zastosowanie. Nadaje się dla dziewcząt po 10-tych roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako płąk.

6. ULANI.



Część I.

1. Z tamtej strony jeziorczka, jeziorczka
2. Ulani jady, ulani jady.
3. Hej! Hej! — Mary! Bode! } bis
4. Ulani jady!

Część II.

1. Jady, jady na wojenkę, na wojenkę.
2. A czy powrócą, a czy powrócą?
3. Hej! Hej! — Mary! Bode! } bis
4. A czy powrócą?

Postawa wyjękowa. Dżiewczęta stają kolanami zwrócenymi do środka, w zatańczeniu nogą środkową. Noga środkowa chwyta biodro, zwracając ramię wychylnie swobodnie wprzód — wznosi — wznosi (rys. 25).

Część I.

Przebieg zabawy. Na sygnał bieżą dżiewczęta „kłosem” w taki sposób wiersza 1-go i ruchem wychylnego ramienia dają znak podążania (rys. 26), przy wierszu zaś 2-im bieżą podskakiem, nakładając trzemiema nogami (rys. 26). Pod koniec wiersza 3-go dżiewczęta zatrzymują się, zwracając twarzą do środka kół i śpiewając wiersz 3-ci, balansując z podno-

żeniem kolan, jak na rys. 27 (bez chwytu ręk), zakreślając jednocześnie ruchem ręki w powietrzu przed sobą łódkę. Podczas śpiewania wiersza 4-go wykonywają w miejscu cały obrót w jedną stronę, a na bis — w drugą.



Rys. 25.



Rys. 26.

Część II.

W czasie śpiewania wiersza 1-go i 2-go powtarza się te same ruchy, co przy wierszu 1-ym i 2-ym części I, poczem dżiewczęta zatrzymują się i przy słowach „Hej! Hej!” robią mały wykrok prawą nogą, przysiadają, opierają prawą ręką i patrzą wódki (rys. 27), to samo wykonywają przy „Mary! Bode!” ze zmianą nogi i ręki śpiewając wiersz 4-ty, zatańczą ręką (rys. 28), czem kończą zabawę.



Rys. 27.



Rys. 28.

Zastosowanie. Nadaje się dla dżiewcząt po 10-tym roku życia. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako pląs.

7. SIKORCZKA

Część I.



1. Oj, sikorka, sikoreńko,
2. Nie łeń! gniazdo, kochaneczko;
3. Nie łeń! gniazdo, mado droga;
4. Bo ci gniazdo popaś moga. } bis

Część II.

1. Uleń! lepij tam w gawtwinie,
2. Tam w gawtwinie, na leżczynie,
3. Gdzie się łeń!k nie zachwaja;
4. Młj się gniazdo, nie spodała. } bis

Postawa wyjściowa. Dziewczyna staje parasol w rękojści lewą nogą i podkłada sobie ręce skrzydeł (rys. 28).

Część I.

Przebieg zabawy. Na sygnał ze śpiewem dziewczyna 1-go i 2-go postrzają się parę wprzód (jedna za drugą) krokiem półkowym. Z końcem wiersza 2-go pary zatrzymują

się i postrzają ręce, poczem następuje w dwóch zwrotach do siebie i chwył bioder. Z tego ustawiła przy śpiewie wiersza 3-go dziewczęta wykonywają podskokiem wykraki przęgi i lewą nogą naprzód (rys. 30). Na słowa: „Bo ci gniazdo”



Rys. 28.



Rys. 30.



Rys. 31.



Rys. 32.

się podskokiem w półprzysiadce (rys. 31), a przy słowach: „Popaś moga”, — podskokiem w przysiadce (rys. 32).
W drugiej części zabawa ta jest sama prostsza.

Zastosowanie. Nadaje się dla dziewcząt po 10-tych roku życia. W czasie letniej gimnastyki można użyć jako play.

8. DALEJ W TANY.

Da - lej w ta - ny, da - lej w ta - ny, waczepi - wana, bo te - ra - ty.
 To - ra - ty - ny, waczepi - wana, da - lej w ta - ny, da - lej w ta - ny.
 No - rka, si - kor - ka, si - kor - ka, si - kor - ka, si - kor - ka, si - kor - ka

1. Wyskokrył potoczek ze strzonych skał,
2. Przez góry, przez lasy białe, co się miał,
3. Lecz zwał się w dolinie w swym biegu.
4. Słodzi sobie, młyneczku, na brzegu.
5. Mamieście nam miłą za biały chleb,
6. Zakłękoc, co to tu kłękoc, kłep.
7. Co to tu kłękoc,
8. Co to tu kłękoc,
9. Kłękoc, kłękoc,
10. Kłękoc kłep.

bis

Część II.

1. Wzię sobie młyneczku na brzegu skał,
2. Zdrój wody z kłękoc na koła spadł.
3. A koło się toczy, jak mioda,
4. Oj miście nam miłą za złota.
5. A z miłą młoteczka upiecąc chleb.
6. Zakłękoc, co to tu kłękoc kłep.
7. Co to tu kłękoc,
8. Co to tu kłękoc,
9. Kłękoc, kłękoc,
10. Kłękoc kłep.

bis

Postawa wyjściowa. Dziewczyna stawiają się półkolem twarzą do środka w zakroku lewą nogą.

Część I.

Przebieg zabawy. Na sygnał dziewczęta rozpoczynają śpiewać wiersz 1-szy, równocześnie tworzą kołeczki (rys. 33) i posuwają się półkolem w prawo. Przy ostatnim wyrazie wiersza 1-go stają ze wspiętą na całej stopie, a śpiewając wiersz 2-gi, posuwają się tak samo w stronę przeciwną. Przy wierszu 3-im następują 2 kroki dostawne w prawo i wznoszą nogi lewej, ugiętą w kolanie (rodzaj balansu), poczem 2 kroki

w lewo i takli sam wznos nogi prawej. To samo powtarza się przy wierszu 4-ym. Następnie, zwalniając chwyt rąk, półkole dzieli się na 2 ćwiartki, przyczem jedno z nich wraca się w lewo, drugie — w prawo (rys. 34). Śpiewając wiersz 5-ty i 6-ty, dziewczęta nakładają rękami ramion obrót kół młynskich, przy słowie zaś „chleb” i „kłep” chwytają biodra. Przy wierszu 7-ym posuwają się ćwiartki w tych kierunkach, w których były zwrócone, a przy wyrazie „kłękoc” przystają i w taki sposób śpiewa klaszcząc w spód. To samo powtarza się w wierszu 8-ym z tą różnicą, że na wyraz „kłękoc” przystępują dziewczęta nogami i jednocześnie wracają się twarzą do przeciwnego ćwiartki. Po zwróceniu na dalsze „kłękoc” klaszczą w dłonie w kierunku, a przylapują na „kłękoc” i na „kłep” wznoszą ramiona wyżej. Na bis w ten sam sposób wracają do półkole.



Rys. 33.



Rys. 34.

Część II.

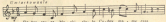
Śpiewając wiersz 1, 2, 3 i 4-ty, dziewczęta wykonują te same ruchy, co w wierszu 1, 2, 3 i 4-ym części I-oj z tem, że na „spadł” i „spadł” przysiadają, nie zmieniając chwytu rąk. Przy wierszu 5-ym wykonują trzy razy po dwa kroki dostawne w lewo we wspięciu na dwa części taktu, a na trzeciej części taktu opuszczają pięty; to samo w wierszu 6-ym w stronę prawą.

Koniec zabawy odpowiada, jak w wierszu 7, 8, 9 i 10-ym części I-oj. Ukończon kończy się zabawę.

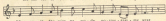
Zastosowanie. Nadaje się dla dziewcząt po 10-tych roku życia. W osnovie lekcji gimnastyki można użyć jako play.

10. WALCZYK.

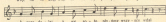
Allegretto moderato



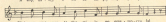
Sto-śca rze-za sto-śca rze-za sto-śca rze-za sto-śca rze-za



Węp na wo-dę, węp na wo-dę, węp na wo-dę, węp na wo-dę



A węp da-lej, a węp da-lej, a węp da-lej, a węp da-lej



Nied raa, nied raa, nied raa, nied raa

I Stośca rzeza Miski stośca,
Cudny mamy rzeza,

II Węp na wodę,
Węp na wodę
Pójdźmy wziępicy wraz!

III A węp dalej, a węp dalej
Pędzicy wziępicy wdał.
Nied raa, nied raa,
Łódka młła,
Po przeczocu fall!

Postawa wyjściowa. Dziewczęta stały parami (w odległości 2 kroków jedna para za drugą) tworzą do siebie z chwytem ręk, jak na rys. 32.

Przebieg zabawy. Na sygnał, śpiewając pierwszą część melodji, pary potawiają się krokiem walcowym dwuwrotnym, po dwa kroki w każdą stronę. W drugiej części melodji dziewczęta balansują w miejscu z podnoszeniem kolan

(rys. 33) i, nie zmieniając chwytu ręk, przynoszą ramiona swe do środka, drugi zaś zazwyczaj do wyjściowego położenia. W trzeciej części melodji po ustawieniu się, jak na rys. 33, następują obroty w takt melodji w stronę prawą (zwyczajny walczyk) do wyrazu „woda!”, a dalej to same obroty w stronę lewą. Układem kończy się zabawę.



Rys. 33, rzed zgóry.



Rys. 34.

Zupełnowo wzięc. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie tańca dziewczęta modną ująć jako płas.

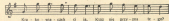
11. KRAKOWIAK.



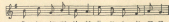
Kra-ko-wia-ki-ki-ki-ki-ki-ki, Kra-ko-wia-ki-ki-ki-ki-ki-ki



kie-ki-ki-ki-ki-ki-ki-ki-ki, kie-ki-ki-ki-ki-ki-ki-ki-ki



Kra-ko-wia-ki-ki-ki-ki-ki-ki, Kra-ko-wia-ki-ki-ki-ki-ki-ki



kie-ki-ki-ki-ki-ki-ki-ki-ki, kie-ki-ki-ki-ki-ki-ki-ki-ki

Zabawy i gry tańcowa.

1. Krakowiaczek ci ja
Z czerwona czapczką,
Szyta korczyja,
Bacik z podkowyczką.
2. Ona mi wzięła maryja,
Sto kółek u pasa,
I mam ci kosa,
Co go błosku hasa.
3. Na krakowiakim ryka
Graja na bębenku,
Czarna kosa z czubem
Tasuje z jakubem.
4. Gółąbek do teleni
Nóżką przystępuje,
A kugulek złotka
Im się przypatruje.
5. Krakowiaczek ci ja,
Krakowiakiej matyry,
Kto mi wziął w drogę,
Ja na niego zgóry.
6. Krakowiaczek ci ja,
Ktoż nie przyniósł tego?
Siedemdziesiąt kółek
U paska mego.

Postawa wyjściowa. Ćwiczący stają parami twarzą do siebie, tworząc dwumierz, z odstęp między partami I do 2 kroków.

Przebieg zabawy. Na sygnał rozpoczynają igraszkę, poruszają się parą czubem, jedna w lewo, druga w prawo tak, aby w 8-miu taktach (pierwsza zwrotka) powstały dwa kąty współrodkowe (rys. 16), w czasie następnych 8-miu taktów (druga zwrotka) wykonywają parę zgodnie wykrócił lewą i prawą nogę naprzemiennie, jak na rys. 26. Przy powtórzeniu 1-cj

części melodji (trzecia zwrotka) następuje dwa kroki do lewo z przystąpieniem i takież dwa w prawo naprzemiennie. Przy powtórzeniu II-cj części melodji (czwarta zwrotka) stojący w kole wewnętrznie klękają, lewą ręką chwytają biodro, prawą zaś podają swojej partnerce, którzy ujmują ją ręką lewą, lekko wycofują się, prawą chwytają biodro i odciągają klękających w stronę lewą (rys. 27).

Przy piątej zwrotce role w parach się zamieniają, a przy szóstej zwrotce tańczący czwarte wracają do postawy wyjściowej i ułożeniem kończą zabawę. Zamiana ról następuje wówczas, gdy tańczą tylko dziewczęta lub tylko chłopcy, gdy zaś tańczą chłopiec z dziewczynką, podaje drugą ręką, a dziewczynka odciąga go w drugą stronę.



Rys. 27.

Zastanowienie. Nadaje się dla działwy po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako igraszkę.

Gdy prowadzący wywala dwa kolory, np. czerwony i niebieski, wówczas dzieci obu kolorów ustawiają się za siebie, wyznaczona przez prowadzącego:

- a) rękami,
- b) szeregami,
- c) parami.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie ruchowe i porządkowe.

2. DO CHOROŻEWK.

Przybory. 2 — 4 chorągiewki (dwa oddzielnych kolorów) i tyle szarf, ile jest dzieci. Szarf (po równo kolor każdego koloru) muszą odpowiedzieć kolorom chorągiewek.

Na polu zabawy ustawia się na jednej linii 2 — 4 chorągiewki, oddalone od siebie o 3 — 4 kroki. (Można ustawić chorągiewki po narożnikach pola zabawy). Dzieci obchodzi się szarfami i ustawia w jednej grupie przed najbliższą linją, odległą o 8 — 12 kroków od ustawionych chorągiewek. Prowadzący zapowiada rodzaj ustawienia się i postawy przy chorągiewkach. Na pierwszy sygnał biegną dzieci do chorągiewek tego koloru, jakiego jest ich szarf, i ustawiają się w poprzek postawie:

- a) parami,
- b) kolana dołem (chwyt za rękę),
- c) kolana do przodu (wsparcie rąk na barkach),
- d) kolana małe (chwyt pod kolanie),
- e) w rzędzie,
- f) w trójkach,
- g) w szeregu,
- h) w dwuszeroku.

Na drugi sygnał dzieci przybierają zapowiedzianą postawę, np. rozkrok, chwyt za barki, wół, pod kolanie i t. p. Wygrywa partja dzieci, która najlepiej się ustawi i przybierze poprawnie zapowiedzianą postawę.

III. ZABAWY I GRY ORJENTACYJNO-PORZĄDKOWE.

Uwagi ogólne.

Zabawy te mają na celu przedewszystkiem wyrobienie u ćwiczących spostrzegawczości i szybkiej reakcji. Sposób przeprowadzenia zabaw orientacyjnych polega na tem, że wychowawca określa ćwiczącym, jako sygnał na dany sygnał lub znak mają wykonać. Początkowo dobiera się małe sygnały, a także czynności proste (niekonfliktowne), później — bardziej złożone. Zabawy ruchowe można łączyć w lekacjach z innymi ćwiczeniami np. — porządkowymi, które umożliwiają stworzenie postawy wyjściowej do następnego zabawy (gry). Mogą one być również łączyć z ćwiczeniami korekcyjnymi.

1. ZBIÓRKA KOLORAMI.

Przybory. Po jednej chorągiewce (małe) dla każdego dziecka. Chorągiewki są w równej ilości w 2 — 4 kolorach.

Dzieci otrzymują chorągiewki (każde po jednej), pozostają stać w jednej grupie. Prowadzący każe im na wywołanie wywalać jeden z kolorów, np. czerwony. Dzieci, które posiadają chorągiewki koloru wywołanego, stają przed prowadzącym w zgry zapowiedzianym porządkiem:

- a) w rzędzie,
- b) w szeregu,
- c) wólc prowadzącego.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne i porządkowe.

Odwołana. Zamiast stać dzieci otrzymują chodzątki z tuz, że zabawa kończy się po ustawieniu.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 8-go roku życia. W okresie gimnastyki można użyć, jak wyżej.

3. ZGURA.

Przybory. Po jednej chorągiewce malej dla każdego dziecka. Chorągiewki są w różnych kolorach w 2 — 4 kolorach.

Przewodzący uprzednio chwyci niepostrzeżenie na polu zabawy jakiś przedmiot. Dzieciom rozdaje się chorągiewki, po czym na sygnał rozpoczynają one szukanie przedmiotu. W pewnym momencie przewodzący wychodzi jeden z kolorów. Dzieci, które posiadają chorągiewki koloru wywołanego, stają w porządku postawie przed przewodzącym, a ten zapytuje: „Znasz jakieś zwierzę?”. Dzieci odpowiadają: „Nie” (lub rucnem głową) i ruszają się do szukania. Następnie przewodzący wywołuje kolejno inne kolory, pytając, jak pierwszych. Gdy kolor z dzieci odnajdzie sygnał, ogłasza, a wszystkie biegami otaczają zwrotno koło przewodzącego, który na ciele znajduje zarządza skrzyk.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne i porządkowe.

4. DROGOWSKAZ.

Przybory. 2 chorągiewki male (czarna i zielona) lub 2 tarczki tychże kolorów.

Na boisku kreśli się 2 lub więcej linii równoległych długości 15 — 30 kroków, oddzielonych od siebie o 2 — 3 kroki. Linje te przedstawiają tory kolejowe. Dzieci ustawia się w rzą-

dach na torach, jako „pociągi” (rys. 38). W rzędach chwyci każdy zapleceny swego poprzednika za barki. Przewodzący lub



Rys. 38.

jedno z dzieci staje z boku torów, jako drogowca, trzymając w każdej ręce chorągiewkę lub tarczkę. Gdy drogowca postawi otwarty (pokazanie zielonego koloru rys. 39), „pociągi” ruszają naprzód, kiedy zaś — zamknięty (pokazanie czarnego koloru), „pociągi” stają i t. d. „Pociągi” poruszają się tam i z powrotem, przy czym każdorazowo zmieniają się kolorowych (kolorowały).

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne i organizujące.



Rys. 39.

5. POLICJANT.

Dzieci, wstając jako samochodem, motocyklem, wozem i t. p., poruszają się w jednej gromadzie w granicach wyznaczonego pola zabawy. Przewodzący lub jedno z dzieci staje na widocznej odległości i co chwile wstrzymuje „ruch uliczny” (podniesieniem ręki w górę) oraz wskazuje ręką drogę wolną. Podczas każdorazowego zatrzymania się dzieci przysiadają poprawną postawą.

Odwołana. Wszystkie, jak wyżej, z tem, że „policjant” posiada sygnały gwizdkiem (np. jeden gwizd wstrzymuje ruch, dwa — skręca na lewo).

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne i odzwiające.

4. RUCH ULICZNY.

Na boisku zapomoga 2-ech równoległych linii długości 15 — 20 kroków, oddalonych od siebie 8 — 12 kroków, wykreśla się ulicę. Połową drogi wyznacza się na samochody, tramwaje, motocykle i t. p., resztę zaś — na przechodźców. Samochody, tramwaje i t. p. stoją po prawej stronie ulicy w obu kierunkach, przechodźcy zaś stoją po obu stronach ulicy, przygotowań do przejścia przez jezdnię (rys. 40). Prowadzący



Rys. 40.

znajduje się na środku ulicy (policjant). Na jego sygnał ustawione pojazdy rozpoczynają ruch. Prowadzący co chwilę zmienia rolę wstrzymując ruch pojazdów, co wykorzystują przechodźcy, starając się przedostać na drugą stronę ulicy. Gdy po rozstąpieniu znów ruch zostanie przywrócony, wówczas wstępuje ci, którzy dochodzą do środka, zatrzymując się i stojąc dołąd, aż ruch pojazdów zostanie ponownie wstrzymany. Po powrocie czasu zmienia się rolę dzieci, i zabawa toczy się dalej.

Uwaga. Należy dostrzec wyjątek, iż podczas przechodzenia przez jezdnię patrzy się do połowy w stronę lewą, od połowy — w prawą.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne i odzwiające.

7. CZATY³⁾.

Z podród dzieci wybiera się przez losowanie jedno na „ żołnierza”, które staje „na czatach”. Naprotiw niego w odległości 15 — 20 kroków w łubnej geometrii ustawia się „nieprzyjaciół”. Żołnierz wykonuje co chwilę wył zwrot. Nieprzyjaciół skłania się do żołnierza w chwili, gdy ten zwrócony jest do niego tyłem, a staje nieruchomo w postawie zasadniczej, gdy ten na niego patrzy. Gdy żołnierz zauważy, że któryś z nieprzyjaciół się porusza, woła go na miejsce, skąd rozpoczęło podchodzenie. Ten z nieprzyjaciół, który niepostrzeżony dopadnie żołnierza i dotknie go ręką, przy powróceniu zabawy, staje na czatach.

Odwołana I. Wszystkie, jak wyżej, tylko żołnierz staje bezost. do nieprzyjaciół i postępuje się chrogięwką lub gwizdkiem.

Odwołana II. Nieprzyjaciół skłania się na czołkach.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne i kreoktywane. (Odwołana druga i jako ćwiczenie, przeciwdziałające krzywiznie ledźwiowej).

8. LABRYNT.

Dzieci, ustawione w kolemnie czworokątnej na odległość i w odstępie wyrównanych ramion, chwytają się za ręce (rys. 41). Przez losowanie wybiera się ówca na „kotka i myszkę”.

³⁾ Zwraca uwagę „Ważny wartości”.

Na sygnał koło goni rzywką, której wolno uciekać kostyżkami (nie wolno przerywać ręk). Aby utrzymać złapanie rzywki, na sygnał prowadzącego wszyscy w kolewnie paszczą ręk, wykonywają zwrot w ustalonym kierunku, poczem znów chwytają się za ręk. Złapanie rzywki staje się kołem. Kola i rzywki należy często zmieniać.



Rys. 41.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie porządkowe reakcyjne i odcinające.

9. PIŁKA WZWYŻ.

Przybory. Piłka duża lub duża.

Dzieci tworzą koło, trzymając się za ręce. W środku koła staje prowadzący z piłką. Na sygnał koło porusza się w rytmicznych podskokach w lewo (prawy). W pierwszym momencie prowadzący rzuca piłkę w górę, i gdy ta, spadając, dotknie ziemi, dzieci paszczą rękę i przybierają zapowiedzianą postawę np.:

- a) postawę siedzącą,
- b) postawę równoważną,
- c) postawę bieżącą,
- d) siad płaski lub skrajny,
- e) leżenie przodem lub tyłem.

Każdą postawę należy chwile wytrzymać, poczem znowu powodzi się dalej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne, porządkowe i ćwiczenie równoważne.

10. MARMURKI.

Dzieci w luźnej grupie biegają po oznaczonym boisku (sali). Każdorazowo na zapowiedzi prowadzącego „Marmurki”, stają i starają się zachować taką pozycję, w jakiej zostały ich zapowiedzi. Na hasło: „Bieg!” lub „Ruch!” dzieci ponownie biegają.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne.

11. CZERWONE-BIAŁE.

Przybory. Taśma kolorowa rys. 11.

Dzieci w luźnej grupie biegają po oznaczonym boisku (sali) i każdorazowo na pokazanie taśmy przez wychowawcę stają czerwona lub biała, zależnie od umowy wykonywują swobodę kolorów inną ustaloną agry czynności, np. stają na jednej nodze, wykonywują przysiad podparty. Słowa głownie, wymawiając: „Tak!” „Tak!” i t. p. Na hasło: „Bieg!” dzieci ponownie biegają.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne, a ustalone ruchy mogą być podstawą wyjściową do ćwiczeń.

12. POWODZ.

Na zapowiedzi prowadzącego (głośno i krótko) „Powódz!” bieżący porządkują się na wszystkie strony i wchodzi na drzewki, kęsy, łny, drzewa i t. p.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci i młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć za zwia.

13. PODRYWKA TOCZONA.

Przybory. Półka ciężka lub ciężka.

Bawiący się tworzą koło, stając w rzędzie jeden obok drugiego. Do środka koła losowo wybiera się jednego na „podrywacza”. Na sygnał podrywacza, stosując zwody, stara się przesunąć piłkę między nogami kręgosłowców ze stojących na obwodzie koła. Kto ze stojących na obwodzie koła na chwilę odłączy się i piłkę przepaści, idzie na podrywacza, jak również idzie ten, który, zwleknięty, słysząc nogi, choć piłki w jego kierunku nie trafia.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne.

14. ŁAPKI.

Dzieci ustawią się w 2-ech szeregach tworząc do siebie w odstępie pół kroku. Dzieci jednego szeregu trzymają ręce dłońmi do góry na wysokości pasa (ramiona lekko ugięte), — drugiego zaś składają lekko swe dłonie na dłońach pierwszego (rys. 42). Początek pierwsze starają się obracać lub jednocześnie odwracać po bokach drugie, to zaś, aby uniknąć uderzenia, szybkim ruchem uniosą rękę. W razie nieudania następuje zamiana w skłonięciu rąk, i zabawa toczy się dalej.



Rys. 42.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci od 10-go roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne (przygotowanie do walki wręcz).

Odwołana. Ustawienie, jak wyżej, z tem, że dzieci trzymają ręce dłońmi do przodu na wysokości pierśsi. Na sygnał zgodzić w dwóch szeregach starają się licznikiem: na raz w swe dłonie, na dwa w dłoń stojącego naprzeciw:

na trzy! w swe dłonie, na cztery! prawą dłoń w prawą stojącego naprzeciw!

na pięć! w swe dłonie, na sześć! lewą dłoń w lewą stojącego naprzeciw.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie reakcyjne (przygotowanie do walki wręcz).

IV. ZABAWY I GRY BIEŻNE.

Uwagi ogólne.

Zabawy i gry bieżne wpływają przedewszystkiem dodatnio na rozwój serwa i płuc. Ze względu na swój charakter przygotowują bieg, jak również przez szybkie i częste zmiany, nagle zatrzymanie się oraz zmiany kierunku — gry działymocno (sportowe). Dla dzieci do 10-go roku życia stosuje się zabawy i gry nieskomplikowane, krótkotrwałe, umożliwiające często i dowolne odpoczynki, po 10-ym zaś roku życia — zabawy i gry o silniejszym natężeniu i o bardziej złożonych przepisach.

1. KRÓL I JEGO DZIECI.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 10 X 20 kroków. Przy jednym z krótszych boków postawia kreśli się mały kwadrat, który przedstawia „tron królewski”. Dziecko, obracane na „koła”, staje w kwadracie i obejmuje panowaniem całą szereg dzieci, wysyłając je do pracy. Dzieci idąją się poza granicę prostokąta (rys. 43), tam umawiają się między sobą porzucić, że np. były nad rzeką i łowiły ryby, poczem biegną do króla i ustawiają się gromadką wokół jego tronu. Król zapytuje: „Czuliście być, moje dzieci?”. Dzieci odpowiadają: „Nad rzeką, ojciec i królu!”. „A gdzie tam robili?”. Tym czasem dzieci nie odpowiadają, tylko rzucając nagle łuski kwiatów, a król zgaduje. Jeśli zgadnie, dzieci uścisną, a król stawa się śmieć jedno z nich, zanim zdąży ono przebiec granicę pola zabawy.

Przy danej zabawie schwytań dzieci stają się pomocnikami króla i pomagają mu jedynie w chwytaniu. Nowym królem staje się dziecko, najpóźniej schwytań. Król zgaduje trzy razy, jeśli nie zgadnie, wybiera się nowego.

Zastosowanie. Zabawa nadaje się dla dzieci do 10 roku życia. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawę bieżną.



Rys. 43.

2. SZYCIŁ.

Dzieci ustawią się w dwa równe szeregi. Odstęp między szeregami 4 — 6 kroków. W szeregach dzieci chwytają się za ręce, poczem na sygnał każdy szereg „szyci”, t. j. skrajny „łga”, podbiega pod rękę ostatniego i przedostatniego, wyciągając „szyci”, aż ci dwaj skrzyżują ręce. Potem biegnie pod rękę następnej pary i t. d. Wygrawa szereg, który szybko skończy szycie. Szycie należy powtórzyć z tem, że łąg jest skrajny z drugiego końca szeregu.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie odciążające.

3. KUKURKA.

Przybory. Szarża.

Dzieci stają w szeregu, przyciem kałce z szarżami za sobą czupką w odległości 2 kroków (rys. 44). Jedno z dzieci wybiera się przez łosowanie na „kukułkę”. Kukółka, znajdując się z tyłu poza szeregami, podkłada szarżę pod kółko-kółek z czupką i trzykrotnie „kuku”. Zauważa z szeregu nie

wolno się oglądać. Gdy kulałka zależe po raz trzeci, dzieci podnoszą swe czapki i biegą z nimi do wyznaczonyj o 15 — 20 kroków odległej mezy, gonąc za i uderzając uciekających to, które pod czapką znalazło sześc.



Rys. 44.

4. KTO PRZEDZej DOKOŁA.

Grający ustawia się w dwóch równych szeregach frontem do siebie. W szeregach odlicza się i tworzy z nich zwarte koło w ten sposób, że w lewą karkową rękę odpowiada dwóch stojących naprzeciwko siebie (rys. 45). Przewodzący narysował wywołuje poruszone pary. Wywołani przebiegają przez krótki koło, wymiatając się w prawo, a przebiegający przez lewe na odwrotne, zdążają poza koło w prawo lub lewo na swe poprzednie miejsca. Wygrywa ten, który szybciej wykona bieg.



Rys. 45.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 50-tych latach życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawę bieżną.

5. STRAZAK.

Dzieci tworzą koło lub stoją w luźnej gromadce i wszyscy, oprócz jednego, wybranego przez losowanie na „strazaka”, kręcą dla siebie koło o średnicy 1 kroka. Na sygnał strażak przebiega między stojącymi w kołach i dotykając ich ręką przeszedł do ustania się na nim. Po dotknięciu wszystkich strażak odchodzi się z dziećmi od miejsca narysowanych koł, poczem woła „Gone!”. Na ten sygnał wszyscy wraz ze strażakiem biegą i zajmują koła. Strażakiem zostaje dziecko bez koła.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawę bieżną.

6. PRZEPROWADZKA.

Dzieci tworzą koło lub stoją w luźnej gromadce w odstępie i w odległości co najmniej dwóch kroków. Wszystkie oprócz jednego, wylosowanego na „bezdomnego”, kręcą dla siebie koła o średnicy 1 kroka. Na sygnał bezdomny chodzi między stojącymi w kołach, pytając: „Mieszkanie wolne?”. Zapytane odpowiada: „Nie!”. Tymczasem inne wykonują „mieszkanie”, przebiegając z jednego koła do drugiego. Z tego wisien skorzysta bezdomny i zajmie jedno z wolnych koł. Pozwolone „mieszkanie” dzieje na bezdomnego. Na każdorazowy sygnał prowadzącego „Zamieszka!” wszystkie muszą znaleźć swe miejsca. Mieszkanie należy do tego, który pierwszy postawi nogę w koło.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie otywiające.

7. PODRÓŻ DO KRAKOWA.

Dzieci tworzą koło lub stoją w luźnej gromadce i wszyscy, oprócz jednego, wylosowanego na „podróżnego”, kręcą dla siebie koła o średnicy 1 kroka. Na sygnał podróżny chodzi między stojącymi w kołach i dotykając kłosek, mówi: „Ja-

dą do Krakowa i biorą ciębie do towarzysstwa". Wzruszone krzyczą na podrodzajem, poczem przepłacają się wybrane drągło, trawic i t. d., aż do ostatniego. Po przebiegnięciu boiska w różnych kierunkach podchodzi wrota: „Kraśki”. Wówczas każde z dzieci stara się zejść jedno z koła. Podrodzajem staje się dziecko bez koła.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W omawianej lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy bieżnej.

8. CZTERY KĄTY.

Zespół dzieci dzieli się na pary. Czerwone z każdej paryk ustawia się w kwadracie o boku 3 kroki i każde rysuje dla siebie koło o średnicy 1 kroka, piąte zaś staje w środku kwadratu (rys. 46).



Rys. 46.

Na sygnał środkowe w kwadratach rozpoczynają zabawę, wołając: „Cztery kąty, a pięć piąty”. Na to każde w poszczególnych kwadratach następuje zmienia miejsc. Z tego korzystają środkowe i starają się w swej grupie zejść jedno z wolnych miejsc. Środkowemu kaźdraznowo staje się dziecko pozbawione koła.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 12 — 13-go roku życia. W omawianej lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie otywiające.

9. POCZTA.

Dzieci ustawia się, jak w poprzedniej zabawie. W każdym kwadracie dzieci, ustawione na narożnikach, przybierają nową miast. Po rozpoczęciu zabawy w każdej grupie toczy się następująca rozmowa: „Taraśka”, „Kto jedzie tam?”, „Poczta”.

„Stad”, „Do Lwowa”, „Dokąd?”, „Do Wilna”. Ludzie zmieniają miejsce z Wilnem, a środkowe stara się jedno z miast zejść, przybierając nową tego miast (rys. 47). Dziecko pozbawione miejsca — idzie do środka, poczem zabawa toczy się dalej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 12 — 13-go roku życia. W omawianej lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie otywiające.



Rys. 47.

10. MIS I OGARY.

Przybory. Szarły.

Bawiących dzieli się na grupy po 6 — 12 w każdej. W grupach przez losowanie wybiera się „miś”. Miś ma zaokrąglą szarły zbrocz na pasem i staje w kole o średnicy 1,5 kroka. Na sygnał w każdej grupie starają się „ogary” zerwać szarły miś. Ogry, które szarły zerwie, a nie zostaną przez miś dołknęły, staje na jego miejscu. Miś, brzośce się, może wypracować jedną nogę z koła. Dołknęły przez miś ogar musi stać w postawie zasadniczej dotąd, aż miś dotknie lewiczki dwóch, wtedy pierwszy staje się miś. Jeśli w tym czasie zerwie ktoś szarły i idzie na miś, wówczas stojący w postawie zasadniczej wchodzi do zabawy.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W omawianej lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie otywiające, a ze względu na słabe natężenie jako ćwiczenie uspokajające.

11. WILKI I PSY.

Przybory. Szarły.

Pole zabawy — prostokąt. Na jednym z jego rogów wyznacza się „budę” dla psa, w której staje jeden z bawiących się. Przecostał, jako „wilki”, znajdują się w polu w każdej grupie.

Na sygnał pios wybiega z budy i stara się stąpać jednym z wilków. Zapasy wilki kładzie do budy. W budzie mogą poruszać najwyżej dwa wilki, a gdy przebiegnie trzeci, pierwszy staje się piosem i pomaga w chwytaaniu. „Pios” zakłada ją dla odciążenia szary. Ostatni zapasy wilki rozpoczyna zabawę odnowa.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy bieżną.

12. LIS I GĘSI.

Bawiących ustawia się w rzędach po 10 — 15 w każdym. W rzędach przez losowanie wybiera się jednego na „lisa”. Pozostali obejmują się wół, przyciemni czołowi w rzędach są „gęsiami”. Na sygnał lisa stara się schwycić ostatnią gęś w rzędzie, w czym przeszkadza mu „gęsi”, zakłaniając dostęp szklanymi. Lisa nie wolno chwycić. Zapasa gęś staje się liscem, a lis gęsiem. Czołowych i końcowych w rzędach zmienia się często, ustawiając na ich miejsce środkowych, następnych.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy bieżną.

13. BEREK ZWYKŁY.

Pole zabawy ogarnięte się liniami (wielkość zależna od ilości i wieku bawiących się). Z pośród bawiących przez losowanie wybiera się jednego na „berka”, który gęsi uciekających, stając się dotykać kłosek ręką. Dotknięty staje się berkiem. Bezpośrednio po stapaniu nie wolno dotykać poprzedniego berka.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć, zamiast od wielkości berka, jako zabawy bieżną lub zwiększenie odzwyczaj.

14. BEREK RANNY.

Jak berak zwykły, tylko uderzony musi się trzymać w czasie podciąg ręką za „zranione miejsce”.

Zastosowanie. Jak wyżej.

15. BEREK PRZECINANY.

Jak berak zwykły, tylko bawiący starają się przebiegnąć między berkiem a uciekającym, zmieniając ten berka do goniącego, który przeciął mu drogę.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć, jak wyżej.

16. BEREK Z PRZYSIADEM.

Jak berak zwykły, tylko bawiący się, chcąc ucieknąć stapania, wykonywają przysiad podparty (rys. 48). Ten, który dwa razy wykonaj przysiad w jednym miejscu, staje się berkiem.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy bieżną, a w wypadku zmniejszenia pola zabawy — jako ćwiczenie siły.



Rys. 48.
obciężenie dławiący

17. BEREK SIEMOTA.

Bawiących, oprócz jednego, który jest berkiem „sierotą”, dzieli się na dwie grupy, z których jedna zakłada szarfy. Przed stapaniem bawiący chowają się, tworząc pary, przyciemni w każ-

dziej parze jeden musi być z szarpi, drugi — bez; w przeciwnym razie berek może złapać jednego z nich. Długość masyż się wiele zmienia; nie wolno stać na jednym miejscu.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej.

18. BEREK Z UKŁONEM.

Jak berek zwykły, tylko brawący się, aby uniknąć złapania, wykonywają „*Adios Japoński*”. (Śladny kłęk ze wsparciem rąk na wyprostowanych przed siebie rękach barków (rys. 48). Nie wolno trwać w ukłonie w jednym miejscu. Kto wykona dwa ukłony w jednym miejscu, staje się berkiem.



Rys. 48.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej, a przy zamknięciu rąk zabawy dla dzieci do 10-go roku życia jako ćwiczenia, przeciwdziałające krzywiznie kręgosłupa; po 10-ym roku życia, przy niektórych wykazaniach — jako ćwiczenie, kształtujące kształt pierścienia.

19. BEREK PADNI.

Jak berek zwykły, tylko uchylający może się zatawać przed berkiem, wykonywając podparcie, leżąc prodom (rys. 50). Kto wykona dwa podparcia w jednym miejscu lub zastanie złapany, staje się berkiem.



Rys. 50.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć, zamiennie od wielokolki boiska, jako zabawy bieżącej lub ćwiczenia w podparciu.

20. BEREK DUMNY.

Jak berek zwykły, tylko brawący się, aby uniknąć złapania, stają w postawie równoważnej na jednej nodze, drugą nogę ugiętą i wzniesioną wprzód (podniecie ręki), podchwytyjąc obręcz pod kolano, zachowując prawidłową postawę (szarpi i głowa odchyłone wtył — rys. 51). Należy unikać przed przysiadaniem postawy równoważnej.



Rys. 51.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8 roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenia równoważnego.

21. BEREK ZOGAW.

Jak berek zwykły, tylko brawący się, aby uniknąć złapania, stają w postawie równoważnej na jednej nodze, drugą nogę ugiętą w kolanie, podnoszą wprzód, przyciskając z zewnątrz tej nogi podkolaną ręką i, chwytając się równocześnie za nos, udają „*śrawka*” (rys. 52). Należy unikać nogi podnoszonej.



Rys. 52.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8 roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenia równoważnego.

22. BEREK WSKAKIwany.

Jak berek zwykły, tylko brawący się, chcą uniknąć złapania, wznoszą „*na baczność*” (na płoty wprostowycieczny — rys. 53). W ten sposób obaj chwytają się przed złapaniem. Zabawę należy prowadzić tak, aby wszyscy brali w niej udział.



Rys. 53.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży po okresie dojrzewania. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej oraz ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu.

23. CZARODZIEJ.

Bawiących dzieli się na grupy po 6—8 w każdej. W grupach przez losowanie wybiera się „czarodzieja”. Na sygnał w każdej grupie czarodziej gonii po wyznaczonym polu. Dotknięty przez czarodzieja staje w postawie nasadniczej (zaczarowany). Czarodziej biega wokół zaczarowanego i „czaruje” dalej. „Czar” przebiega dłużej i zaczarowanego wolno znieść, gdy go dotknie jeden z wolnych. Często zmieniać czarodzieja.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży. W ćwiczeniu lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej.

24. LAWINA.

Przybory. Tyle szarł, ile uczestników zabawy.

Pole zabawy ograniczone. Przez losowanie z podrzęd bawiących wybiera się jednego do łapania. Wybrany wkłada szarł. Na sygnał gonii i stara się dotknąć kilkunastu innych z wlekiących. Dotknięty wkłada szarł i pomaga chwycić. Równy zabawy przyłącza się do chwytających, wskutek czego liczba ich zwiększa się, jak „lawina”. Zabawę kończy się stopaniem ostatniego, który przy powtórzeniu zabawy jest pierwszym, rozpoczynającym lawinę.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W ćwiczeniu lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej.

25. LIS.

Przybory. Szarł.

Z podrzęd dzieci wybiera się jedno na „lisa”. Lis ma przypiętą lekko szarł na ramieniu jako „lisa ogon”. Z dwóch przeciwnych stron oznaczonego pola zabawy wyznacza się dwie linie sery. Na sygnał lis przebiega z jednej nory do drugiej,

a dzieci, goniąc go, starają się zerwać mu ogon. Lisem zostaje dziecko, które zerwało ogon.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W ćwiczeniu lekcyj gimnastyki, zamiennie od wielokrotu pola zabawy, można użyć jako ćwiczenie odfajkujące lub zabawę bieżącą.

26. LIS, PASTUSZEK I GĘSI.

Pole zabawy ograniczone linjami (wielkość zależna od liczby i wieku bawiących się). W jednym z rogów pola oznaczają się „lisa nory”. Z podrzęd bawiących wybiera się przez losowanie dwóch: jednego na „lisa”, drugiego na „pastuszek”, pozostałi jako „gęsi”, znajdują się teraz z pastuszkami w jednej grupie na oznaczonym polu. Na sygnał lis wypada z sery i stara się stąpać kłosał z gęsi dotykając ręką, pastuszek zaś, by je ratować, zmienia mu drogę ramionami, nie wolno mu jednak lisa przycisnąć. Złapana gęś staje się pastuszkami, pastuszek lisa, lis zaś przechodzi do gęsek.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci i młodzieży. W ćwiczeniu lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej.

27. WIEWIÓRKA Z DZIAPKI.

Dzieci, oprócz jednego, stają trójkami na obwodzie koła, zwłocznie tworzą do środka w odległości 2—4 kroków jedną trójka od drugiej (rys. 54). Dwoje z każdej trójki, trzymając się za rękę, tworzy „dziapkę”, trzeci jako „wiewiórka” staje w dziapce (rys. 55). Dziecko, wybrane na początek, staje w kole. Na sygnał wiewiórki zmieniają miejsca (dziapki), z czego korzysta stojący w kole i znajduje wolną dziapkę. Wiewiórka, która po zmianie zostanie bez dziapki, idzie na koniec koła. Wiewiórki nie mogą zerwać materiałów.



Rys. 54.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie odrywające.



Fig. 28.

28. TRZECIAK ZWYKŁY.

Rawiczy się tworzą koło. W koło odlicza się do dwóch, potem dwójki zaskakują za jednego. Odstęp między parami 2 — 3 kroki (rys. 28).



Fig. 29.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie odrywające.

29. TRZECIAK SIEDZĄCY.

Przebieg zabawy, jak w trzeciaku zwykłym, tylko rawiczy się siedząc dwójkami obok siebie. Uchylający, zależnie od umowy, suda z lewej lub prawej strony siedzącej dwójki.

Zastosowanie. Jak wyżej.

30. TRZECIAK LEŻĄCY.

Przebieg zabawy, jak w trzeciaku zwykłym, tylko rawiczy kładą się dwójkami, zwłoczni głowami do środka koła. Uchylający, zależnie od umowy, kładzie się z lewej lub prawej strony dwójki.

Zastosowanie. Jak wyżej.

31. TRZECIAK Z OBRONĄ.

Ustawienie i przebieg zabawy, jak w trzeciaku zwykłym, tylko zapleczny w każdej parze chwytą poprzednika wpięt. Uchylający stara się stanąć przed parą, w cozw przeszkadza mu zapleczny, obciążając swego poprzednika. Stojący w parze od środka koła ułatwia ustawienie się uchylającego. Gdy zapleczny, mimo obrony, stał się trzeciakiem, musi uciekać.

Zastosowanie. Jak wyżej.

Uwaga. Opisanie trzeciaki przygotowań przez szybkość zryw — start.

32. NIEDZWIEDZ.

Przybory. Tytuł szarf, ła ieszczaków zabawy.

Na polu zabawy oznacz się „legowisko” dla niedzwiedzia. „Niedzwiedź”, wybrany przez losowanie, staje w legowisku, pozostałi zaś znajdują się w luźnej gromadce na wyznaczonym polu. Na sygnał niedzwiedzia, skacząc na jednej nodze, wypada z legowiska i uśladuje dotknąć ręką któregoś z brawiczych się. Dotknięty staje się niedzwiedziem, a wszyscy wraz z poprzednim niedzwiedziem zapędzają go szarfał do legowiska. Pozw legowiskiem niedzwiedź nie może uciekać nóg, gdy to uczyni, zostaje zpowrotem zapędzony do legowiska, i wypał rozpoczyna się odnowa. Niedzwiedzia na łowach można „strzelić”, odrywając go szarfał.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie odciążające, a zwłaszcza od wielkości boiska — jako zabawę bieżną.

38. RYBACY NA JEZIORO.

Ograniczone pole zabawy tworzy „jezioro”. W jednym z jego rogów osadza się „przystań rybacką”. Z pozostałych rogów wybiera się dwóch „rybaków”, którzy, trzymając się za rękę (jeden prawą, drugi lewą), stają na przystani, pozostał, jako „ryba”, znajdują się w każdej grupie w jeziorze (rys. 37).



Rys. 37.

Zabawa trwa do tej pory, aż wszystkie ryby zostaną wypłazane. Ostatnia para złapanych ryb rozpoczyna zabawę na nowo.

Odciążenie. Pole zabawy — prostokąt. Na jednym z jego krótszych boków stają rybacy, na drugim — ryba. Na sygnał ryba i rybacy przebiegają w granicach wyznaczonego pola na drugą stronę. Podczas przebiegania rybacy łowią. Złapani ryby powlekają ścieżkę, przyciemniają tylko skrajnym wolno kawałek i to wówczas, gdy ścieżka jest niestworzona. Wolno przebiegał pod i nad rękami tworzących ścieżki. Jeżeli jest dużo rybaków, tworzy się dwa szeregi (dwie ścieżki).

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawę bieżną.

34. MURZYŃ *

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 8—15 × 15—30 kroków. Na jednym z jego krótszych boków stają wybrani przez losowanie „murzyńcy”, na drugim — pozostałe dzieci. Na sygnał murzyńcy woła: „Boicie się murzyńcy?”, dzieci odpowiadają: „Nie!” i biegną w granicach pola na drugą stronę. Murzyńcy biegną na spotkanie i dotknięciem ręki wypłazują uciekających. Schwytańcy stają się pomocnikami murzyńcy, rozpoczynając zabawę każdorazowo z innej strony pola.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawę bieżną.

35. TAM I ZPOWROTEM.

Dzieci siedzą w szeregu naprzeciw siebie w śladzie skrzyżnym lub na ławkach (stołkach skrzyżnych) (rys. 38). Na sygnał z okrzykiem „hurra!” biegną do siebie, odległość o 5—20 kroków, uderzają o siebie dłoni, potem wracają i siedzą na swe miejsca, zachowując poprzednią postawę.



Rys. 38.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako grę bieżną, przygotowującą zryw (start).

36. NATARCIE.

Grających dzieli się na dwie partie i obie ustawia w pozycji startowej śladki w szeregach naprzeciw siebie poza nakreślonymi liniami, odległości o 15—20 kroków jedna od drugiej. Na sygnał wrywają się szeregi i, wymiatając się prawą stroną, dają za siebie swoje przeciwników. Wygrywa partia, która pierwsza błąg wykona i ustawi się w pozycji startowej po stronie przeciwnika.

*) Została również „Czarna kula”.

Odmianna. Jak wyżej, tylko szeregi rozpoczynają i kończą błąd porycją „padół”.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako gry bieżącej ze startem.

Uwaga. Proszątkowo należy wyuczyć wymiatań się w chodzie i wolnym biegu, a potem dopiero ze współzawodnictwem.

37. CHIRSKI MUR.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 8—15 × 15—20 kroków. Na środku prostokąta kreśli się dwie linie, równoległe do krótszych boków, w odległości 2—3 kroków. W ten



Rys. 38.

sposób powstały korzystać tworzy „chirski mur”. Wybrany przez losowanie „strzałek” staje na chirskim murze. Pozostałi, jako „chiracy”, ustawiają się po jednej stronie chirskiego muru na krótszym boku prostokąta (rys. 38). Na sygnał chiracy w granicach wyznaczonych pola przebiegają z otworkiem przez chirski mur, strzałki zaś stara się kłębogół z nich zbpać przez dotknięcie ręką. Złapani powieszają liczbę strzałek. Strzałkiem nie wolno przekraczać chirskiego muru.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci i młodzieży. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej.

38. MURARZ.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 10—15 × 15—25 kroków. Na środku prostokąta kreśli się dwie linie, równoległe do krótszych boków, w odległości 2—3 kroków. Powstały

w ten sposób korzysta tworzy „mur”, na którym wybrany przez losowanie staje jeden, jako „murarz” (rys. 39). Na sygnał bawący się przebiegają w granicach oznaczonego pola przez mur na drugą stronę, murarz zaś stara się kłębogół z nich zbpać przez dotknięcie ręką. Złapani stają wzdłuż muru z prawej i lewej strony, zamierzając w nim w ten sposób otwór. Ostałi ze schwytych staje się murarzem, i zabawę powtarza się odnowa.



Rys. 39.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci i młodzieży. W czasie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej.

39. DZIEŃ I NOC.

Grających ustawia się w dwa szeregi plecami do siebie w odległości 2-ch kroków. Jeden szereg zostaje nazwany „dzień”, drugi — „noc”. Przed dniem i nocą w odległości 8—12 kroków kreśli się dwie równoległe linie, oznaczające meły (rys. 41). Przewodzący nawyrywki wywołuje: „Dzień!” lub „Noc!”. Wywołany szereg uchyla za meły, drugi zaś goni uchylających i stara się jak najwiecej ich schwytać. Przewodzący każdorazowo oblicza i notuje schwytych (punkty), poczem szeregi ustawiają się, jak poprzednio, i gra toczy się dalej. Wygrywa ten szereg, który po równej ilości gonitw zdobył więcej punktów.



Rys. 41.

Odmianna. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, tylko szeregi siedzą, kłębogół lub leżą.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry bieżącej, przygotowującej start.

Uwaga. Dla dzieci do 10-go roku życia ze względu na słabo jeszcze rozwiniętą u nich zdolność szybkiego reagowania wskazaniem jest nazwy partyj wywołanych walców.

40. ZOLNERZE I ZBOJCY.

Na boisku kreśli się prostokąt o wymiarach 10—15 X X 30 kroków i równoległe do krótszych boków przeprowadza się go linia środkowa. Grających dzieli się na dwie partie, z których jedna otrzymuje nazwę „zobierze”, druga — „zbojcy”. Zbojcy stają skrzyżnie w szeregu na linii środkowej, a za nimi, na krótszym boku prostokąta, również w szeregu stają zobierze. Na sygnał zbojcy zrywają się i schodzą w gróbkach wyznaczonych pola poza swoją linję metową, zobierze zaś przez dotknięcie ręką starają się jak najszybciej ich złapać, nim odąją oni przekroczyć linję metową. Po gonitwie złapani zbojcy wstają do swoich, a zobierzem zalicza się jeden punkt za każdego złapanego zbojcy. W ten sposób gra odbywa się zgrabą umiarkowaną ilości razy, np. 3 — 4. Następnie rolę się zmieniają. Wygrywa partja, która w sumie uzyskała większą ilość punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ymy roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry bieżącej, przygotowującej start.

41. KOZAK I TATARZYN.

Przybory. Szafa lub jakikolwiek inny przedmiot.

Grających ustawia się w dwóch szeregach naprzeciw siebie w odległości 10 — 20 kroków. Na połowie odległości między szeregami kładzie się beret, pastuski, szarfę i t. p. Jeden szereg

przybiera nazwę „Kozaków”, drugi — „Tatarów”. Na sygnał kładzie od prawego z każdego szeregu wybiega na środek Kozak i Tatarzyn. Zbliżwszy się do leżącego przedmiotu Tatarzyn wykrywa dowódcę ruchy, które Kozak musi natychmiast powstrzymać. W odpowiedniej chwili Tatarzyn, korzystając z odwróconej uwagi przeciwnika, chwytając przedmiot i biegnąc z nim do swoich, a Kozak go goni. Jeżeli Kozak dotknie ręką szafki szeregu, nim ten zdąży wpaść na swoje miejsce w szeregu, Kozacy zdobywają punkt, w przeciwnym razie zdobywają go Tatarzy. Wygrywa partja, która w sumie uzyska większą ilość punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki (w wypadku małej liczby grających) można użyć jako ćwiczenia odciążającego.

42. WALKA O SZTANDAR.

Przybory. Chorągiewka mała lub stara.

Grających ustawia się w dwóch szeregach naprzeciw siebie w odległości 15 — 20 kroków. Przez odliczenie w szeregach numeruje się graczy, poczem przez losowanie ustala się, który szereg porzyma sztandar, a który broń. „Sztandar” (chorągiewkę) ustawia się na 1/2 odległości od szeregu poryzającego. Przewodzący wywołuje numerami. Wywołani wychodzą z szeregów, przyciżem jeden z nich stara się sztandar chwycić i uciec z nim do swoich, drugi zaś dotknięciem ręki — złapać uchodzącego. Niechwytany zabiega gonjącego do niewoli i przeciwnie. Gdy w pierwszej kolejce wszyscy wezmą udział w grze, oblicza się zdobytych przez każdy szereg jeńców, poczem wstają oni do swoich; zmieniają się role szeregow i grę zaczyna się odnowa. Wygrywa szereg, który po dwóch walkach zdobył sobie większą ilość jeńców.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry bieżącej, przygotowującej start.

43. MYŚLIWY, JASTRZĄB I PSZCZOŁA.

Zespół bawiących się tworzy koło, trzymając się za rękę, wybrańi zaś na „myśliwego”, „jastroszka” i „pszczolę”, stoją z trzech stron poza kołem w równym odległości od siebie. Na sygnał myśliwy, jastrząb i pszczoła rozpoczynają gonitwę poza obwodem koła, starając się nawzajem złapać. (Wykonany dotychczas tylko). Pierwszy schwytyany z każdej gonitwy się trójki staje na obwodzie koła, pozostałych dwóch kończy gonitwę. Potem wyznacz się następują trójką i t. d., aż wszyscy wezmą udział w zabawie.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W opowieści lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej z tem, że zespół bawiących się tworzy małą grupę, co umożliwiła ciepłe zimy trójki.

44. GOŁĘBIE I JASTRZĘBIE.

Na boisku kreśli się kwadrat o boku 10 — 15 kroków. W środku kwadratu kreśli się koło o promieniu dwóch kroków. po narożnikach — (wierzchołku tym samym promieniu). Koło środkowe jest siedliskiem „jastrosza”, narożniki zaś są gołębnikami (rys. 62). Z pozostałych dzieci przez losowanie wybiera się 4 jastrosze, pozostałe dzieli się na 4 grupy i ustawia każdą w jastrosze, pozostałe dzieci się na 4 grupy i ustawia każdą w jastrosze, pozostałe dzieci się na 4 grupy i ustawia każdą w jastrosze, pozostałe dzieci się na 4 grupy i ustawia każdą w jastrosze.



Rys. 62.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W opowieści lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy bieżącej.

45. GONITWA WOKOŁO.

Goniących ustawia się w kole w odstępie jednego kroku. Przez odliczenie do trzech — czterech lub pięciu naczynuje się grę, przyczem każdy odliczony zespół tworzy jedną partję (rys. 63). Partje muszą się różnić oznakami. Prowadzący wyszukuje niewyrywkli numery. Wywołani rozpoczynają gonitwę naczynując koła (strzał w lewo lub w prawo). Gonitwa trwa dłużej, aż kiedyś z goniących, nie będąc sam dotkniętym, dotknie swego poprzednika, za co partja jego uzyskuje punkty. Gdy to nastąpi, prowadzący znakami przerywa podług, grzebie stracając na swoje poprzednie miejsce, potem nastaje wywołany inny numer i t. d., aż wszyscy wezmą udział w grze. Wygrywa partja, która więcej zdobyła punktów.



Rys. 63.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W opowieści lekcji gimnastyki można użyć jako gry bieżącej.

46. GWIAZDA.

Goniących ustawia się w kole w kształcie gwiazdki, jak na rys. 64 a. Prowadzący staje krok przed czwartym kolonem (miejscem przedłożeniem drugiego i trzeciego rądy) i zarządza grą. Rądy maszerują zgodnie z wyznaczonymi kierunkami (rys. 64 a) i zatrzymują się trzy kroki przed prowadzącym. W ten sposób ustawione rądy tworzą cztery miejsca gonitwy (rys. 64 b).

Z tego ustawienia na sygnał prowadzącego rądy biegną zwracając miejsca (rząd pierwszy biegnie na miejsce drugiego, drugi na miejsce trzeciego, trzeci — czwartego, a czwarty na miejsce pierwszego, jak na rys. 64 b).

Rząd, który najspóźniej wykona bieg i ustawi się na swoim miejscu w poprawnej postawie wyjściowej, spokoje jeden punkt. Wygrywa rząd, który po skończeniu biegów zdobyłby większą liczbę punktów.



Rys. 64.

Uwaga. Po pierwszych czterech biegach stojący w rzędach bliżej prowadzącego zmieniają swe miejsce ze względu na dół.

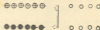
Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W oswojeniu koncepcji gimnastyki można użyć jako gry bieżnej.

47. SADZENIE ZIEMNIKÓW.

Przybory. 6 — 12 piłek lub rękawiczek woreczków z piaskiem, kamyczków i t. p.

Grających ustawia się w 2 — 4 rzędach przed linią startu w odstępach 2 — 3 kroków jeden rząd od drugiego. Przed każdym rzędem na linii startu układa się 3 — 4 piłki i t. p. jako „ziemniaki”. Od linii startu co 2 — 3 kroki wyznacza się dla każdego rzędu tyle małych kół 30 cm średnicy, ile po-

stała on ziemniaków do rozdania (rys. 65). Na sygnał czołowy każdego rzędu „zabli ziemniaki”, przemaszując je kolejno z linii startu do poszczególnych kół. Pożem przez dotknięcie ręki sprawioną on do biegu następnego, sam zaś staje na końcu swego rzędu. Dotknięty musi kolejno wszystkie ziemniaki zpowrotem na linię startu i t. d., aż wszyscy wezwą udział w sadzeniu. Wygrywa rząd, który szybko i skutecznie sadzenie i najmniej popełni błędów.



Rys. 65.

Odwołania I. Wszystkie, jak wyżej, tylko czołowi każdego rzędu znoszą kolejno wszystkie ziemniaki z pierwszego koła do drugiego, następnie z drugiego do trzeciego i t. d. Gdy ziemniaki znajdują się w ostatnim kole, wówczas w ten sam sposób przewozi się je zpowrotem na linię startu.

Odwołania II. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tym, że przed każdym rzędem w odstępach 30 — 30 kroków kreśli się dwa koła obok siebie o średnicy 30 cm (rys. 66). Do jednego z kół kładzie się „ziemniaki”. Na sygnał czołowy biegną i kolejno wszystkie ziemniaki przesadzają z jednego koła do drugiego. Następni również powtarzają to samo.



Rys. 66.

Odwołania III.

Przybory. 2 — 4 koszyki plecione — koszyki.
Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tym, że wszystkie ziemniaki znajdują się przed rzędami w koszykach. Na sygnał pierwszy w rzędach chwytają koszyki i ręką prawą (drugą ręką

lewą) sędzią ziemskim, sędzią, po otrzymaniu korbalki, obierają je i t. d.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W sawonie lekcyj gimnastyki można użyć jako grę bieżną, przygotowując bieg sznurkowy.

48. PRZEWBÓC — POSTAW.

Przybory. 2 — 4 kółka drewniane z otworami i tyłek paleczek.

Grających ustawia się w rzędach przed linją startu w odległości 2 — 3 kroków jeden rząd od drugiego. W odległości 15 — 20 kroków od linii startu kreśli się mecie. Na mecie nawprost poszczególnych rzędów kładzie się drewniane kółko z paleczką, włożoną w jego otwór. Na sygnał czołowy każdego rzędu biegnie do swego kółka, wyjmując z niego paleczkę i kładzie ją obok kółka, poczem wraca i przez dotknięcie ręki uprawnia do biegu następnego, który wkłada paleczkę zpowrotem w otwór i t. d., aż wszyscy swego udział w biegu. Wygrawa rząd, który szybkoj wykona bieg.

Odwołana I. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że pierwsi wyjmują paleczkę i przynoszą ją drugim, którzy wkładają paleczkę zpowrotem w otwór i w powrotnej drodze przez dotknięcie ręki uprawniają do biegu następnym i t. d.

Odwołana II.

Przybory. Palant.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że zamiast kółek i paleczek można użyć palantów, które pierwsi opierają o ścianę (drabinki i t. p.), drudzy zaś kładą je też obok przedmiotu oparcia.

Odwołana III.

Przybory. Piłki cegłane.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że zamiast palantów można użyć piłek (po 2 dla każdego rzędu), które na

meście układają się jedna za drugą. Na sygnał pierwszy głową piłkę kładą obok dołwej, drudzy zaś układają ją, jak poprzednio.

Uwaga. Piłki można układać na stołkach, ławeczkach, w korytarzu, nakrywając je korytkiem i t. p.

Odwołana IV. — Bieg z piłką.

Przybory. Piłki cegłane, po jednej — dwie lub trzy dla każdego rzędu.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że pierwsi zbierają ukłócone na meście piłki i podają następnym, ci zaś znowu je zpowrotem na mecie i t. d.

Odwołana V. — Związ i rozwiąz.

Przybory. Po jednej szarce dla każdego rzędu.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że na meście nawprost każdego rzędu kładzie się szarę z zawieszonym węzłem. Na sygnał pierwszy z każdego rzędu biegnie, rozwiązując szarę i wkłada ją wyprostowaną na meście, drugi zaś wiąże zpowrotem i t. d.

Uwaga. Szarę można przywiązać do szerebła drabinki, kraty i t. p.

Odwołana VI. — Bieg do szarły.

Przybory. Po jednej szarce dla każdego rzędu.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że na meście nawprost każdego rzędu kładzie się szarę. Na sygnał pierwszy z każdego rzędu biegnie do meły, szybko przekłada szarę przez głowę i odsłania ją dotem przez nogi, poczem wkłada szarę na mecie i wraca biegiem do swoich, aby przez dotknięcie ręki uprawnić do biegu następnego i t. d.

Odwołana VII. — Zbież i rozbież.

Przybory. Krzyżaki szklane — patrz opis str. 28 rys. 4.

Ustawienie, jak wyżej. Na meście nawprost każdego rzędu kładzie się po jednym krzyżaku. Na sygnał czołowy każdego rzędu biegnie do swego krzyżaka, rozkłada go (zamienia krzy-

Jaka kładzie stóp siebie), poczyna wtem i dotykając spłóg uprawnia do biegu następnego, który spowodował krytyk składa i t. d.

Opisana I. — Zbiór i rozkład.

Przytopy. Po dwa krytyki składane dla każdego stopu w dwóch kolorach.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że pierwsi na macie rozkładają i składają krytyki tak, aby ich części główne były zamierzone, drudzy zaś rozkładają i składają krytyki z części o jednakowych kolorach.

Opisana II. — Zbiór i rozkład.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że na macie przed każdym rzędem kładzie się dwa krytyki: jeden złotony, drugi rozlotony. Na sygnał pierwszy z każdego rzędu białnie i rozkłada krytyki złotony oraz składa rozlotony.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako gry białnej, przygotowując bieg rozlotowy.

Uwaga. Powyższe opisany przy dłuższym prowadzeniu można liczyć i umacniać w ten sposób, że biegający na drodze od startu do mety musi pokonać szereg przeszkód i wykonać szereg czynności.

Np: bieg na czerwikach, skok przez poprzeczki, skody i rozloty krytyk, odjęć i włożyć pantofel, napięcie wyraz, cytry, narysować nakazaną figurę, przejść przez krąg, płot, przeskoczyć ławkę, rós, ustawić piramidę z klocków, wykonać przewrót, obieg chorągiewki i t. p.

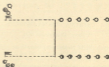
Przeszkody i przedmioty winny być ustawione co 3 — 5 kroków. Drugi powrócą od mety należy wykonać biegiem.

Wygrywa partja, która szybciej wyjdzie wybiega i najmniej popełni błędów przy dokonywaniu czynności.

41. WYŚCIG DWOJÓWK.

Przytopy. 2 chorągiewki dżute.

Grających ustawia się w dwóch rzędach przed linią startu w odstępie 2 — 4 kroków jeden rząd od drugiego (rys. 67). W odległości 10 — 20 kroków naprzeciw każdego rzędu ustawia się chorągiewkę. Na każdorazowy sygnał czołowej w rzędach biegną do swych chorągiewek, i która z nich przyjdzie dotknąć chorągiewki, zdobywa punkt dla swej partji. Złotej drugo dwojka, trawla i t. d. Ci, którzy bieg ukończyli, stają obok chorągiewek i okrzykami zachęcają swych współtowarzyszy do zwycięstwa. Wygrywa rząd, który zdobyłnie większą ilość punktów.



Rys. 67.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ymu roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako gry białnej.

Opisana.

Przytopy. 2 chorągiewki dżute.

Ustawienie, jak wyżej. Przed odliczeniem w rzędach szereguje się dwojki. W odległości 10 — 25 kroków od czoła każdego rzędu ustawia się chorągiewkę. Prowadzący nawyrywki wywołuje jeden z numerów, wówczas każdy z wywołanej dwojki biegnie naprzeciw swego rzędu do chorągiewki, obiega ją,



Rys. 68.

10-tym roku życia i dla młodzieży. W oswojeniu lekcji gimnastyki można użyć jako grę bieżną.

50. OSTATNIA DWOJKA NAPRZÓD.

Przybory. Choriglewki dute.

Bawiących (liczba nieparzysta) ustawia się w dwóch rzędach w odstępie 3 — 4 kroków jeden rząd od drugiego. W odległości 15 — 20 kroków od czoła rzędów ustawia się choriglewki. Patrząc między rękami na wysokości ostatniej dwójki stoi jeden wykonawca przez kasowanie do łapania (rys. 69). Na sygnał krzyk on głosi: „Raz!”

„Dwa!”, „Trei!”, Na „Trei!” każdorazowo ostatnia dwójka wybiega naprzeciw rzędów i za choriglewki stara się połączyć przez podanie sobie ręk. Wywołujący stara się dotknąć jednego z biegających i dotknąć go ręką. Dotknięty staje między rzędami i gra toczy się dalej. Każda nowa dwójka (gotująca i selektująca niedokładny) oraz ta, której się uda połączyć za choriglewki, staje na czele dwójki. Gdy zaś gotująca nie uda się rozdzielić dwójki, wchodzi on na drugie miejsce i ponownie wywołuje.



Rys. 69.

pozem wzdłuż i naprzeciw przeciwlego rzędu dostaje się środkiem na swe poprzednie miejsce (rys. 68). Który z nich wcześniej stanie w pozycji zasadniczej, zdobywa punkty dla swego rzędu. Wygrywa rząd, który więcej uzyska punktów.

Zastosowania.

Nadaje się dla dzieci po

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży. W oswojeniu lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy bieżną.

51. WYSZCIG NUMERÓW.

Grających ustawia się w 2 — 4 rzędach w odstępie 3 — 4 kroków jeden rząd od drugiego (rys. 70). Przez odliczenie w rzędach oznaczają się graczy numerami. Przewodzący wywołuje numerami nazwy. Gracz każdego rzędu, oznaczony wywołanym numerem, obiegając swój rząd nastoko, pozostaje stać na swych miejscach. Ten, który bieg wykonuje i pierwszy stanie w pozycji zasadniczej na swoim miejscu, zdobywa dla swego rzędu jeden punkt. Wygrywa rząd, który zdobył więcej punktów.



Rys. 70.

Odciana.

Przybory. 2 — 4 choriglewki dute.

Ustawienie i przebieg zabawy, jak wyżej, tylko zamiast obiegania rzędu wywołani obiegają choriglewki, ustawioną w odległości 10 — 15 kroków przed rzędem.

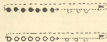
Zastosowania. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży. W oswojeniu lekcji gimnastyki można użyć jako grę bieżną.

52. WYSZCIG Z OBROTAMI.

Przybory. 2 — 4 choriglewki dute.

Grających ustawia się w rzędach przed linią startu w odstępie 3 — 4 kroków jeden rząd od drugiego (rys. 71). Naprzeciw każdego rzędu w odległości 10 — 20 kroków ustawia się choriglewki. Na sygnał czołowi biegną do choriglewki,

wykonywują po drodze 2 — 4 obroty wskazów rwał od pierwow, poczem obiegają chorągiewkę i wracają, aby ponow dotrzeć do ręki sprawnic do biegu następnym, sam zaś staje na końcu swego rąpa. Gra kończy się, gdy wszyscy wzajemnie odnieć w biegu. Wygrywa rąp, który szybciej wykona bieg.



Rys. 31.

Odznaka. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że prostopadko do kierunku biegu wyznaczają się korytara za pomocą dwóch linii, odległych od siebie o 3 — 4 kroki. W granicach korytarza musi biegający wykonać jeden lub dwa obroty, względnie przewroty.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę bieżną.

51. SZTAFETA PISANA.

Przytopy. Paleczki lub kłosa.

Grających ustawia się w rzędach przed linią startu w odstępach 2 — 4 kroków jeden rąp od drugiego. W odległości 8 — 15 kroków od linii startu wyznaczają się mety. Na sygnał czołowy każdego rąpa, ma on paleczkę lub kłosa w ręku, biegnie do mety, gdzie pisze jedynkę (1), poczem wraca i oddaje paleczkę lub kłosa drugiemu, który na swoim miejscu dwójkę (2), następnemu trójkę — trójkę (3) i t. d., aż do ostatniego. Wygrywa rąp, który szybciej bieg wykona i najstarszenie napisze cyfrę, pierwszą literą swego nazwiska i t. p.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę bieżną, przygotowującą bieg zastawny.

54. WYŚCIG Z JAJKIEM.

Przytopy. Wazeczki z prochem lub piłeczki palantowe i tyłki dozwilane.

Grających ustawia się w rzędach przed linią startu w odstępach 2 — 4 kroków jeden rąp od drugiego. Nawprost każdego rąpa w odległości 8 — 15 kroków kreśli się koło o średnicy 50 cm i kładzie się do niego wazeczek lub piłeczkę, jako „jajo”. Na sygnał czołowy każdego rąpa biegnie do swego koła, skąd zabiera na tyłkę jajo bez pomocy drugiej ręki. Z jajem w tyłce biegnie dookoła swego rąpa, poczem znosi jajo spowrotem do koła, a tyłkę oddaje następnemu. Ten powtarza bieg, jak pierwszy i t. d., aż do ostatniego. Wygrywa rąp, który szybciej wykona bieg i najniej popełni błędów (opuszczeń jaj).

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę bieżną, przygotowującą bieg zastawny.

55. WYŚCIG OBWODOWY.

Przytopy. 2 — 4 piłki dęte (ciężkie) lub piłeczki wielkie przedmioty podobne.

Grających ustawia się w szeregach naprzeciw siebie w odległości 10 — 20 kroków. Między szeregami na środku kreśli się koło o promieniu 60 cm przedstawiające linię środkową (rys. 32). Do każdego półkoła kładzie się po jednej piłce. Na sygnał prawoskrzydłowiec z szeregu bieżny kładzie po swojej piłkę, obiegają własny szereg dookoła, poczem składają ją spowrotem w półkoło i wracają, przez dotknięcie ręki sprawnic do biegu następnym prawoskrzydłowym, sam zaś staje na le-



Rys. 32.

wem skrzydle szereg. Wygrywa szereg, który wcześniej wykona bieg.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnovie lekcyj gimnastyki można użyć jako grę bieżną.

36. WYŚCIG SZEREGÓW.

Grających ustawia się w kolebkach czwórkowej w odstępie i na odległości wyciągniętych ramion (rys. 73). Szereg pierwszy i trzeci składa lub kłęk. Na sygnał szereg drugi obiega szereg pierwszy, a szereg czwarty — trzeci, poczem wracają na swe poprzednie miejsca, przybierając postawę, zgóry przez prowadzącego zapowiedzianą (np. zasadniczą lub równoważną). Wygrywa szereg, który po biegu wcześniej przybierze zapowiedzianą postawę. Na hasło: „Zmiana!” składa (kłęk) szereg drugi i czwarty, poczem na sygnał biegnie szereg pierwszy i trzeci, jak poprzednio.



Rys. 73.

Odmianna. Szereg pierwszy i trzeci ustawia się w ten sposób, że jedynie tych szeregów stały w szeregach rozkroka, dwójki w kłęk podpartym. Szeregi pozostałe masną pozycję podczas biegu między nogami jedynki i przeskoczyć lub wykonać przewód przez dwójki.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. Przewrót stosować po okresie dojrzałości. W osnovie lekcyj gimnastyki można użyć jako grę bieżną z pobudką, przeskokiem lub przewodem.

37. BIEG STRAŻACKI.

Przebieg. 2 razy skrzyżł gimnastyczną, dwa stołeczki lub inne przedmioty, dotyka się przonoś.

Grających ustawia się przed linią startu w dwóch kolebkach dwójkowych w odległości 5 — 8 kroków jedna od drugiej. W odległości 10 — 20 kroków od linii startu kładzie się rękę. Na sygnał czwarta dwójka każdej partji chwytła przedmiot, przygotowawszy do przeszczenia, a dwóch stos i biegnie z nim do mety, gdzie go lekko kładzie, poczem, trzymając się za rękę, wraca do swych. Przez dotknięcie ręki pierwsza dwójka sprawiona do biegu następną, która, trzymając się za rękę, biegnie do przedmiotu, chwytła go i przynosił ponownie trzeciej i t. d. Każda dwójka po biegu staje na końcu swej kolebki. Wygrywa partja, która przedtę wykona bieg.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnovie lekcyj gimnastyki można użyć jako grę bieżną. Gdy się zmniejszy odległość biegu, a odpowiednio do wieku grających zwiększy ciężar przedmiotu, można użyć jako ćwiczenia w dystansie.

38. BIEG ŁASCUCHOWY.

Grających dzieli się na dwie partje i ustawia w szeregach przed wspólną linią startu. Każdy szereg tworzy łascuch lub kozyczek. Zamiast splatania ręk może szereg obwędlić przed sobą na wysokości pasa długo 1½ (tyczkę). Na sygnał biegną szeregi do wyznaczonej w odległości 10 — 20 kroków mety, tam pozostają rękę, wykonującą wytyczny zwrot i formują zwóz łascuch, kozyczek lub zbiegają skrzydłem i ustawiają się liniami do linii startu. Wygrywa szereg, który wcześniej wykona bieg.

Odmianna. Wszystkie, jak wyżej, tylko szereg biegną do mety i powrotem.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnovie lekcyj gimnastyki można użyć jako grę bieżną.

58. WYŚCIG STONOŃ.

Grających ustawia się w rzędach przed linią startu w odstępach 3 — 5 kroków jeden rząd od drugiego. W rzędach chwyta każdy zapleczyz swego poprzednika za barki. Na sygnał każdy rądz, jako „stonoga”, biegnie, nie ruszając się do wyznaczanej w odległości 10 — 20 kroków mety, tam zwróci „ogonem” i ustawia się czołem do linii startu lub wraca na poprzednie miejsce. Wygrywa stonoga, która, nie rozrywając się, pierwsza wykona wyścig.

Odwołania. Grających ustawia się za linią startu w dwuszerym w odstępie jednego kroku. Każdy zapleczyz chwytł swego poprzednika za barki i na sygnał biegał dwójką do oznaczonej mety. Na metcie w dwóchkach następuje zamiana ról i powoli na poprzednie miejsce.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży, odwołania zaś po 8 roku życia. W ćwicowie tejcej gimnastyki można użyć jako zabawy bieżną lub za zwia.

59. WYŚCIG KRETÓW.

Przybory: 2 — 4 chorągiewki darte.

Na boisku kreśli się koło o średnicy 3 kroków. Grających ustawia się w rzędach w szerebie w gwałtownym czołem do środka koła w odległości 5 — 10 kroków od jego obwodu. Na wprost każdego rzędu na obwodzie koła ustawia się po jednej chorągiewce (rys. 74). Na sygnał czołowy każdego rzędu na czerokach przedostaje się wtył między nogami stojących, poczem bieruje się do swej chorągiewki, obiega ją, a wracając, przez dotknięcie ręki operawia następnego do wyścigu i t. d., aż wszyscy wezmą udział w grze. Po skończonym biegu, gracze jak najrybcej stają na końcu swego rzędu. Wygrywa rądz, który pierwszy wykona wyścig.



Rys. 74.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W ćwicowie tejcej gimnastyki można użyć jako gry bieżną z przeszkad.

60. ODWITWA SZCZURÓW.

Grający tworzą koło. W koło odlicza się do dwóch, poczem dwójką zaskakują za jedynki i znowopierz stają w szerebie. Na sygnał wesołpierz na czerokach przedostają się między nogami zapleczyz na czerokach koła i w ustalonym uprzednio kierunku (wirał w lewo lub prawo) biegał poza kołem, starając się tę samą drogą przedostać na swoje miejsce. Wygrywa ten „szczur”, który pierwszy przybłąka i przyjmie zapowiadającą ogóry postawę.

Po 2-ck biegach następuje w dwóchkach zamiana miejsc i gra toczy się dalej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W ćwicowie tejcej gimnastyki można użyć jako gry bieżną z przeszkad.

61. SZTAPETA Z CHOROŃHEWKAMI.

Przybory: 2 — 4 male chorągiewki.

Na boisku kreśli się dwa linie równoległe w odległości 15 — 20 kroków jedna od drugiej, jako linie startu. Grających dzieli się na 2 — 4 grupy, a każdy grupy na dwie podgrupy, które stają w rzędach przed liniami startu z dwóch stron naprzeciw siebie (rys. 75). Odstęp między rzędami (grupa) 2 — 4 kroki. Czołowi podgrup z jednej strony otrzymują po jednej chorągiewce. Na sygnał biegał oni każdy do swej chorągiewki po drugiej stronie, gdzie czołowy oddają chorągiewkę.



Rys. 75.

Schemat 3 gry Szapeta.

ci znów przystają ją do pierwszej podgrupy i t. d., aż wszyscy wezmą udział w biegu. Oddający chorągiewkę staje na końcu podgrupy, do której przybył. Wygrywa grupa, która pierwsza ukończy bieg.

U w a g a. Grający mogą bieg wykonać z postawy stojącej lub siedzącej.

Odcinek I.

Przybory. 5 — 12 chorągiewek dających.

Ustawienie i podział, jak wyżej. Między podgrupami ustawia się 3 — 5 chorągiewek dających, które biegnący wymiatają bieżą wlewową (jedną z prawej), drugą z lewej strony, rys. 76.



Rys. 76.

Odcinek II. Przebieg gry, jak wyżej, z tym, że podgrupy ustawia się w szereguach naprzemiennie siebie. Na sygnał przewodniczący przodem i oddaje chorągiewkę przewodniczącej z prawej strony i prochemie (rys. 77).



Rys. 77.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako grę bieżną, przygotowując bieg zastawny.

63. SZTAFETA GWIAZDZIŚTA.

Przybory. 3—4 chorągiewki dające i 3—4 pałeczki sztafetowe.

Na boisku kreśli się koło o średnicy 2 kroków. Grających ustawia się w rzędach w gwiazdę. Bieply masują się śród siebie osnakami. Każdow każdego rapta otrzymują pałeczkę i stoją nastawiając chorągiewki, ustawiając obok nich w przedłużeniu rapta w odległości 1 kroku (rys. 78). Na sygnał biegną oni wkoło chorągiewki (wśród w lewo lub w prawo) i oddają pałeczkę następnemu ze swego rapta, który ustawia się w szeregu chorągiewki, jak pierwszy. Każdy następnym wykorzystuje bieg, jak jego poprzednik i t. d., aż wszyscy z każdego rapta wezmą udział w biegu. Kto bieg ukończy, staje na końcu swego rapta. Mijać się w biegu wolno tylko z przeciwną stroną. Nie wolno przekraczać biegnącym. Wygrywa rząd, który szybciej wykona bieg.



Rys. 78.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12 roku życia i dla młodzieży. Stosować można w lekcyjach gier jako przygotowanie do biegu sztafetowego.

64. SZTAFETA OBYWODOWA.

Przybory 4—8 chorągiewek dających i 2—4 pałeczki sztafetowe.

Grających ustawia się w szereguach w odstępie 3 — 4 kroków jeden gracz od drugiego. Odległość między szeregiami — 8 kroków. Na końcach każdego szeregu ustawia się chorągiewki. Lewostrzyżlowi szeregu otrzymują po jednej pałeczce.

Na sygnał biegną oni w lewo dookoła swego szeregu i chorągiewek, potem oddają pałeczki sztafetowe następnym lewostrzyżlowym, którzy wykorzystują bieg, jak pierwsi i t. d., aż wszyscy wezmą udział w biegu. Ten, który bieg ukończy staje

na prawem skrzydle swego szeregu, przyciśniętym stojący w szeregu przesuwają się w lewo. Wygrywa szereg, który szybciej wykona bieg.

Odświeżenie.

Przybory. 4—8 chorągiewek białych i 2—4 pałeczki statkowe.

Na boisku kreśli się 2 linje równoległe w odległości 20 m jedna od drugiej. Grających ustawia się między temi linjami w 2 — 4 szeregi frontem w jedną stronę w odległości 8 kroków jeden szereg za drugim. Z obu stron w przedśrodku szeregów ustawia się chorągiewki w odległości 5 — 10 m, jedną od linii startowej, druga — od mety (rys. 79). Przewodzący linii szeregowo otrzymują po jednej pałeczce i ustawiają się przed linią startową w pozycji startowej (niezisk). Na sygnał obiegają oni obta chorągiewki swego szeregu, poczem w granicach linii startu i mety oddają pałeczki następnym szereg, którzy odbierają ją z „lotnego” startu. Gracz po oddaniu pałeczki staje na lewym skrzydle swego szeregu. Gra trwa dotąd, aż wszyscy wezmą udział w biegu. Wygrywa szereg, który szybciej wykona bieg i najmniej popełni błędów przy zmianach pałeczek.



Rys. 79.

Uwaga. Startuje się z pałeczką w lewej ręce. Pałeczkę odbiera się ręką prawą (ręka odchylona takto do tyłu, kolka ustawiona, palec słyszony, dłoń zwrócona do siebie), poczem w biegu przekłada się ją do lewej i lewą oddaje się następnemu. Przy lotnym startzie odbierający z pozycji stojącej rozpoznaje bieg odwrócony, gdy oddający zbliży się do niego tak, że pierwszy szereg szeregu dostateczną szybkość. Idealna zmiana pałeczki winna się odbyć na 15 — 18 m.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia, a odświeżona po — 12-tych roku życia i dla młodzieży. W okresie letniej gimnastyki można użyć jako grę bieżną odświeżającą — tylko w lekkojszych grach.

V. ZABAWY I GRY RZUTNE.

Uwagi ogólne.

Zabawy i gry rzutne, mieszając do skupienia wewnętrznego, które jest konieczne przy całym rzucie lub chwycie piłki, rozwijają w wyniku stopnia koordynację wzrokowo-ruchową. Ponadto przy obrotowym rzucie kształcą obie połowy ciała.

I. WORECZKI.

Przybory. Kabanosy woreczki.

Dzieciom rozdaje się po jednym woreczku, poczem na sygnał ruszają one woreczki obiegają lub jednoczą wędrę, wykorzystując równocześnie między rzutem a chwycem:

- a) jedno lub kilkakrotnie klasknięcia w dłonie,
- b) klasknięcie przed i za sobą,
- c) klasknięcie pod kolanem,
- d) klęk jednoczą lub obrotów,
- e) obrót w miejscu.

Odświeżenie I. Dzieci ustawia się dwójkami twarzą do siebie. Każdej dwójce daje się jeden woreczek. Na sygnał w dwójkach dzieci wykorzystują rzuty do siebie z ruchami, jak wyżej.

Odświeżenie II. Piłeczki.

Przybory. Piłeczki kokosowe.

Przebieg zabawy, jak wyżej, z tem, że dzieci zamiast woreczków otrzymują piłeczki i wykorzystują ćwiczenia, jak wyżej. Oprócz tego można stosować następujące:

- a) chwyt obraczący piłeczką, odbitej od ziemi,
- b) chwyt jednoczący piłeczką, odbitej od ziemi.

W dwójkach:

- a) rzut piłeczką jednoczący, a chwyt obraczący,
- b) rzut piłeczką jednoczący i chwyt jednoczący,
- c) równoczesny rzut piłeczką jednoczący, a chwyt obraczący,
- d) rzut piłeczką jednoczący o ziemię i chwyt z końca obraczący,
- e) równoczesny rzut piłeczką jednoczący o ziemię i chwyt z końca obraczący,
- f) równoczesny rzut piłeczką jednoczący o ziemię i chwyt z końca jednoczący.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W ćwiczeniu tej gry gimnastyki można użyć jako zabawki rżnię.

2. RZUCANIE WORECZKÓW DO CELEJ.

Przybory. Woreczki w dwóch kolorach.

Dzieci dzieli się na dwie partie, które obchodzą się równo woreczkami każdej innego koloru i ustawia w szeregu przed liniami, nakreślonymi w odległości 15 — 20 kroków jedna od drugiej (rys. 80). W środku między liniami kreśli się 3 — 4 kółka współśrodkowe i oznaczają się je liczbami: 4, 3, 2, 1 (rozdzielają tarczę pięciokątową do strzelania).



Rys. 80.

powtarzają rzuty lewą ręką. Liczba, oznaczająca dane kółko (pięciokąt), przedstawia wartość tytułu punktów. Wygrywa partja, która uzyska większą ilość punktów.

Osiemna.

Przybory. Woreczki lub piłeczki.

Ustawienie i przebieg, jak wyżej, z tem, że rzuty wykonywane są do ustawionego końca z wklęsłą tarczą (rys. 7, 8, 9 i 10). Uwaga. Podczas strzału, gdy ścieg jest odpowiedni, rzuty można stosować ścieżkami do słupowego kołowana.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W ćwiczeniu tej gry gimnastyki można użyć jako gry rżnię.

3. RZUT PIŁKI O ŚCIANĘ.

Przybory. Małe piłeczki kolorowe lub białe.

Zabawa toczy się przy ścianie. Dzieciom rozdaje się po jednej piłeczce i na sygnał wykonywują one rzuty piłeczkami o ścianę:

- a) rzut piłki o ścianę i chwyt obraczący,
- b) rzut piłki o ścianę jednoczący i chwyt obraczący,
- c) rzut piłki jedną ręką, a chwyt drugą,
- d) rzut piłki z kląsknięciem raz lub kilka razy w dół i chwyt obraczący,
- e) rzut piłki z kląsknięciem przed i za sobą i chwyt obraczący,
- f) rzut piłki z kląsknięciem na jedno kolano i chwyt obraczący lub jednoczący,
- g) rzut piłki z kląsknięciem obu rąk, kląsknięciem i chwyt obraczący,
- h) rzut piłki z obrotem i chwyt obraczący lub jednoczący,
- i) rzut piłki z dotknięciem spłocną dłoni i chwyt obraczący lub jednoczący.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W ćwiczeniu tej gry gimnastyki można użyć jako zabawki rżnię.

4. PIŁKA W POŁKOLU *).

Przybory. Piłka palantowa lub duża.

Dzieci ustawią się w szeregu półkola. 4 — 10 kroków przed szeregim (rys. 81) w nakreślonej kole o średnicy jednego kroku staje jedno, wybrane przez losowanie i na sygnał rzuci piłkę do prawokrzydłowego, które ją łapie i odwraca spowrotem. Stojąc w kole rzuci piłkę następnie skości do drugiego, trzeciego i t. d. Komu się chwyt nie uda, przechodzi na lewe skrzydło półkola. Uży stojące w kole nie chwytają piłki, które również na lewo skoczyła, a jego miejsce zajmują prawokrzydłowe. Chwyty piłki obowiązują po wprawie małym następnym chwytom jednoręcznym, jak również podaniem górą — podaniem z koła.

Rys. 81.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W ćwiczeniach lekcyjnych można użyć jako zabawy ruchowej.

5. PODRYWKA PODAWANA.

Przybory. Piłka duża lub duża.

Dzieci tworzą kole w odstępie kroku jedno od drugiego. Wykonawszy na „podrywaniu” staje poza kołem (rys. 82). Na sygnał dzieci podają między sobą piłkę z ręk do ręk w lewo lub w prawo wewnątrz koła, podrywając nad stają się jej dotykać. Na miejscu podrywacza stoi to, które trzyma piłkę w chwyt jej dotknięcia przez podrywacza, lub to, które ją upuścił. Piłkę podaje się oburącz, nie omijając sąsiadów z prawej i lewej strony.



Rys. 82.

*) Zwaną również „Kółkiem”.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia. W ćwiczeniach lekcyjnych można użyć jako ćwiczenie takowe w placówkach poprzecznej (skocz).

6. PIŁKA PRZECHYTNIK.

Przybory. Piłka duża lub duża.

Nawiązy się tworzą kole w odstępie kroku jeden od drugiego — są to „odciny”. Jednego z podnień szych przez losowanie wybiera się do środka koła na „przechytka”. Na sygnał środkowy stają się rękami wybić (przechytka) piłkę między dwoma sąsiadami. Ci którzy uderzeniem ręki odbiją piłkę spowrotem na środek koła. Jeżeli przechytka uderzy się wybić piłkę, jego miejsce zajmuje sąsiad, który najbardziej zawiał w przepuszczeniu piłki. Podczas gry piłka musi się biec po ziemi, w przeciwnym razie odskak, który zawiał, ustawi przechytka.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W ćwiczeniach lekcyjnych można użyć jako zabawę z użyciem piłki i ćwiczenie takowe.

7. RZUCANKA.

Przybory. Piłeczka palantowa lub duża.

Dzieci ustawią się przed nakreślonej linją w której grama. Przed linją w odległości 6 — 8 kroków kreśli się kole o średnicy jednego kroku, w którym staje jedno, wybrane przez losowanie do rzucania piłki (rys. 83). Na sygnał rzuci dziecko piłkę z kole górą do stojących za linją. Które piłkę chwyt, ustawi stojąc w kole. Jeśli piłka spadnie nie łapie — raz się powtórza. Pożyczkowo należy chwytac piłkę oburącz, po wprawie jednoręcznej.



Rys. 83.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 12-go roku życia tylko w lekcyjnych zabawach i grach.

8. MISTRZ.

Przybory. Piłka dęta lub ciężka.

Dzieląc ustawia się półkolem w odstępie 1 — 2 kroków jedno od drugiego, poczem każdy biega do siebie koło o średnicy 1 kroku, w którym staje (rys. 84). Lewoskrzydłowie jest „mistrzem”. Na sygnał stojący na pierwszym skrzydle rzuca piłkę „śpiądlowi” z lewej strony, ten następczemu i t. d. Kto piłki nie chwycił, biega wraz z nią na prawo skrzydło, a te, które stały w prawo od śpiądlowego, poruszają się o jedno miejsce w lewo. Kto chwycił piłkę na prawo skrzydło, biega również na prawo skrzydło. Jeśli piłka dojdzie do mistrza, ten podaje ją górą zpowrotem stojącemu na drugiej końce szeregu. Podczas łapania piłki należy co najmniej jedną nogę stać w kole. Po pierwszym czasie mistrzem zostaje dziecko, stojące na pierwszym skrzydle, i zmienia się kierunek podawania piłki.



Rys. 84.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 12-go roku życia. W ćwicowie lekcyj gimnastyki można użyć jako szereg rzutną lub ćwiczenie ze skrzytem tańca.

9. WYCIąg PIŁEK W SZEREGACH.

Przybory. Dwie piłki dęte lub ciężkie.

Grających ustawia się w dwóch szeregach frontem do siebie. Odstęp w szeregach jeden krok, odległość zaś między szeregami 3 — 4 kroki. Stojący z jednej strony każdego szeregu otrzymują piłkę, którą kładą przed sobą. Na sygnał chwytają ona piłkę i podają z ręki do ręki sąsiadowi z prawej (lewej) strony, ten zaś podaje ją następczemu i t. d., aż do ostatniego w szeregu, poczem w ten sam sposób piłka wraca na poprzednie miejsce. Wygrywa szereg, który szybciej wykona wyścig piłki.

Odmianna I. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że każdy szereg dostaje po kilka przedmiotów „wydrąją” one kolejno na drugi koniec szeregu, gdzie stojący wstąpił je przed sobą, a po otrzymaniu ostatniej wyszła je w ten sam sposób zpowrotem.

Odmianna II. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że skrajni z każdego szeregu otrzymują po kilka przedmiotów do podawania w różnej odległości i wznos. Na. piłka dęta, piłka ciężka, piłastowa, żużelina, paleczka sztalersowa, szarża i t. p. Na sygnał „wydrąją” kolejno wszystkie przedmioty na drugi koniec szeregu, poczem w ten sam sposób wracają zpowrotem.

Wygrywa szereg, który szybciej wykona wyścig przedmiotów i najmniej popełni błędów.

Odmianna III. Każdy szereg otrzymuje po jednej piłce. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że każdy ostatni po otrzymaniu piłki biegnie na drugi koniec szeregu i podaje ją tak, jak pierwszy. Wyścig trwa dopóki, aż skrzydłowi, suszczącymi podawanie, staną się znow skrajnymi w szeregu. W ten sam sposób wyścig powtórza się w przeciwną stronę.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W ćwicowie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie tańca w placu ćwiczeń poprzecznej.

Odmianna IV. W powyższych odmiannach odstęp w szeregach zwiększył od 2 — 5 kroków i zamiast podawania piłki zastawiał ręką.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W ćwicowie lekcyj gimnastyki można użyć jako gry ruting (element zaprawy do koczki, hasełki i szarypiorków).

10. WYCIąg PIŁEK W DWUSZEREGACH.

Przybory. Dwie piłki dęte lub ciężkie.

Grających dzieli się na dwie partie i każdą ustawia w dwóch szeregach frontem do siebie, poczem szereg drugi kryje na leki pierwszego (rys. 85). Odstęp między grupami 2 — 3 kroki, odległość zaś jednego szeregu od drugiego 2 — 3 kroki.



Rys. 85.

ci do rozpoczętych gry. Wygrywa partja, która szybciej wykona wyścig piłki.

Odmianna I.

Przybory. 4 — 8 piłek białych lub czarnych.

Podział i ustawienie grających, jak wyżej, z tem, że skrajni otrzymują 2 — 4 piłki. Na sygnał „wydają” piłki kolejno na drugi koniec dwusmerowego, gdzie skrajny składa je przed sobą, a po otrzymaniu ostatniej wysyła je w ten sam sposób zpowrotem.

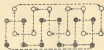


Rys. 86.

Odmianna II.

Podział, ustawienie i przebieg poszczególnych gier, jak na rys. 86, 87, 88. Gry te można stosować w zespołach bardziej zaawansowanych.

Z a s t a n o w a n i e. Nadają się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży, z odmianną II dla dzieci po 12 (13)



Rys. 87.

roku życia i dla młodzieży. W omawianej locji gimnastyki można użyć jako gry zastaw (element zastawy do konjunktury, hazardu i szachownicy).



Rys. 88.

11. WYSCIG PIŁEK W KOLE.

Przybory. Dwie piłki białe lub czarne.

Grających ustawia się w kole w odstępie 1 — 3 kroków (rys. 89). W kole odlicza się do dwóch. Jedynki tworzą jedną partję, dwójki — drugą. Każdej partji przydzielają się po jednej piłce. Na sygnał rozpoczynają wyścig piłek w ten sposób, że jedynki ruszają w lewo kolejno do jedynek, dwójki — w prawo do dwójek, przyczem się wolno różnego pominać. Wygrywa



Rys. 90.

połecig piłek w jedną stronę, przyczołem wygrywa partja, która dotępał swoją piłką przeciwników.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry zastępną (element zaprawy do koszykówki, hantary i szczypleniaka).

12. WYŚCIG PIŁEK W KOLE W GWIAZDĘ.

Przybory. Dwie piłki duże lub ciężkie.

Grających ustawia się w dwa kółka współśrodkowe tworzą do siebie o słowną liczbę grających w każdym (rys. 90). W kółkach odlicza się do dwóch. Jedynki pierwszego i drugiego kółka tworzą jedną partję, dwójki — drugą. Każdej partji przydzielona jest po jednej piłce. Na sygnał rozpoczęcia się wyścig piłek w ten sposób, że zastępują „wydrają” one z kółka wewnętrzniejszego do zewnętrznego, zakreślając gwiazdę, przyczołem jedynki podają w lewą stronę, dwójki zaś — w prawą. Wygrywa partja, której gracz, rozpoczynający wyścig, wcześniej otrzyma piłkę zpowrotem.



Rys. 91.

Uwaga. Gry można urozmaicić dodając każdej partji jedną lub więcej piłek i piłki „wydrają” w jednym i drugim kierunku wzdłuż linii raz.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry zastępną (element zaprawy do koszykówki, hantary i szczypleniaka).

13. WYŚCIG PIŁEK W KŁĘDZACH.

Przybory. 2 — 4 piłki duże lub ciężkie.

Grających ustawia się w rzędach w wykreślu lub szkieletu strzyżymy albo bieżni. Odległość między rzędami 2 — 4 kroki, odległość między graczami — jeden krok. Na sygnał czołowy każdego rzędu podają oburącz piłkę ponad głowę do swych sąsiadów, ci zaś w ten sam sposób dalej. Ostatni po otrzymaniu piłki biegnie do przodu, ustawia się przed rzędem i podaje piłkę głową naprzeciwemu i t. d. Wyścig trwa dopóki, aż czołowi, rozpoczynający grę, staną znowu z piłką na poprzednim miejscu. Wygrywa rząd, który szybciej wykona wyścig.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry zastępną oraz ćwiczenie kształtujące kłębki pierścieni.

Odwołania I. Ustawienia, jak wyżej, z tem, że graczy stoją w rzędach w szeregu na odległość wyznaczonych stóp. Na sygnał piłka „wydrają” dołem między nogami grających do ostatniego w rzędzie, który biegnie z piłką na czoło, aby ją podać w ten sam sposób naprzeciwemu i t. d.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry zastępną i ćwiczenie talowa w płaszczyźnie strzałkowej (skłony wódek).

Odwołania II. Waryetko, jak wyżej, z tem, że piłka wydręje raz górą, raz dołem naprzeciwem.

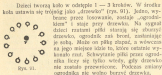
Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry zastępną i ćwiczenie talowa w płaszczyźnie strzałkowej.

Odwołania III. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że piłkę podają sobie gracze bokiem na wysokości bioder raz w lewą, drugi raz w prawą stronę.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę zastępną i ćwiczenie tańcowa w placużyście poprzecznej.

14. OGRODNIK.

Przybory. Piłka dęta lub ciężka i trójnog z łasek lub patyków.



Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy zastępną.

15. BIL — ZABÓJ.

Przybory. Piłka dęta lub ciężka (po jednej na dwóch bawiących się).

Pole zabawy ogranicza się linjami. Na sygnał bawiący się starają się nawzajem trafić piłkami podaną partą. Uderzać wolno tylko tych, którzy piłkę trzymają lub się jej dotykają.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. (Piłkami ciężkimi po obrębie dojrzewania). W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawy zastępną oraz ćwiczenie otwierające.

16. PODRYWKA RZUCANA.

Przybory. Piłka dęta.

Grający tworzą krąg w odstępie 1 — 3 krokiów. Jedną, wybraną przez losowanie, idzie do środka kręgu na „podrywaczka”. (Może być dwóch podrywaczy). Na sygnał stojący na obrębie kręgu podają między sobą piłkę rzutami w różnym kierunku, podrywacz zaś stara się jej dotknąć. Gdy podrywacz złapie piłkę dotkną, na jego miejsce idzie ten, który do piłki podał lub nieudolnie ją chwycił. Grę można urozmaicić, zabraniając rzutów głębszych oraz stosując zasady w podawaniu piłki.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę zastępną. (Element zaprawy do koszykówki, haseł, szczyptowalnia i piłki polskiej).

17. WALKA O PIŁKĘ.

Przybory. Piłka dęta.

Pole zabawy ograniczono. Grających dzieli się na dwie partie i dla odróżnienia obdarza się je szarżami odmiennych kolorów. Los rozstrzyga, która partja rozpoczyna grę. Na sygnał partja rozpoczynająca, podaje rzutami piłkę między sobą, stara się ją strzymać jak najdłużej w swoim posiadaniu. Partja przeciwna stara się im piłkę odebrać i utrzymać znów między swymi graczami i t. d. Dla urozmaicenia gry za każde pięć podał piłki w jednej partji prowadzący zabiera im jeden punkt. Wygrywa partja, która w określonym upływie czasu zdobyła więcej punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę zastępną. (Element zaprawy do koszykówki, haseł, szczyptowalnia i piłki polskiej).

Zabawa i gry ruchome.

18. OBŁĘŻENIE TWIERDZY.

Przybory. Jedna lub dwie piłki tenisowe.

Na boisku kreśli się dwa koła współśrodkowe: pierwsze o promieniu 2 kroki, drugie o promieniu 4 kroki. Koło wewnętrzne tworzy twierdzę, przestrzeń zaś między obwodami obu kół — wal obronny (rys. 18). Grających dzieli się na dwie partie. Jedna z nich obkłada twierdzę i ustawia się na wale obronnym, druga — poza obwodem drugiego koła. W twierdzy stoi komendant (wybrany z obrony). Na sygnał atakujący, mając piłkę, starają się wtargnąć jej do twierdzy, co utrudniają obrońcy, odbijając piłkę nogami i rękoma. Komendant twierdzy może również piłkę chwycić i odrzucić. Obrońcy nie wolno schodzić z wala, atakującym zaś wchodzić na wal. Za zdobycie twierdzy (jeśli piłka dotknie ziemi) liczy się jeden punkt. Wygrywa partja, która w umówionym czasie zdobyła większą liczbę punktów.

Rys. 18.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę zastępczą. (Element zaprawy do strzelbówki i piłki nożnej).

19. CIAŁO PRZEPŁÓRK.

Przybory. 4 — 6 piłek tenisowych.

Jednego z pośród bawiących się wybiera się na „strzelca”, który staje 8 — 12 kroków od ściany. Na każdorazowy sygnał przestaje, jako „przepiórki”, „zająca” rzucając wałtek ściany. Strzelca stara się wtedy „zestrzelić” jak najwięcej przepiórek, przyciemn rzucił mu do nich wałtek w granicach wyznaczonych na ścianie odznaki (3 — 8 kroków). Trafione przepiórki stają się pomocnikami strzelca. Zakazana trasa do wybiecia wszystkich przepiórek. Ostatnia przepiórka zostaje strzelona, i zabawę rozpoczynają się odnowa.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-tych roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawę zastępczą.

20. WYSZCIG PIŁEK Z RZUTEM O ŚCIANĘ.

Przybory. Piłki tenisowe.

Grających ustawia się w rzędach w odległości 3 — 4 kroków jeden rząd od drugiego przed linią startu, rozciągając w odległości 10 — 15 kroków od ściany. Czołowi każdego rzędu otrzymują po jednej piłce. Na sygnał czołowy oni do ściany, starając o nią piłką, poczem, obcywszy ją, podają następnemu, teni zaś staje na końcu swego rzędu. Następni skolei powtarzają to samo aż do ostatniego. Wygrywa rząd, który szybciej wykona wyszycie.

Odznaki I. Ustawienie, jak wyżej, tylko czołowy, który rzucił piłkę o ścianę, nie chwycił jej sam, lecz następnym, za niego nadbiegającym i t. d., aż wszyscy wykonałą po jednym rzucie i jednym obcywle piłki. Ten, który po chwycie piłki rzucił ją o ścianę, szybko staje na końcu swego rzędu.

Odznaki II. Ustawienie, jak wyżej. Nawprost każdego rzędu w odległości 10 — 15 kroków ustawia się tablicę z kołkami. Na sygnał czołowi poszczególnych rzędów biegną do swej tablicy i z przedi narysowanej linii (odległej o 4 — 5 kroków od tablicy) starają się wtargnąć piłką do kołka, poczem, obcywszy ją, podają następnemu, teni zaś staje na końcu swego rzędu. Następni skolei powtarzają to samo i t. d. aż do ostatniego.

Uwaga. Zamiast tablicy wyznaczaj odpowiedni cel, np. odznaki w kratce.

Odznaki III. Wszytko, jak wyżej, z tym, że bieg wykonują się z kosowaniem piłki jednorazem lub oburazem, a po rzucie jej o ścianę lub do kołka oddaje się piłkę następnemu.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę zastępczą. (Element zaprawy do koszykówki).

21. WYŚCIG Z KOZŁOWANIEM PIŁKI.

Przybory. 2 — 4 piłki dęte.

Na boisku kreśli się 2 linie równoległe w odległości 10 — 20 kroków jedna od drugiej jako linie startu. Grających dzieli się na 2 — 4 grupy, a każdą z nich na 2 podgrupy, które stoją w rzędach przed liniami startu z 2-ch stron naprzeciw siebie (rys. 18). Odstęp między rzędami (grupami) 2 — 4 kroki. Każdą podgrupę z jednej strony otrzymują po jednej piłce. Na sygnał biegą, kładąc piłkę do swej podgrupy po drugiej stronie i oddają ją przeciwnym. Ci znowu, kładąc piłkę, biegną do pierwszej podgrupy i t. d., aż wszyscy wezwą szklis w biegu. Oddający piłkę staje na końcu podgrupy, do której przybył. Wygrywa grupa, która szybciej wykona wyścig.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry z utykiem piłek. (Elementy naprawy do koszykówki, baszki, szarypanki i piłki nożnej).

22. ZGADYWANY.

Przybory. Piłka dęta lub palatowa.

Zabawa toczy się przed ścianą. Na zgadujące wybiegają się przez kawałek jedno z dzieci, które staje pod ścianą (zwany do niej), pozostałe ustawiają się za nim w linie grzeczności w odległości 5 — 10 kroków. Na sygnał jedno z dzieci stara się trafić powietrzną piłką stojącego pod ścianą. Odrazem odwraca się i zgaduje, kto trafił; gdy odgadnie, na jego miejsce staje następujący, w przeciwnym razie zostaje nadal pod ścianą. Za odwrócenie piłki powyżej pasa oraz słybiania, dziecko rzucające staje na miejscu zgadującego.



Rys. 22.

Odmiana 5. Przebieg zabawy, jak wyżej, z tem, że dzieci ustawiła się w dwóch szeregach tworząc do siebie

w odległości 10—20 kroków (rys. 23). Zgadujące staje w środku między szeregiem tyłem do znaczącego. Rzuty następują kolejno raz z jednej, drugi raz z drugiej strony. Odmianę można stosować przy większej liczbie dzieci.

Odmiana 6. Przebieg zabawy, jak wyżej, z tem, że dzieci tworzą zwarte koła, w którym staje zgadujący. Na sygnał dzieci na odwrócić koła podają sobie za plecami piłkę z ręk do ręki, i w odpowiedniej chwili jedno z nich stara się trafić zgadującego.

Uwaga. W zgadywanym (i odmianach) nie może składować stałe to samo dziecko.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia tylko w lekcyjach zabaw i gim. (Przygotowanie do tworzenia i palatki).

23. KUCI.

Przybory. Piłka dęta lub palatowa.

Na boisku kreśli się dwa koła (stanowiska) o średnicy 1 kroku w odległości 10 — 20 kroków jedno od drugiego. Grających ustawiła się w dwóch grzecznościach naprzeciw siebie za



Rys. 24.

stanowiskami. Z każdej grzeczności staje jeden gracz na stanowisku (rys. 24). Los rozstrzyga, która strona rozpoczyna grę. Gracz strony rozpoczynającej stara się skąd stojącego na stanowisku po stronie przeciwnej. Gracz skarty, jak również ten, który, rzucając, nie trafi, ustępuje z koła, a na jego miejsce może nowowystracowany. Rzuty następują kolejno raz z jednej, raz z drugiej strony i t. d. Rzucającemu wolno stosować zwody, składowanie — szklis, jednak nie wolno im wychodzić z koła.

Wygrwa strona, która wcześniej strąca przeciwników. Gracze ze stanowiskami wypalają strzałkami piłki i podają je stojącemu na stanowisku. W każdej partii jest matka, która wyznacza graczy na stanowiska.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lokalach zabaw i gier (przygotowanie do kwadranta i palanta).

24. SPARZAK.

Przybory. Piłka palantowa.

Zabawa toczy się pod ścianą. Jednego z pośród bawiących się przez losowanie wybiera się na „sparzaka”, który staje z piłką pod ścianą. Pozostali stoją na nim w łubnej gromadzie w odległości 2 — 10 kroków. Na sygnał sparzak odbija piłkę od ściany. Kto w kole chwyci piłkę, ma prawo z tego miejsca kopać nią sparzaka. Sparzak może stonować ukośni i ukośni. Skazwał wolno ponownie pasa. W razie trafienia sparzak odbija piłkę w dalszym ciągu. Jeśli chwytający wypadł piłkę z ręki, staje się sparzakiem. Również kładzie na sparzaka ten, który, skacząc, chybił lub trafił sparzaka powyżej pasa.

Odwołania. Wszelkie, jak wyżej, tylko ten, który chwycił piłkę w prawą rękę, ma prawo do dwóch rzutów, w lewą zaś — do trzech. Po pierwszym lub drugim trafieniu dalsze rzuty odpadają.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lokalach zabaw i gier. (Przygotowanie do kwadranta i palanta).

25. STÓJKA.

Przybory. Piłka duża lub palantowa.

Grający tworzą zwarte kole. Jeden wybierany przez losowanie stoi w kole i na sygnał rzuca piłkę w górę, wołając: „Wzwał!”. Na to każde tworzący kole ruszają się w różnych kierunkach. Gdy środkowy chwyci podrzuconą piłkę i zawoła:

„Stój!”, wszyscy stają w postawie zamkniętej, a on skłania, przeprosić nie wolno mu się ruszać z miejsca. Po czasie wolno grającym odebrać od piłki, którą chwytają trafiony i stara się odebrać, uprzedzając wołając: „Stój!” (na co wszyscy znów się zatrzymują) i t. d., aż któryś z odwołujących chybi. (Dotyczy to również środkowego). Nieogłoszenia zapinają się kreską, po czym kładzie on do środka kole, i gra toczy się dalej. Przegrywa ten, który pierwszy dostanie unowoczną ilość kreszek, np. 5—10.

Odwołania. Unowoczenie, jak wyżej, z tem, że środkowy staje w kole o promieniu 2 — 3 kroków, a pozostali — ze wszelkich stron poza obwodem. Na sygnał środkowy rzuca piłkę o ziemie pod kątem tak, aby po odbiciu wypadła ona z kole. Stojący poza kołem starają się ją chwycić. Komo się to uda, skłania środkowego, nie ruszając się z miejsca. W razie trafienia wystrąca się na piłkę, w przeciwnym wypadku zmienia środkowego. Środkowy, unikając skucia, może dapać piłkę i wówczas rzuca ją punkci, a na jego miejsce kładzie skawający. Gdy piłka przy skawaniu odbije się od środkowego i wytoczy z kole, chwytając ją najbliżsi stojący i znów skawa. W czasie gry nie wolno nikomu dotykać żadną częścią ciała obwodu kole. Wygrywa ten, który w czasie unowoczenia zdobył najwięcej ilość punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lokalach zabaw i gier. (Przygotowanie do palanta i kwadranta).

26. NARODOWOŚCI.

Przybory. Piłka duża lub palantowa.

Grający tworzą zwarte kole. W środku kole kopie się dołek na piłkę. Każdy z grających przybiera nazwę jakiegoś narodu (Polek, Francuz, Ruman, Włoch i t. p.), poczem wszyscy zbliżają się do dołka, pochylają się, wyciągając rękę po piłkę. Przewodzący wołując nawiązkami poszczególne narodowości (np. „Włoch!”). Wywołany chwytając piłkę i stara się skopać kłosem i t. d., aż któryś chybi, na co dostaje kreskę. I gra rozpoczyna się odnowa.

Przegrywa ten, który pierwszy dostanie umiarkowaną liczbę kropek, np. 5 — 10.

Odliczanie. Ustawienie i przebieg, jak wyżej, z tem, że w środku kółka staje prowadzący, a każdy z grających oznaczony jest kolejną liczbą. Prowadzący rzuca piłkę w górę i wybucha każdorazowo jedną z liczb, a oznaczony nią gracz chwyciła piłkę i stara się śledzić jednego z uczestników i t. d.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekkojszych zabawach i gier. (Przygotowanie do kwadranta i palanta).

27. DOŁKI.

Przybory. Piłka palantowa.

Każdy z grających (8 — 12) kopie dla siebie na zakreślonej linii dołek, przy którym staje. Odstęp między dołkami pół kroku. Na sygnał jeden ze skrajnych tworzy piłką tak, aby wpadła ona do któregoś dołka. Jeżeli piłka nie zatrzyma się w żadnym dołku, powraca to samo gracz skrajny z przeciwną strony i t. d. Gdy piłka wpadnie do dołka, stojący przy nim chwyci ją i słowa jednego z uczestników. Trafiony może się znów odśledzić i t. d., aż któregoś chybi, za co otrzymuje kamysek do dołka, i grę rozpoczyna się odnowa. Przegrywa ten, który pierwszy otrzyma umiarkowaną liczbę kamyków, np. 5 — 10.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekkojszych zabawach i gier. (Przygotowanie do kwadranta i palanta).

28. STRZELIC.

Przybory. Piłka dęta lub palantowa i szarf.

Pole zabawy ogranicza się trzema. Jednego z poleńców bawiących się wybiera się na „strzelca”, który przyodderwa szarfę i otrzymuje piłkę. Pozostali, jako „zwierzęta”, znajdują się na polu zabawy w kulej gromadach. Na sygnał strzelca, stojąc

w miejscu, stara się śledzić kogot „zwierzęcy”. Trafiony wkłada szarfę i staje się strzelcem. Strzelcem staje się również ten ze „zwierzęcy”, który przekroczy granicę pola lub dotknie piłki jakiegobądź czepkała ciała. Strzelcy ustawiają się tak, aby łatwiej im było śledzić, przepuszczając im podawcą piłkę między sobą. Podczas strzelania nie wolno podbiegać z piłką. Ostatni „zwierzęcy” rozpoczyna zabawę odnowa.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W oswojonej lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy zastępczej. (Przygotowanie do kwadranta i palanta).

29. SŁUPEK.

Przybory. 5 szkieletów z drzewa o bokach 10 cm i po 1 lub więcej piłek palantowych dla każdego z bawiących się.

Z szkieletów ustawia się słupki, obok którego w odległości kilku kroków staje wybrany przez losowanie „strzałnik” (rys. 95). Pozostali ustawiają się za linią, nakreśloną w odległości 10—15 kroków, i na sygnał rzucają piłkami, starając się obstrzelić słupki. Zbitym słupki ustawia strzałnik i chwyciła czerpniętą jedną z piłeczek, które zbierają strzelający. Jeżeli słupki nie zostaną zbitym, wówczas strzałnik zabiera również jedną z piłeczek, a wszyscy biegają i chwyciła pozostałe. W obu wypadkach strzałnikiem zostaje ten, któremu zabrakło piłeczek.

Uwaga. Zmieniła słupka można ustawić piłkę dętą.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-tych roku życia i dla młodzieży. W oswojonej lekcyj gimnastyki można użyć jako grę zastępczą.



Rys. 95.

30. BOMBARDOWANIE.

Przybory. Półka płyt i dwa koła piłczek palustowych.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 8 — 12 X X 10 — 30 kroków, podzielony linjami, równoległymi do krótszych boków, na trzy równo części. W środku prostokąta kreśli się koło o średnicy 60 cm, do którego kładzie się płytę piłki (rys. 96). Grających ustawia się w dwóch szeregach naprzeciw siebie na krótszych bokach. Ten, który pierwszy dotrze do środka koła, zaczyna grę. Na sygnał strona rozpoczynająca rusza piłeczkami i stara się utrzymać w kole piłkę przepędzając ją po polu przeciwnika, za co każdorazowo otrzymuje punkt, a piłkę kładzie się ponownie do koła. Gdy pierwszy partja wyrzuci wszystkie piłki, rozpoczyna rundę w ten sam sposób partja przeciwna. Wygrywa partja, która uzyska więcej punktów.



Rys. 96.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci i dla młodzieży. W osnowie lekkiej gimnastyki można użyć jako grę rozbieg.

31. SZUT DO TABECZY.

Przybory. Tarcza do rzutów, jak na rysunkach 7, 8, 9, 10, stojaki z obrótem o góry do umocowania tarczy oraz po jednej (lub więcej) piłeczce palustowej (garnuski) dla każdego z dwóch zespołów.

Grających dzieli się na dwie partje i ustawia w szeregach naprzeciw siebie przed nakreślośniami linjami w odległości 8 — 30 kroków. Na środku między linjami stawia się tarczę. Po koszeniu jedna z partji otrzymuje wszystkie piłeczki i rozpoczyna grę w ten sposób, że na sygnał gracz tej partji kolejno rzucał starając się trafić w tarczę tak, aby piłka przeszła przez jeden z jej pierścieni (rys. 8). Za każdy raz zalicza się partji

odpowiednią ilość punktów. Wyrzucenie piłki partji rozpoczynającej zbiera strona przeciwna i w ten sposób wykonuje rundę.

Wygrywa partja, która po dokonaniu zgry uzyska określony liczbę rzutów uzyskując więcej punktów.

Odcisną I.

Przybory. Tarcza, jak na rys. 9, drabek do umocowania tarczy, stojaki oraz dostateczna ilość piłczek.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tym, że gracz, rzucając piłeczkami, stara się trafić w umocowane tarcze.

Odcisną II.

Przybory. Kosz do rzutów, jak na rys. 10, stojaki i dostateczna ilość piłczek.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tym, że gracz, starając się wrzucić jak największą ilość piłczek do kosza. Po każdej kolejce rzutów piłeczki wrzucane do kosza, wyjmując się i oddaje partji przeciwniej do dalszego rzucania.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekkiej gimnastyki można użyć jako grę rozbieg.

32. OBJĄJANY W KOLE*).

Przybory. 1 — 3 piłki płyt lub ciężkie.

Rawijący się tworzą koło w odstępie jednego kroku. Przed koszeniem wybiera się jednego do środka na „objąjanego”. Na sygnał stojący na obwodzie koła rzucając piłkami w objąjanego, starając się go trafić poniżej pasa. Kto nie trafi lub uderzy piłką powyżej pasa — idzie na objąjanego. Skazującemu wolno podawać piłkę między sobą. Rzucać wolno tylko z obwodu koła. Objąjany może stosować twórcy, podskoki i t. p.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekkiej gimnastyki można użyć jako zabawę rozbieg. (Przygotowanie do gry „W dwa ognie”).

*) Zwana również „Zbijany w kole”.

33. KURA I PIŚKILETA.

Przybory. Piła dęta.

Zespół dzieci dzieli się na dwie partie. Jedna z party staje kołem i strzymuje piłkę, druga, jako „piśkileta”, idzie do środka koła. Z półokrąg piśkiel wybiera się jedno dziecko na koniec.

Na sygnał stojący na obwodzie koła, podając piłkę między sobą, starają się skwaśić piśkileta, które w rozpięciu chronią się za kury, obejmując się wzdłuż. Kura stara się ustawić zawsze twarzą do tego dziecka, które trzyma piłkę. Skwaśać wolno po całej gale. Piśkileta skute stoją na obwodzie koła i pomagają w skwaśniu. Po skwaśniu piśkielami stają się te dzieci, które na początku tworzyły koło, i zabawę rozpoczynają od nowa.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia. W lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy rozciąg.

34. SKUWANIE W KOŁO*).

Przybory. 1 — 2 piły dęte lub palantowa.

Bawiących dzieli się na partie przez odliczenie do dwóch. Jedynki tworzą koło, dwójki idą do środka (rys. 97). Na sygnał jedynki skwaśają środkowych. Skuci stają na obwodzie koła i pomagają jedynkom. Na koniec ostatniego z dwójek pozostałe się rozdzielą, pozostawiając jedynki idą do środka, i zabawa toczy się dalej w ten sam sposób. Skwaśającym wolno podawać piłkę między sobą.

Odwołana. „Kółko skoczaków”.

Przebieg zabawy, jak wyżej, z tem, że stojący na obwodzie starają się trafić piłką środkowych po całej gale, czego ci unikają wykonywując podskoki.



Rys. 97.

*) Została również „Wybieg w koło”.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W omawianej lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy rozciąg, a odwołaną również jako podskoki. (Przygotowanie do gry „W dwa ognie”).

35. W KREZOWYM OGNIE.

Przybory. Piła dęta lub palantowa.

Na boisku kreśli się w odległości 15 — 20 kroków jedna od drugiej dwie linje równoległe, między którymi starczy się koła o średnicy 4 — 8 kroków. Z półokrąg bawiących się wybiera się przez losowanie dwóch strzelców, którzy stają z obu stron koła na linjach. Porozumiają się, jako „zwierzenia”, idą do koła



Rys. 98.

(rys. 98). Na sygnał strzelcy skwaśają ze swych stanowisk będących w koło. Strzety przechodzi na stronę strzelca, który go skwaś, i również skwaś. Gdy zabawa się powtarza, dwóch ostatnich z koła idzie na strzelców.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W omawianej lekcyj gimnastyki można użyć jako zabawy rozciąg. (Przygotowanie do gry „W dwa ognie”).

36. W DWA OGNIE.

Przybory. Piła dęta i 8 chorągiewek dętych.

Pół gry tworzy kwadrat o bokach 15 — 20 kroków, podzielony linją środkową na dwa prostokąty. Bawiących dzieli się na dwie partie, z których każda wybiera sobie „strzelcy”.

Partje ustawiają się nawzajem siebie, każda na jednym z prostokątów, matki zajmują miejsce poza polem przeciwników (rys. 99). Przez lawowanie ustala się, która partja rozpoczyna grę.



Rys. 99.

z piłką nie wolno, jak również nie wolno jej sobie wydzielić, wskazaniem jest natomiast podawać ją współgraczom. Gdy jedna z partji zostanie całkowicie wyeliminowana, w prostokącie staje matka, którą skąd trzeba trzymać. Wygrywa partja, która szybciej skąje wszystkie przeciwników.

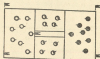
Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w ilościach zabaw i gier.

IV. NIEBO, MIEKO, CZYSZCIEC.

Przybory. Piłka duża i 5 chorągiewek dużych.

Pole gry tworzy prostokąt o wymiarach 10 — 15 x 24 — 30 kroków, podzielony 2 linjami, równoległymi do krótszych boków, na trzy równe części: skrajna prostokąty tworzą „niebo” i „czyszcze”, środkowy — „mieko”. Przez środek pola biegnie korytarz szerokości 2 kroki. Po nazimarkach prostokąta i 50 kroków linii, rozgraniczającej „niebo” i „czyszcze”, ustawia się po jednej chorągiewce (rys. 100). Grających dzieli się na trzy partje. Droga lawowania obchodzi się niebo, mieko i czyszcze. Na sygnał gracze z nieba ruszają kolejką piłkę do czyszcza, po czym

zmniejszą wykapują się, biegnąc korytarzem do chorągiewki i zpowrotem. Podczas biegu do chorągiewki graczem w plekie nie wolno wchodzić na korytarz. Gracze w czyszczu starają się rzucając piłkę stapać i skąd wykapującego się, w szum poruszają im będący w plekie przez zastawienie powrotnej drogi biegnącego, wchodząc na korytarz. Nie wolno im jednak wykapującego się dotykać. Drogę powrotną może wykapujący się odbywać, biegnąc po całym polu plekie. Partjom nie wolno przekraczać swego pola, a wyjątkiem będących w czyszczu, którzy mogą wyjść z pola po piłkę, nie wolno im jednak biegać z nią w czyszczu. Za dobry rzut i wykapanie się partja, przechwytają-



Rys. 100.

ca w niebie, rzucają punki. Za skąd wykapującego się „czyszcze” idzie do nieba, „niebo” do plekie, a „plekie” do czyszcza. Skąd jest nieważne, jeśli skawający podbiegi z piłką. Gdy z nieba rzucają piłkę tak, że spadnie ona w granicach plekie, lub gracz z plekie chwycił w kade rzucającą piłkę, „niebo” idzie do plekie, a „plekie” do nieba. Kawał piłki należy dostarczyć na pole czyszcza, w przeciwnym razie następuje zmiana, jak przy skąd. Gdy „plekie” zatrzymuje wykapującego się skądem lub podstawił mu nogę, dostaje punkty karne, które półminę w niebie musi odróbć. (Za każde przewinienie odejmuje się jeden punkt).

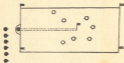
Uwaga. Korytarz w plekie oraz zastawienie drogi wykapującego się stosuje się tylko dla chłopców.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w ilościach zabaw i gier. (Przeznaczanie do kwadranta, polanta i gier drużynowych).

34. BAZI DWAJ TRZYI

Przybory. Piłka palantowa i 5 chorągiewek dętych.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 8—15 × 20—20 kroków. Na narożnikach ustawia się chorągiewki. Na jednym z krótszych boków postawiają z jego środka przesłoniem 1,5 kroku siatczkę sięgającą ku przeciwnej stronie. Jest to „królestwo”. W odległości 10—20 kroków od królestwa ustawia się w polu chorągiewki (rys. 101). Grających dzieli się na dwie partie, z których jedna po losowaniu obejmuje królestwo, druga idzie w pole. Na sygnał gromadzcy i królestwa ruszają kolejno głąb piłką w pole i starają się wykopać błogiem



Rys. 101.

do chorągiewki i zpowrotem. Gracz wykopujący się, dopadłszy chorągiewki, maś trzykrotnie adziżyć w jej drzewce, ścisną głośno: „Kul Dwaj Trzyi”. Gracz w pole, który piłką złapie z powietrza lub ją podnieśnie z ziemi, stara się skąd wykopującego się przeciwnika, nie wolno mu jednak z piłką podbiegać. Można złapaną piłkę przeciwniej odnieść na królestwo, przez co skłania się bliżej do chorągiewki lub wracającego do królestwa. Skutły gracz przechodzi do królestwa i zaczyna na wykopywanie. Gracz, który dobiegnie do chorągiewki w pole i wróci do królestwa, zdobywa dla partji punkt i wykopuje jednego ze skutych. Tęzy złapanie kamry prawą (lewą) ręką powodują zmianę stron. Gra trwa do tego, aż król z partji uzyska

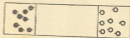
umówioną ilość punktów sp. 31. Piłkę należy ruszać nawiąprost ręką, by spadła w pole w granicach ustawionych chorągiewek. Nieprawidłowy rzut powoduje stratę królestwa.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekkożach zabaw i gier. (Przygotowanie do kwadranta i palanta).

35. KAMPA

Przybory. Piłka dęta lub palantowa.

Na boisku kładzie się dwa kwadraty o bokach 8—10 kroków, oddalone od siebie o 10—20 kroków. Kwadraty łączą się liniami bocznymi (rys. 102). Grających dzieli się na dwie



Rys. 102.

partje i ustawia w każdej gromadzie w kwadratach. Po losowaniu jedna z partji na sygnał gromadzcy głąb ruszają piłką do partji przeciwniej, a ta stara się ruszoną piłką złapać jednocząc lub obaczyć (zniechęcić od unawy), potem odnacza ją w ten sam sposób zpowrotem. Za złapanie siatczki się jeden punkt. Piłkę należy dobiegnie ruszać na pole przeciwnika, w przeciwnym razie partji przyjmującej siatczki się punkt. Gra trwa do tego, aż jedna z partji uzyska umówioną ilość punktów, sp. 31.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekkożach zabaw i gier. (Przygotowanie do kwadranta i palanta).

Zabawy i gry szkolne.

40. POŁOWANIE.

Przybory. Półka palantowa i 9 dających chorągiewki.

Na boku kreśli się w odległości 15 — 20 kroków dwie równoległe linje metrowe długości 20 kroków, na końcach których ustawia się chorągiewki. Między linjami wyznacza się chorągiewkami kwadrat o boku 8 — 10 kroków, w środku którego ustawia się piątą chorągiewkę (ryc. 103). Grających dzieli się na dwie partie, przyciom każda wybiera z pozostały siebie „strzelca”, który staje w półkolu, zakreślonym promieniem



Ryc. 103.

1,5 kroka ze środka linj metrowej. Partie stają naprzeciw siebie na linjach metrowej: rozporządzająca — w ręce i lewej strony stanowiska strzelca, przeciwna — w ręcepr. Na sygnał strzelca partie rozpoczętąją rzuca górną piłkę jak najdalej w kierunku przeciwnika, podczas grania tej partie biegną górnego (poza strzelca) do chorągiewki środkowej, następnie do dwóch skrajnych i wracają z swe miejsca. Podczas biegu gracz może dotknąć każdej z wymienionych chorągiewek. Krążącą piłkę partie, będąc w polu, chwytą z powietrza lub ziemi i podaje czosprędną swemu strzelcowi, ten zaś ze swego stanowiska strzela się ślad kładąc i przebiegających. Gdy trafi, partie jego zdobywa punkt i piłkę, gdy nie trafi — partie przeciwej zabiera się punkt i, ma ona prawo ponownie wykonać rzut. Gdy którykolwiek z grających partji, będącej w polu, złapie piłkę z powietrza, t. zw. „kaszpi”, — zdobywa

strzelca. Wolno biec do chorągiewek wówczas, gdy maszna przez strzelca piłka w locie przekroczy linj metrową przeciwnika i spadnie w granicach chorągiewek, ustawionych na jej końcach. Za nieważny rzut partie traci piłkę, jak również za niedostąpienie chorągiewki podczas biegu (wykopywanie się). Wygrywa partie, która w umówionym czasie zdobyła większą ilość punktów.

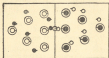
Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekkoich szatach i giet. (Przygotowanie do kwadransu i palanta).

41. PODAJ DALEJ.

Przybory. Piłka dęta.

Pole gry tworzy prostokąt o wymiarach 15—20 x 20—30 kroków, podzieleny linją środkową, na której promieniem 30 cm kreśli się koło środkowe. Na każdej połowie pola gry kreśli się w równych odstępach tyle kół o średnicy 1 — 2 kroki, ile wynosi połowa grających w jednej partji. Maksymalne kóło tworzy wójkęty, zwieńczone jednym wierzchołkiem do krótszej linj pola (ryc. 104). Grających dzieli się na dwie partie, podczas po korwasu obiadują one zakreślone kóło tak, że po jednej stronie linj środkowej w kółach staje połowa graczy jednej partji, a obok nich (poza kółka) połowa — drugiej, po drugiej zaś stronie — przeciwnie. Przed rozpoczęciem gry staje dwóch przeciwników z jedną kóło naprzeciw siebie jedną nogą w kóło środkowym z zakreślony jedną ręką wójt, drugą wzniesioną do góry. Prowadzący podrzuci piłkę wójt nad siebie i, kiedy ta osiągnie najwyższą wysokość, daje sygnał do rozpoczęcia gry. Podążając piłkę odbiciem ręki podają rozporządzający swoim. Gracz każdej partji, podając piłkę między sobą, stara się przetrwać ją do swego gracza, stojącego w wierzchołkowym kóło, za co zdobywają punkt. Po każdorazowym zdobyciu punktu stojący poza kółem idą do kóło i przeciwnie, podczas gry rozpoczętą się na nowo. Wykroczenie z kóło w chwili schwycenia piłki uważa się za błąd, który karze się odbiciem piłki obok stojącego przeciwników. Stojący

w kole otrzymuje piłkę spowolnioną, jeżeli ma ją przeciwnik z ręki wytrącił, popchnięcie go w chwili chwytania przez niego piłki lub dotknięcie kole jakiegokolwiek części ciała. Nie wolno przekraczać linii środkowej. Gdy piłka wypadnie z pola, wówczas wprowadza ją do gry raztem z linii najbliższej stojący gracz poza kołem z miejsca, w którym przeszła piłka przez linię. Wygrywa partie, która w ustalonym czasie zdobyła większą ilość punktów.



Rys. 104.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekcyjach zabaw i gier. (Przygotowanie do koszykówki).

62. SERSO.

Przybory. Wkładowe kółka i dowolnie sztychółki.

Bawiących ustawia się dwójkami naprzeciw siebie. Na sygnał w dwóch następuje rzucanie i chwytanie kulek za pomocą sztychółek. Aby kółka rzucać, bierze się je palcami lewej (prawej) ręki i, wzdłuższy sztychółki od dołu, rzuca się zamachem prawej (lewej) ręki do drugiego z dwójki.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci. W stosunku lekcyj gimnastyki można służyć jako zabawę ruchową.

VI. ZABAWY I GRY UDERZENIOWE.

Uwagi ogólne.

Zabawy i gry uderzeniowe są podobne do zabaw i gier ruchowych. Wiele jednak z nich wymaga większego skupienia, gdyż do osiągnięcia celu konieczna jest rytmiczna koordynacja ruchu (jednej ręki z ruchem drugiej) i okiem. Podane zabawy i gry nie stawiają wiele trudności w ich przeprowadzaniu, ponieważ przybory do nich są prymitywne i mogą być z łatwością przez graczy wykonane.

1. ŚWINKA.

Przybory. Piłka gumowa twarda i dla każdego z bawiących się jej długości 60 — 80 cm.

Z poleńców bawiących się przez losowanie wybiera się jednego na „pastera”. Pozostali stoją na obwodzie kole w odstępie 2 — 3 kółków jeden od drugiego, przyciem kładąc kopie dla siebie dołek i wkładając wół koniec kija. W środku kole kopie się większy dołek, t. zw. „chwalek”, na piłkę (świnkę). Na sygnał pastera z pola stara się uderzeniem kija wpędzić świnkę do chwaleka, w tym momencie stojący na obwodzie kole, odbijając świnkę w kierunku przeciwnym. Odbijający musi każdorazowo trześć, aby pastera przez włożenie kija nie zajął mu dołka. Kto dołek utraci, kładzie na miejsce pastera. Gdy pasteraowi uda się wpędzić świnkę do chwaleka,

stojący na obwodzie koła muszą kijem białym dotknąć (ułożyć), co wykorzystuje pastern, zajmując jeden z wolnych dołków. Ten, który zostanie bez dołka, wypada białym na „pastewko” poza koło i ponownie stara się je zapełnić do chwila.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży tylko w lekcyjach zabaw i gier. (Przygotowanie do hokeja na trawie).

2. KRAJŁ

Przybory. Drewniany krąg o średnicy 10 — 25 cm i grubości 2 — 5 cm, dla każdego gracza kij długości 80—120 cm i grubości 3—6 cm.

Grających dzieli się na dwie partie i ustawiła naprzeciw siebie w odległości 30 — 50 kroków. Gra polega na tem, aby przeciwnika zapełnić jak najdalej przy pomocy kręgu, który się rzuca, bocznie po ziemi. Przez losowanie ustala się, która partja rozpoczyna grę; do niej należy krąg i pierwszy rzut. Strona przeciwna stara się przy pomocy kijów puszczony krąg zatrzymać, poczem ma ona prawo do wykonania rzutu w stronę przeciwnika z tego miejsca, w którym się krąg zatrzymał. Krąg należy puszcząć po linii prostej w kierunku przeciwnika. Wypływa partja, która po określonym zgry czasie odpadł przeciwnika od miejsca rozpoczęcia gry.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży tylko w lekcyjach zabaw i gier. (Przygotowanie do wpijanki i hokeja na trawie).

3. KZUT DO KIJĄ

Przybory. Dla każdego gracza po 2 lub więcej kijów długości 80 — 100 cm o średnicy 3 — 4 cm.

Na boisku wibija się płosowo kij tak, aby wystawił co najmniej 50 cm z ziemi. W odległości 12 — 15 kroków od kija kreśli się mecz, z poza której gracze smukają kółeczko kijami, starając się uderzony w ziemi kij przewrócić lub w niego trafić. Za

wywrócenie kija liczy się dwa punkty, za trafienie — jeden punkt. Gra trwa dopóki, aż któryś z graczy pierwszy uzyska ustaloną liczbę punktów np. 10 — 15.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży tylko w lekcyjach zabaw i gier.

4. PORTELA

Przybory. 16 klocków długości 15 — 20 cm o średnicy 3 — 4 cm i dla każdego gracza najmniej dwa kije długości 80 — 90 cm, grubości 3 — 4 cm.

Na boisku kreśli się na jednej linii trzy koła o średnicy 1,5 kroku w odległości 10 — 15 kroków jedno od drugiego. Grających dzieli się na dwie partie i każdy przypada im po jednym skrajnym kole. Przez losowanie ustala się, która partja



Rys. 108.

rozpoczyna grę. Staje ona obok koła środkowego, przeciwna zaś obok swego (rys. 108). Gra polega na tem, aby z koła środkowego przy pomocy kijów wybić figurę — „fortecę”, ustawioną w kole przeciwnika. Fortecę tworzą: trzy klocki, skłócone równolegle obok siebie i dwa wpoprzek na wierzchu. Za każdorazowe wybić całej forticy (pięciu klocków) z koła zdobywa się dla partji rzucającej jeden punkt. Jeśli partja wybije jedną forticę, a pozostała jeszcze kije do smukania, przeciwnicy ustawiają im ponownie taką samą figurę. Kłocki uważa się za wy-

biły, jeżeli żadną swąją częścią nie dotyka obrzeża koła, gdy zaś dotyka, stawia się go na obrzeżu koła jako „zwiercy”. Wyrzucone kije partji rozpoczynającej zbiera partja przeciwna i z koła środkowego wybija podobnie forteczę z koła przeciwnego. Wygrywa partja, która szybko zdobywa umieszczone koła pasków, np. 5.

Uwaga. Rozgrywający staje w postawie rozkrocznej bokiem. Rzut kijem należy wykonać dość energicznie, starając się, by kol jego odbił się możliwie w płaszczyźnie poziomej, gdyż wtedy na swej drodze może być przeszkodą i wybić klocek. Rzucać należy ostro, mierząc wprost w forteczę, gdyż kij, który dotknie ziemi przed kołami, nasycycają wskutek odbicia przechodzi ponad klocekmi.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w klubach zabaw i gier. (Przygotowane do wydruku).

5. WYBIJANKA.

Przybory. 30 klocków z drzewa twardego długości 15 — 20 cm a średnicy 2 — 4 cm oraz drzewka liść kłój długości 80 — 100 cm a średnicy 2 — 4 cm.

Na boisku kreśli się nawprost siebie dwa kwadraty o boku 1 m w odległości 20 — 25 kroków jeden od drugiego. Odległość



Rys. 108.

między kwadratami przeprosta się linją środkową długości 8 kroków, zwany „półmetkiem”. Bok kwadratu, równoległy do linii środkowej, przedłuża się w obie strony o trzy kroki (rys. 109). Grających dzieli się na dwie partje, z których każda wybiera sobie „murki”. Małki leżą, która partja rozpoczyna grę. Partja rozpoczynająca otrzymuje wszystkie kije, przyciosa murka tej partji rozdala je tak, aby każdy gracz miał po najmniej dwa kije. W czasie gry, gdy najdłużej potrzeba, każda partja obowiązana jest ustawić na polu swego kwadratu kolejno 6 figur z pięciu klocków według następującego porządku:



Rys. 107.

- 1) płótek; 2) murki; 3) koperta; 4) bramka; 5) armata; 6) węża.

Figury ustawia się w następujący sposób:



Rys. 109.

1) płótek: na linii, tworzącej bok kwadratu, od strony półmetka ustawia się w równych odstępach pięć klocków (rys. 107);

2) murki: na środku linii, tworzącej bok kwadratu, od strony półmetka ustawia się pięć klocków obok siebie (rys. 108);

3) koperta: na rogach kwadratu ustawia się po jednym klocku, pięć klocków ustawia się w środku kwadratu (rys. 109);

4) bramka: na środku linii, tworzącej bok kwadratu, ustawia się dwa klocki pionowo, trzeci kładzie się na nie poziomo, tworząc bramkę, pozostałe dwa klocki opiera się skośnie od tyłu bramki (rys. 110);



Rys. 110.

5) armata: na środku linii, tworzącej bok kwadratu, od strony półmetka ustawia się figurę z trzech warstw, pierwszą warstwę tworzą dwa klocki, poziomą obok siebie leżące, drugą

szami bokami zwrocone w stronę przeciwnika, drugą warstwę — dwa klocek, skłócone poprzecznie na pierwszej warstwie, trzecią warstwę — jeden klocek, skłócony na drugiej warstwie, nieco wysunięty do przodu, tworzy łuk armaty (rys. 111);”



Rys. 110.

6) wagi: na środku linii tworzącej bok kwadratu, od strony półmetka ustawia się jeden klocek, a od strony następnej ułoża się na nim w linii pionowej (rys. 112).

Celem każdej partii jest zdobyć jak największą ilość punktów przez wybitie kijami z kwadratu przeciwnych ustawionych figur. Gracze partii rozpoczętej, ustawieni w rzędzie na całym

kwadracie, na sygnał kolejno z pozycji przeciwności (z prawej lub lewej strony kwadratu) ruszają kijami, starając się trafić w ustawioną figurę tak, by klocek wypadł narównież kwadratu. Podczas rzucania kijem graczowi nie wolno przekraczać linii przedziałowych przy kwadracie. Wyrzucony kij jest w tym wypadku stracony, a wybitą figurę lub klocek ustawia się ponownie na poprzednim miejscu. Klocek, wybity z kwadratu ku linii półmetka, ustawia się pionowo na linii kwadratu wprost miejsca, skąd wypadł. Każdy klocek ustawia się także pionowo na linii jako „awantur”, jeżeli po zrobieniu figury dotyka jakikolwiek częścią linii kwadratu. Wybitcie chociażby jednego klocka z ustawionej figury sprawia zmianę graczy do wykonania następnego rzutu z przed półmetka, natomiast każdą nową figurę rozpoczyna się wybitać z przed linii przedziałowych (od kwadratu). Gracz, który wyrzuci swoje kije, odchodzi na bok, a strony rozpoczęta gra następuje. Gdy partja rozpoczęta wyzści wszystkie posiadane kije, partja przelwa



Rys. 112.

szami bokami zwrocone w stronę przeciwnika, drugą warstwę — dwa klocek, skłócone poprzecznie na pierwszej warstwie, trzecią warstwę — jeden klocek, skłócony na drugiej warstwie, nieco wysunięty do przodu, tworzy łuk armaty (rys. 111);”



Rys. 111.

zbiernie je i podobnie usposojnna rzuty od swego kwadratu do figur, ustawionych w kwadracie przeciwnika. Podczas gry zabowem z graczy nie wolno przechodzić poza linje półmetka na stronę przeciwnika. Za wybitie z kwadratu ustawionej figury (pięć klocków) partja zdobywa jeden punkt. Gdy jedna z partji wybita całkowicie tylko dwie lub trzy figury, a z drugiej tylko dwa lub trzy klocki, musi dokonywać wybijania reszty klocków z pozostałych figur po otrzymaniu pierwsz następnego rzutu, poczem w dalszym ciągu wybita nowoustawione figury. Wygrawa partja, która po uwolnieniu ilości rzutów zdobyła większą ilość punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekkojszych zabawach i grach.

6. KLIPA.

Przebieg. Klipa, wystrugana z drewna, długości 15 cm i szerokości 2 — 3 cm oraz jej-półka długości 60 — 80 cm i szerokości 2 — 4 cm.

Na bokach kreśli się koło o średnicy 2 klocków, w środku którego kupa się podziurzy dołek na klipę. Nakreślono koło wraz z dołkiem tworzy „królestwo”. Grających dzieli się na grupy po 5—10 w każdej. W grupach gracz kasowicie wybiera się jednego, który staje na „królestwie” i rozpoczyna grę. Postrali w lewym gronie ustawiają się wszyscy królestwa „w pole”. Na sygnał zagrywający ułoża klipę wprost dołka, podkłada pod nią koniec kija i zamachem od dołu wyrzuci ją góra do stojących w pole. Kijowy z nich chwyci klipę z powietrza, otrzyma 100 punktów i zmieni zagrywającego. Jeżeli podziurzonej klipy nie w pole nie chwyci, wówczas z miejsca, na które spadła, najbliżej stojący gracz stara się nią trafić w obłony wprost królestwa kij. Gdy trafi — zmieni zagrywającego, w przeciwnym razie zagrywający otrzyma prawo do trzech podbić (pierwsze z dołka, a dwa ostatnie kasowicowo z miejsca, gdzie klipa spadła). Do podbijania klockie się klipę w ten sposób, że jeden jej koniec wystaje z dołka, następnie odwraca się kijem (palantem) w wystający koniec klipy tak, aby za podziurzyła, poczem podbija się ją w koło w pole. Po trze-

ciem podbiła zagrywający krótkami lub kijem wystrzela odległość od miejsca upadku kłpy do dołka, i zalicza mu się tyle punktów, ile wypadło kroków (palantów). (Pół kroka lub pół kłpa nie liczy się za punkt). Gdy zagrywający trzy razy z rzędu nie podbiła kłpy z dołka, zmienia go następnym według ustalonej kolejki. Gra trwa dobit, aż jeden z graczy uzyska umówioną agurę ilości punktów, np. 500, 1000.

Odmiana.

Przybory. Jak wyżej, kłpa w przekroju poprzecznym ma kształt kwadratu, a na powierzchniach — wygięte cylindry: L, B, V, X.

Warunki. Jak wyżej, tylko zagrywający po razie, chybionym do kłpy przez gracza w pole, wykonuje tyle podbić, ile wynosi cyfra na górnej powierzchni kłpy.

Zastoso w a n i e. Nadają się dla dzieci po 10-tych roku życia tylko w lekkoich zabawach i gier. (Przygotowanie do kwadranta i palanta).

3. PODBIAK.

Przybory. Palant, piłka palantowa i cztery chorągiewki dale.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 20 x 10 kroków; na narożnikach ustawia się chorągiewki. Na jednym z krótkich boków prostokąta z jego środka zaczyna się prowadzić 1,5 kroka półkole nazwaną pola. Jest to „królestwo”. Z przed końcówki się wybrany przez losowanie staje w królestwie, pozostali idą w „pole”. Na sygnał królujący podbiła piłkę palantem, starając się, by ta spadła w granicach wyznaczonych pola. Podbiający traci królestwo, jeżeli:

- a) trzy razy nie podbiła piłki;
- b) podbiła tak, że ta potoczy się po ziemi (zaczepem);
- c) gdy którykolwiek w pole schwyła piłkę z powietrza jedynego lub oburącz (zależnie od umówienia) umowę, i ten zmienia królującego).

Piłkę podbiła odrzuca się do królestwa. Gdy podbiający trzykrotnie nie traci piłki, następuje go następnym według agury umówionej kolejności.

Odmiana. W pole ustawia się chorągiewki w odległości 10 — 20 kroków od kółka. Podbiający musi w trzech podbiłach piłki wykazać bieg do chorągiewki w pole i powrotem, aby się wykupił. W ten sposób uzyskuje on prawo do dalszych trzech podbić. Biegącego starają się skąd będący w pole. Podbiający traci królestwo, jeżeli:

- a) zostanie skuty;
- b) podbiła przez niego piłkę schwył którykolwiek ze stojących w pole w lewą rękę.

Do królestwa kłpa traci

- a) na którego wypadła kolejka po trzech skądarych podbiłach poprzednika w królestwie;
- b) który skąd biegającego;
- c) który schwył piłkę w lewą rękę.

Zastoso w a n i e. Nadają się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekkoich zabawach i gier. (Przygotowanie do kwadranta i palanta).

VII. ZABAWY KOPNE.

Uwagi ogólne.

Zabawy te wymagają dużej precyzji w zatrzymywaniu, odmieraniu i podawaniu piłki dętej nogami. Zmuszają one bawiących się do stałej uwagi, skupienia się wewnętrzznego i opóźniania nerwowego.

1. PODRYWKA KOPANA.

Przebieg. Piłka dęta.

Bawiący się tworzą koło w odstępach 1 — 2 kroków. Z pośród nich jednego wybiera się przez losowanie do środka koła. Na sygnał stojący na obwodzie koła podaje nogami piłkę między sobą nisko przy ziemi, środkowy zaś stara się ją dotknąć nogami lub inną częścią ciała (prócz rąk). Gdy ma się to uda, wówczas zmienia miejsce z tym z obwodu koła, który ostatni dotknął piłki, i zabawa toczy się dalej.

Odmiana I. Ustawienie i przebieg zabawy, jak wyżej, z tym, że środkowy stara się wykopać piłkę dołem poza koło. Gdy ma się to uda, wówczas na jego miejsce idzie ten, z którego prawej lub lewej strony (zależnie od umowy) przeszedł piłka poza obwód koła.

Odmiana II. Ustawienie i przebieg zabawy, jak wyżej, z tym, że piłkę wolno podawać góra, a środkowemu wolno ją chwycić rękoma.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekcyjach zabaw i gier. (Przygotowanie do piłki nożnej, nożnej).

2. WIERA W KOŁE.

Przebieg. Piłka dęta i trójnog z łach lub patyków jako „winda”. Wiatr smocowuje się kilka w zmiat.

Bawiący się tworzą koło w odstępach 1 — 2 kroków jeden od drugiego, jednego z pośród nich wybiera się do środka na „strzałkę” do strony wiatry (rys. 91). Na sygnał stojący na obwodzie koła, kopną piłkę i starają się zburzyć nią wiatr, strzałkę zaś trzymają, zastanawiając wiatr sobie. Kto zburzy wiatr — zmienia strzałkę.

Uwaga. Tylko strzałkę może kopnąć dowolną nogą, inną zaś prawą lub lewą, zależnie od umowy.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia tylko w lekcyjach zabaw i gier. (Przygotowanie do piłki nożnej, nożnej).

VIII. ZABAWY I GRY SKOCZNE.

Uwagi ogólne.

Zabawy i gry skoczne są przedewszystkiem ćwiczeniami kończyn dolnych. Uczą one należytego odbijania się przy skokach, wyrobiają dużą koordynację ruchową oraz odwagę i przetrzeźwość umysłu. Dla harmonijnego rozwoju całego ciała wskazane jest podskoki i odbicia stosować na lewą i prawą nogę.

1. SKOKI WRÓBELKA.

Dzieci w lewej gronie nadejżdżają obunóż podskoki wróbelka. Na sygnał „Jęć wróbelki” na „dach” (wyznaczoną linię), gdzie stają w poprawnej postawie, poczem na drugi sygnał rozpoczynają skoki, jak poprzednio i t. d.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 8-go roku życia. W okresie lekcji gimnastyki można użyć jako przygotowanie do skoków i ćwiczenie rekreacyjne.

2. SKOKI ZAIL.

Dzieci w lewej gronie na czołwach nadejżdżają skoki zail. Na sygnał składają skrzyżnie, odchylają głowę w tył i nadejżdżają rękami lub, poczem na drugi sygnał skaczą dalej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 8-go roku życia. W okresie lekcji gimnastyki można użyć jako przygotowanie do skoków i ćwiczenie rekreacyjne.

3. SKOKI KONIKA.

Dzieci w lewej gronie nadejżdżają dowolne skoki konika. Na sygnał przybierają zapowiadającą postawę lub stoją na linji w szeregu lub szerebie; na drugi sygnał skaczą dzieci dalej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 8-go roku życia. W okresie lekcji gimnastyki można użyć jako przygotowanie do skoków i ćwiczenie rekreacyjne.

4. CHÓD KRUKA.

Dzieci w lewej gronie w przysiadzie chwytają biodra i na sygnał nadejżdżają chód kruków w ten sposób, że kilka kroków maszerują, a kilka skoków obunóż. Na drugi sygnał zrywają się „kruki” do lotu i, biegając, nadejżdżają go ruchami ramion, poczem powtarzają chód.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W okresie lekcji gimnastyki można użyć jako przygotowanie do skoków i ćwiczenie rekreacyjne.

5. ZAJĄCZKI.

Dzieci ustawia się w szeregu przed nakreśloną linią w odstępach jednego kroku. W odległości 8—12 kroków od linji startu wyznacza się metę. Na sygnał skaczą dzieci na czołwach, nadejżdżając skoki zajęcze (rys. 113). Wygrywa ten „zajączek”, który pierwszy, poprawnie skacząc, minie metę.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci od 10-go roku życia. W okresie lekcji gimnastyki można użyć jako skoki.



Rys. 113.

6. SZCZUR.

Prętkory. Linka długości 2 — 4 m, grubości 1 — 1,5 cm z wciągniętym na końcu „sznurkiem” (płaska palantowa oplotka lub inny przedmiot).

Bawiący się stają swobodnie kołem. Do środka wybiega się jednego do pułapczaka „szczeni”. Na sygnał środkowy obsada się w miejscu i, przedkładając stopniowo trzymaną linkę, pułapca szczeni tak przyklei tak, aby przedmiot, wciągnięty na koniec, sygnał stóp stojących na obwodzie koła. Ci zaś, podskakując obsadzi, chronią się od „agresywności szczeni”. Ten, którego szcurek ugrzyse, zmienia się ze środkowym, i zabawa toczy się dalej.

Uwaga. W zabawie z dziećmi do 10-go roku życia „szczeni” pułapca prowadzący.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako przygotowanie do skoków.

7. KOCUCIE.

Bawiących ustawia się dwójkami naprzeciw siebie. Na sygnał w dwóch odbywa się walka na jednej nodze (lewej, prawej), przyczem jeden drugiego przez odwrócenie boku (barkiem) stara się wytrącić z równowagi tak, aby dotknął on ziemi drugą nogą (rys. 114). Podczas walki wolno stosować swobodę, odskoki i ułki; ręce należy spleść styła (nie wolno krzyżować rąk na pierśiach).



Rys. 114.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie równowagi, przygotowanie do skoków i do walki wręcz.

8. ZACZAROWANE KOŁO.

Bawiących dzieli się na grupy po 6—10 w każdej. Każda grupa kołami dla siebie koło o średnicy 3 — 5 kroków, przyczem wszyscy stają naprzeciwko koła. Na sygnał w podskokach na jednej nodze (lewej, prawej) stara się jeden drugiego wytrącić do koła. W czasie walki ręce należy spleść styła. W grupach wygrywa ten, który w określonym czasie najmniej razy był w kole.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako ćwiczenie równowagi, przygotowanie do skoków i do walki wręcz.

9. KOCUCIA WOJNA.

Boisko tworzy prostokąt o wymiarach 6 — 8 x 12 — 15 kroków. Grających dzieli się na dwie partie i ustawia w szeregu przed dłuższymi bokami prostokąta. Przez odskoki w szeregu numeruje się graczy (rys. 115). Prowadzący wyszukuje jeden z numerów, odwołując gracze z obu partii, oznaczając tym numerem, zbliżają się do siebie na jednej nodze (np. lewej) i, odwracając się bokiem (barkiem), starają wytrącić. Przegrywa i kładzie do niewol gracza, który:



Rys. 115.

- straci równowagę i dotknie ziemi drugą nogą;
- pozwoił się napędzić do własnej przeczłonki;
- pierwszy przekroczył krótszy bok prostokąta;
- chwycił spłaszczoną przeczłonkę.

Podczas walki wolno stosować swobodę, odskoki i ułki; ręce należy spleść styła (nie wolno krzyżować rąk na pierśiach). Po przegranej kolejąca walka prowadzący oblicza „jętów”, odchy-

tych przez każdą partję, poczem grając w swoje przeciwnie miejsce, i grę rozpoczyna się odnowa. W drugiej kolejce walki odbywają się na drugiej nodze. Wygrzew partję, która w dwóch spotkaniach zdobyła większą ilość punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży tylko w lekkoich zabawach i grach.

10. SKAKANKA.

Przybory. Linki długości 2 — 6 m, grubości 1,5 — 3 cm.

Dwoje z partnerami bawiących się trzymają za koniec lekko wydłużoną linkę i kładą się w lewo lub prawo. (Gdy się jeden koniec linki swięta, wówczas kładą się tylko jeden ćwiczący). Pod kręconą linkę w środku podbiegają kolejno bawiący się i przekładają przez nią kilkakrotnie jednoślad lub obunóż w chwile, gdy obunóż się ona do ziemi, poczem następują miejsca następnym.

Odmienna I. Pod kręconą linkę ćwiczący kolejno podbiegają i wykorzystują:

- a) podskoki obunóż (pojedynczo, w chwilkach lub w trójkach);
- b) podskoki obunóż z obróceniem (pojedynczo, w chwilkach lub w trójkach).

Odmienna II. Każdy z ćwiczących otrzymuje po jednej skakance krótkiej. Skakankę krótką ujmują się za koniec i obracają, trzymając koniec bliżej talerza, poruszają się nią tak, aby przechodziła swym środkiem raz nad głową i raz pod nogami. Podskoki ze skakanką krótką ćwiczący poruszają według następującej kolejności:

- a) podskoki obunóż w miejscu;
- b) podskoki jednoślad w miejscu;
- c) podskoki w lekkim biegu;
- d) bieg w miejscu ze skakanką nad nogę w kolanie;
- e) podskoki ze skrytykowaniem ramion;
- f) kombinacje opisanowanych podskoków, kręcąc linkę od przodu do tyłu i odwrotnie.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako przygotowanie do skoków.

11. KOSZENIE TRAWY.

Przybory. 2 — 4 linki długości 2 m, grubości 1 — 1,5 cm lub 2 — 4 linki długości 1,5 — 2 m i grubości 2 — 3 cm.

Grających ustawia się w rzędach w odstępie 4 — 8 kroków jeden rząd od drugiego. Dwoje pierwszych z każdego rzędu w pozycji podbiegłej trzymają nacięty koniec linki nad ziemną linkę lub linkę, jako „kopiec”. Na sygnał bierzą „koszenie”, podcinając kopiec nogi stojących, którzy podskokami obunóż chronią się przed jej „ostrzem”. Gdy koniec naciętego w rzędzie, jeden z koszących staje na końcu rzędu, drugi zaś wraca i z następnym z rzędu linki, jak poprzednio, poczem staje w rzędzie na końcu za pierwszym koszącym. Nowy koszący bierze z kopca nacięty koniec rzędu i kopiec z następnym rzędem i t. d. Każdy w rzędzie powinien być dwa razy koszącym (opisuje pierwszego). Wygrzewa rząd, który zdobył większy koszenie.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako skoki.

12. ZABY.

Grających ustawia się w dwustronnym rzędzie do siebie. Wzajemnie plecami obejmują się pod łokcie, przytem wykorzystując przykład (rys. 116).

Na sygnał dwójki opóźnieni podskokami obunóż, nie wzrywając chwytu ramion, stają się dopóki wyznaczony metry, odległej o 8 — 15 kroków. Wygrzewa dwójka, która pierwsza minie metry. Wyciąg postarzą się w drugą stronę.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcyj gimnastyki można użyć jako skoki.



Rys. 116.

13. WALKA KOZŁÓW.

Bawiących ustawia się dwójkami w przysiadzie naprzeciw siebie w odległości jednego kroku z ramiionami ugiętymi i dłońmi zwróconymi wpród na wysokości barków (rys. 117). Na sygnał następuje w dwóch walkach o wyrównanie z równowagi przez uderzenie dłoni o słonek przeciwnika, tak, aby wywołać go wtył do stału. Podczas walki wolno poruszać się podskokami obunóż, nie wolno natomiast prostować nóg.



Rys. 117.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie równowagi, przygotowawcze do skoków i do walki wrycz.

14. WYŚCIG DUCHÓW.

Na boisku kreśli się dwie linje równoległe w odległości 8 — 12 kroków jedna od drugiej jako linje startu.

Grających dzieli się na 2 — 4 grupy, a każdą grupę na dwie podgrupy, które stają w rzędach przed linjami startu z dwóch stron naprzeciw siebie (rys. 118). Odstęp między rzędami (grupami) 2 — 4 kroki. Prowadzący ustala, z której strony wyścig się zaczyna. Na sygnał pierwszy następni podskokami obunóż, zachowując postawę zasadniczą, zbliżają się do swych najbliższych współzawodniczy po stronie przeciwej, których przez dotknięcie ręki uprzedniają do wyścigu, poczem stają na końcu podgrupy, do której przybyli. Dotknięci ręką w podobny sposób, jak pierwsi, wykonywają podskoki i t. d., aż wszyscy wezmą udział w wyścigu. Wygrywa grupa, która szybciej bez błędów wykona wyścig. Za błęd należy uważać: zwykły błąd, podskoki na jednej nodze i przedwczesny start.

Odciana.

Przybory. Piłka ciężka lub polutowana.

Ustawienie i przebieg gry. Jak wyżej, z tem, że graczy przy wyścigu trzymają piłkę między stopami.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako przygotowawcze do skoków.

15. WYŚCIG SKOKAMI.

Przybory. 2 — 4 duże chorągiewki.

Grających ustawia się w rzędach przed linją startu w odstępie 3 — 4 kroków jeden rząd od drugiego. Przed każdym rzędem w odległości 8 — 15 kroków ustawia się chorągiewkę. Odległości między chorągiewkami a linją startu dzielą się równoległymi krokami na 8 — 12 części. Na sygnał czołowy z każdego rzędu podskokami obunóż, pomagając sobie wymiarem ramion, zbliża się do chorągiewki, dotyka jej i w ten sam sposób wraca, poczem przez dotknięcie ręki uprzedza następnego skoki do wyścigu, sam zaś staje na końcu rzędu. Każdy z następujących wykonywuje podskoki, tak jak pierwszy i t. d., aż wszyscy wezmą udział w wyścigu. Wygrywa rząd, który szybciej i bez błędów wykona wyścig. Za błęd należy uważać: zwykły błąd, dotknięcie stopu kreśli i skoki jednonóż.

Odciana I.

Przybory. 2 — 4 piłki ciężkie.

Ustawienie graczy i zasady, jak wyżej, z przesunięciem piłki.

Odciana II. Ustawienie graczy, jak wyżej, tylko wyścig wykonują w jedną stronę na lewej nodze, w drugą — na prawej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako przygotowawcze do skoków.

Odznaka III. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tem, że zamiast krosek ustawia się wpoprzek 3 — 4 ławeczki szwedzkie, przez które grający wykonują przeskok.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako skoki.

18. SZYBE MASZYŃĄ.

Przybory. Ławeczki szwedzkie.

Na pola gry ustawia się równolegle 2 — 4 ławeczki w odstępie 2 — 4 kroków jedna od drugiej (lub kreśli się linje). Grający stają w rzędach nieoprost ławeczek (w ich przedzieciu). Na sygnał czołowi każdego rzędu podskokami na lewej nodze poruszają się wzdłuż ławeczki (sądząc szybciej) na drugą jej koniec, a wracają podskokami na prawej nodze po drugiej stronie ławeczki. Dotykając ręką uproszniającą ości do biega następnym, sami zaś stają na końcu swego rzędu. Następnym wykonują bieg tak, jak pierwsi i t. d., aż wszyscy wezmą udział w biegu. Wygrawa rząd, który szybciej skończy wybieg.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako przygotowanie do skoków.

17. SKOKI PO KAMYKACH.

Na pola zabawy kreśli się kółkami kół o średnicy 20 — 30 cm w dowolnym porządku i odległości (półtora kroku jeden od drugiego) jako „kamyczki”, wystające w „korycie strumyka”. Na sygnał stojący się dzieci przemieszczają kolejno z jednego „kamyczka” na drugi.

Odznaka. Grających ustawia się w rzędach w odstępie 2 — 4 kroków jeden rząd od drugiego. Przed rozpoczęciem, w ich przedzieciu, kreśli się kilka kółek o średnicy 20 — 30 cm w odległości półtora kroku jeden od drugiego. Na

sygnał czołowi z rzędów, przemieszczają kolejno z kamyczka na kamyczek, poruszając się na drugi brzeg strumyka, potem w ten sam sposób wracają i przez dotknięcie ręką uproszniającą do wybiegu następnym, sami zaś stają na końcu swego rzędu. Następnym skoki wykonują skoki, jak pierwsi i t. d., aż wszyscy wezmą udział w biegu. Wygrawa rząd, który szybciej wykona wybieg.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży, a odrębnie po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako skoki.

18. KARUZELA.

Stojący się tworzy dwa koła współśrodkowe, stając tworząc do środka koła. Stojący w kole zewnętrznym trzymają się za barki stojących w kole wewnętrznym. Na sygnał ustawioną ilość razy podskakują wszyscy razem w miejscu, po czym w prawo, znowu w miejscu i w lewo. (W miejscu 3 — 4 podskoki, a w prawo i lewo po 6 — 8).

Odznaka. Liczba krążących się podskoków przez 3. Tworzy się trzy koła. Z koła zewnętrznego (zewnętrznego) trzymają się za barki koła drugiego, a z koła drugiego za barki pierwszego (wewnętrznego — zewnętrznego). Poza tem przebieg zabawy, jak wyżej.

Uwaga. Nałety koła zmieniać tak, aby każdy kolejno był w kole zewnętrznym, wewnętrznym, a przy odznaceniu w środkowym.

Zastosowanie. Nadają się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć za zwis lub przygotowanie do skoków.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenia, przeciwdziałające krzywiznie kręgosłupa.

2. KOTY.

Na kolekcji kreśli się dwa koła współśrodkowe, wewnętrzne promieniem jednego kroka, zewnętrzne — 3—4 kroki. Każde krokiowe jest „myszką”, do której wybrane przez losowanie dziecko klęce na „myszkę”. Dzieci jako „koty” znajdują się poza obwodem dużego koła i na czworakach otaczają ze wszystkich stron myszkę, starając się zbliżyć do myszki wtedy, gdy ta na zaskoczenie oczy. Myszka w słabiej kłęczymy co chwilę zmienia i obrotu oczu. Kot, który porusza się jeszcze w momencie, kiedy myszka patrzy, na jej smak kota się poza obwód dużego koła. Myszka obraca się i obserwuje okrążające się ze wszystkich stron koty. Wygrywa kot, który pierwszy dotknie myszki.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-go roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenia, przeciwdziałające krzywiznie kręgosłupa.

3. JENIEC.

Rawięcych dzieci dzieli się na grupy po 8 — 12 w każdej. Grupy tworzą koła, trzymając się za rękę. W kołach wybrane jedno z dzieci staje jako „jeniec”. Na sygnał jeńcy wziętymi sposobami starają się wydostać ze swych kół. Na jeńca każdorazowo klęce ten z koła, który najbardziej zawahał w jego kierunku.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci do 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć za zwis i jako przygotowanie do walki wręcz.

IX. ZABAWY I GRY NA CZWORAKACH, Z DŹWIGANIEM I MOCOWANIEM.

Uwagi ogólne.

Zabawy i gry na czworakach są doskonałym ćwiczeniem siłowym, przeciwdziałają nadmiernej krzywiznie kręgosłupa, jak również są przygotowaniem do podporów i ćwiczeń głową w dół. Zabawy i gry z podnoszeniem i mocowaniem są ćwiczeniami słownymi, przy których należy zachować umiar tak w doborze współdziałających, jak i w stosowaniu ich w poszczególnych okresach rozwojowych.

W obu wypadkach przy dłuższym przeciążeniu ćwiczących w postawie wyklęsłej powoduje się u nich zaparcie oddechu, czego za względu fizjologicznych należy unikać.

1. BRYTANY I JEJEC.

Pole zabawy ograniczone liniami (wielkość kwadratu o boku 10 kroki). Dzieci dzieli się na grupy po 10 — 12 w każdej, przydzielając im osobne pola. Dzieci na czworakach jako „brytany” stawiają się koł postawie liniami swego pola i, ustalającą postawienie, na sygnał gonią znajdującą się wewnątrz pola „jeniec”. „Brytany” starają się zawsze otoczyć jeńca, a ten, który pierwszy dotknie jeńca, klęce na jego kierunku.

4. RYBY W SIĘCI.

Grających dzieli się na dwie równe partie. Po losowaniu jedna z partyj staje kołem i, krzymając się za ryce, tworzy sieć, druga zaś jako ryby staje w środku koła. Na sygnał prowadzącego ryby stają się wydostać z sieci. Po pewnym czasie (zależnie od umowy) prowadzący drugim sygnałem przerywa grę i oblicza, ile ryb wydostało się z sieci.

Po czym partie zmieniają role, i grę powtarza się odnowa. Wygrywa partja, która po 2-ch — 4-eh zmianach w sumie najmniej ryb pozostawiła w sieci.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcji gimnastyki można szyć na zwis i jako ćwiczenie, przygotowujące do walki węża.

5. WALKA O RÓWNOWAŻĘ.

Grających dzieli się dwójkami. Każda dwójka kreśli dla siebie koło o średnicy 2 kroków, w którym staje. Na sygnał dwójki zaczepiają lewą (prawą) stopę i na jednej nodze bez pomocy rąk walczą o wytopienie z koła (rys. 118). Wygrywa ten z dwójki, który w trzech walkach zwycięży co najmniej dwa razy.



Rys. 118.

Odmienna. Przebieg gry jak wyżej, z tem, że jeden staje w kole na jednej nodze, drugi zaś opiera się zewnątrz koła i stara się środkowego wypchnąć z koła lub strącić go na obcą nogę. Stojący poza kołem może podczas walki wejść do koła jedną nogą.

Uwaga. Gry można powtarzać, zmieniając dwójki.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcji gimnastyki można szyć jako ćwiczenie równowagi i przygotowujące do walki węża.

6. WYCIĄG NA CZWORAKACH.

Grający składają rękami w środku skrzydłym grzebi nakrośloną linją w odstępie 2—3 kroków jeden rząd od drugiego. Na sygnał czołowi każdego rzędu biegną na czworakach do wyznaczanej mury, odległej o 8—12 kroków, poczem zrywkim biegiem wracają i przez dotknięcie ręki uprzedniają do wyjścia z kolei następnych, sami zaś śledzą na końcu swego rzędu. Następni biegną tak, jak pierwsi i t. d., aż wszyscy wezmą udział w biegu. Wygrywa rząd, który szybciej wykona wyścig.

Odmienna I. Wszystko, jak wyżej, z tem, że w czasie biegu (zależnie od uprzedniej umowy) wykonywa się w drożej lub na miejscu przetrwać albo inną czynność, np. składanie piśki jedna na drugą, składanie krzyżaków i t. p.

Odmienna II. — Wyścig raków. Wszystko, jak wyżej, z tem, że wyścig odbywa się tyłem.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 8-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcji gimnastyki można szyć jako ćwiczenie siłowe.

Uwaga. Dla dzieci do 10-go roku życia stosuje się chód na czworakach w formie zabawowej, przyciosa dłońci nakładają np. chód lub bieg psa, kota i t. p. Będą to ćwiczenia, przechodzące w krzywiłnie i podwinięty.

7. KRET.

Grających ustawia się w rzędach w odstępie 2—3 kroków jeden rząd od drugiego. W rzędach stają w szeregach graca blisko graca. Na sygnał czołowi lub stojący na końcu w rzędach przedostają się na czworakach między nogami swych współgraczy i na drugim końcu rzędu stają znów w szeregu. Wygrywa rząd, który szybciej wykona wyścig.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-ym roku życia i dla młodzieży. W okresie lekcji gimnastyki można szyć jako ćwiczenie talowia (przygotowanie do polowania).

8. WYSIĆ KOSZŁÓW.

Prętkowy. Piłka ciężka.

Grających ustawia się w rzędach przed linią startu w odstępach 2—3 kroków jeden rząd od drugiego. Najprościej kształt tego rzędu na linię startu kładzie się piłkę. W odległości 8—12 kroków od linii startu kładzie się matę. Na sygnał czołowy kładącego rzędu, popychając piłkę głową, na czołownikach (rys. 119) porusza ją do maty, poczem przynosi i składa na poprzednie miejsce, sam zaś staje na końcu swej partji. Gdy piłka zostanie złożona na linii startu, następuje kolej bierze udział



Rys. 118.

w wyścigu. Wygrywa partja, która szybciej wykona czynność popychania i przeniesienia piłki.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie tańcowa (przygotowanie do pisanca).

9. WYSIĆ TACZEK.

Grających ustawia się przed linią startu w dwuosobowym w odstępie 2—3 kroków. Stojący w pierwszym szeregu opiera rękę o ścianę i podają nogi zaplaczony, który chwytając je powyżej kolana (za uda) lub kostki i trzymając rozkrocznie na wysokości bioder (rys. 120). Na sygnał „jadą” taczki do wyznaczonej w odległości 8—12 kroków maty, gdzie w dwóch krokach następuje zmiana ról i „taczki” wraca na poprzednie miejsce. Wygrywa dwójka, która pierwsza przetoczy linię startu.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji



Rys. 120.

gimnastyki można użyć jako ćwiczenie w podporze (przygotowanie do startu na skokach).

10. POPYCHADŁO.

Uczestników zabawy ustawia się w zwarte koło. Jednego przez losowanie wybiera się do środka na „popychadło”. Na sygnał stojący na obwodzie koła popychają środkowego w różnych kierunkach. Należy często zmieniać środkowego.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie, przygotowujące podporę.

11. DZWON.

Bawiących dobiera się trójkami. Każda trójka tworzy „dzwon” w ten sposób, że dwóch staje w wykreślone naprzeciw siebie w odległości 2 kroków, trzeci zaś — w środku między nimi bokiem jako „serce dzwona”.

Na sygnał „serce dzwona” w postawie zamkniętej, nie ruszając nóg z miejsca, popychane przez stojących samobieżnie pochyla się w lewo i w prawo (rys. 121). Należy często zmieniać w trójkach środkowego.



Rys. 121.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie tańcowa, a jednocześnie jako przygotowujące do podporu.

12. MANEKIN.

Bawiący się składają skrzydła zwartemu kołem (o średnicy 2 kroków). Jednego przez losowanie wybiera się do środka na „manekina”. Na sygnał stojący przyspychają środkowego w lewo lub w prawo. Manekin podczas przesuwania mał zachować

wypiętą postawę zasadniczą. Należy często ćwiczyć środkowego.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie talowia, a jednocześnie jako przygotowanie do podparcia.

13. PONDYT,

Grających ustawia się w rzędach w rozkroku w odstępie 2 — 3 kroków jeden rząd od drugiego. Stojący w rzędach, uchyliwszy się, tworzą łukach przez podnieś lewej ręki między swymi nogami zplecionymi, a przez podnieś prawej — po-



Rys. 122.

przednikowi (rys. 122). Na sygnał ostatni w każdym rzędzie klęka się nawiąk, nie poruszając ręki poprzecznie. Poprzednik przechodzi okrakiem nad ledzącym, klędcę się w ten sam sposób na ziemi, następni czynią to samo i t. d., aż cały rząd uchyli się „pokotem”. Czołowy rzędu, który klęka się jako ostatni, szybko powstaje i podlega za sobą ręką ledzących, powodując ustawienie się grających w postawie wypiętej. Wygrywa rząd, który szybko ukończy czynność składowa się i powstawała, nie recedując łukach.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie talowia.

14. WALKA CYGARSKA

Bawiących dobiera się dwójkami według siły. Dwójki klędcą się obok siebie tyłem, przyczoł głowy mają rozłożone w przeciwnych kierunkach i chwytają się pod prawe (lewe) kolano. Na sygnał podnoszą naci wznosząc nogi do góry i przez szybkość naciopnie ich o siebie (za pięty lub pod kolano) starając się jeden drugiego przekosiłkować wtył przez głowę (rys. 123).



Rys. 123.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-ym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie talowia i przygotowanie do walki wężem.

15. WALKA Tatarska

Bawiących dobiera się dwójkami według siły. W dwójkach chwyt wzajemny jedną ręką za bark, drugą za pas (rys. 124). Na sygnał jeden drugiego stara się uciec.



Rys. 124.



Rys. 125.

Bakony i str. rubrow.

Z a s t a s o w a n i e. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie w dwójkach i przygotowujące do walki wycpa.

16. WALKA KAUKASKA.

Bawiących dobiera się dwójkami według siły. W dwójkach chwyt ważniejszy za kark i wsparcie głowy (rys. 125). Na sygnał jeden drugiego stara się obalić.

Z a s t a s o w a n i e. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie, przygotowujące do walki wycpa.

17. WALKA O PUNKTY.

Grających dobiera się dwójkami według siły. Na sygnał w dwójkach stara się jeden drugiego w dowolny sposób unieść w górę. Za uniesienie przeciwnika w górę tak, że oderwie on obie stopy od ziemi, zwycięzca zdobywa się jeden punkt, poczem walka toczy się dalej. Wygrywa ten z dwójki, który w określonym czasie zdobył większą liczbę punktów.

Z a s t a s o w a n i e. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie w dwójkach, oraz przygotowujące do walki wycpa.

18. WYSOKI RAMNICH.

Grających ustawia się w dwunastego przed linią startu w odstępie pół kroku. W odległości 10 — 15 kroków od linii startu kreśli się łęg. Na sygnał w każdej dwójce stojący w pierwszym szeregu chwytą napoleońskiego jako „rannego” i błagają o siłę do nocy, gdzie następuje zamiana ról i powrót na poprzednie miejsce. Wygrywa dwójka, która pierwsza przekroczy linię startu. Ranego chwytają się i przenoszą w następu-

jący sposób: prawą ręką podkłada się pod grzbiet kolan, lewą ręką chwytają się za prawy nadgarstek. Później pochylając się, podkłada się prawy bark i układa na nim rannego, jednocześnie ręką prawą obejmując się prawą nogę, trzymając za prawą jego rękę (nadgarstek — rys. 126). W ten sposób stojący rannego ma jedną rękę wolną. Chwył można stosować, układając rannego w ten sam sposób za lewym barkiem.

Opisania I. Ustawienie i przebieg gry. Jak wyżej, a ten, że rannego przenosi się na plecach („na barana”).

Opisania II. Grających ustawia się w rzędach w odstępie 2 — 4 kroki jeden rząd od drugiego. Na sygnał czółowy z każdego rzędu chwytają drugiego jako „rannego” i przenoszą



Rys. 126.



Rys. 127.



Rys. 128.

go do oznaczonej nocy, poczem nocy wstaje, aby przenosić następnego i t. d. Wygrywa rząd, który pierwszy przekroczy ramnich.

Opisania III. Grających ustawia się przed linią startu trójkami w odstępie 2 — 4 kroków jedna trójka od drugiej. W trójce dwóch tworzy krzeselko, chwytając jedną ręką za nadgarstek drugiej ręki, a drugą ręką za nadgarstek współgracza (rys. 127), trzeci siedzi na krzeselku, trzymając się stojących (rys. 128). Wygrywa trójka, która szybciej przebiegnie trzy razy wyznaczoną odległość, zmieniając rolę tak, aby każdy z trójki siedział raz na krzeselku.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży. (Odmiata i dla dzieci po 12-tych roku życia). W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie w dźwiganiu.

18. WALKA CENTAURÓW *).

Grzeczność dobiera się dwójkami według siły. Każda dwójka tworzy „centaura” w ten sposób, że jeden drugiemu siada na barkach (rys. 128). Na sygnał centaurzy zbliżają się do siebie, przyciem siadający starają się bez pomocy ręki signąć na skronię przeciwnika lewej dłwią. Wygrywa dwójka, która najdalej strąca się jako centaur. Po pierwszej kolejce walk następuje w dwójkach zmiana ról, poczem grę zaczyna się na nowo.



Rys. 128.

Odmiata. Grzeczność dzieli się na dwie partie, i na sygnał odbywa się walka na zasadach, jak wyżej. Wygrywa partja, która zwalca wszystkich centaurów partji przeciwniej.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie w dźwiganiu.

20. KALUŻA.

Przybory. Półki ciężkie, matnace.

Uczestników zabawy dzieli się na grupy po 6—8 w każdej. Grupy tworzą koła, trzymając się za ręce. Wewnątrz każdego koła kreśli się koło o średnicy 2—3 kroków (jako „kalużę”). Na sygnał wirują koła w lewo (prawy), a bawiący się starają się nagle od ruchami wzajemnie wstrząść w kołach.

Uwaga. W sebach można używać za kalużę matnace lub ciężkich płek, ustawionych jedna na drugiej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć za zwab oraz jako przygotowanie do walki wręcz.

* Grę można stosować tylko na miękkim, trawiastym terenie.

21. WĄŻ.

Bawiący się ustawiają się w szeregu i przez podanie sobie ręk tworzą „węży”. Na sygnał posarwa się węży w prawo, przyciem „głowa węży” przez nagle zmiany kierunku i zatrzymanie swobodnie „ogon” do szybkiego biegu. W celu zwiększenia siły odruchowej wyznaczają się jednego, który biegnie kataraczowo na spotkanie głowy węży i chwytając pod koniec czołowego powadaje gwałtownie zatrzymanie węży. Należy zmieścić szybko ogon, przesuwając bawiących się.

Uwaga. Zabawa nie nadaje się do prowadzenia w sal.

Odmiata. Wyrzucenie, jak wyżej, z tem, że w szeregu odlicza się do dwóch, dwójki wykonują wyżej zwrot, poczem wszyscy chwytają się za ręce i rozpoczynają zabawę.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć za zwab.

22. POŚCIG WĘŻA ZA ODDNEM.

Uczestnicy zabawy tworzą rząd, trzymając się wzdłuż lub za barki. Na sygnał czołowy („głowa węży”) stają się szybko i natychmiast dopadają ostatniego w szeregu („ogon węży”). Po schwytaniu ponownie formuje się węży z tem, że na czoło i koniec węży stają środkowi rzędu z przodem, poczem zabawa toczy się dalej.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tych roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć za zwab.

23. PRZECIĄGANIE SZEREGAMI.

Grzeczność stają w dwóch szeregach naprzeciw siebie z obu stron nakłonionej linji. Na sygnał każdy szereg stara się przeciągnąć na swoją stronę jak najwięcej przeciwników. Można chwytac za ręce, nogi, także i głowy, przyciem dopuszczalna

jest walka dwu na jednego lub trzech na dwóch. Wygrywa szereg, który więcej przeciwników przeciągnie na swoją stronę.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako przygotowanie do walki wręcz.

24. PRZECIĄGANIE SZEREGÓW.

Grający stają w dwóch szeregach naprzeciw siebie z obu stron szkieletowej łaty z tem, że jeden szereg kryje na łaci drugiego. Szeregi podają sobie nawzajem ręce naprzeciem (rys. 130). Na sygnał sędziego starają się przeciągnąć przeciwników przez łaty, co decyduje o zwycięstwie.



Rys. 130.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć na zwis oraz jako przygotowanie do walki wręcz.

25. WALKA SZEREGÓW.

Grający stają w dwóch szeregach plecami do siebie. W szeregach chwytają pod łokcie. Na sygnał sędziego opierają się plecami i pchają wtył, starając się oskrzydlić, wgnębić i pchnąć przeciwników.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako przygotowanie do walki wręcz.

26. TWERDZA.

Bawiących dzieli się na dwie partie i tworzy z nich dwa koła współśrodkowe, zwieszone do siebie plecami. Każda partja (koło) chwytła się pod kolano. Na sygnał wreszcie, przepy-

chają się, dają do rozszerzenia koła zewnętrznego. Po pierwszej walce zmieniają się role, i zabawę powtarza się odnowa.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 12-tym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć jako przygotowanie do walki wręcz.

27. W CZTERY STRONY.

Przybory. Linki grubości 1,5 — 2 cm o obwodzie 2 — 4 m.

Grających dzieli się czwórkami według siły. Każda czwórka otrzymuje linkę. W czwórkach w równych odstępach w wypadku prawej (lewą) mogą, chwytając lewą (prawą) ręką za linkę (rys. 131). W odległości 1-go kroku zbroju każdego



Rys. 131.

z czwórki kładzie się przedmiot (gwintol, czapkę lub szarfę). Na sygnał w czwórkach każdy ciągnie szarfę lub gwintol po przekątnej kwadratu w swoją stronę. Wygrywa ten w czwórce, który pierwszy chwyci swój przedmiot.

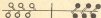
Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży. W osnowie lekcyj gimnastyki można użyć na zwis oraz jako przygotowanie do walki wręcz.

28. WALKA O LINKĘ.

Przybory. Linka długości 25 m, grubości 3 — 3,5 cm.

Grających dzieli się na dwie partie w ten sposób, że ogólna waga jednej partji w przybliżeniu musi odpowiadać wadze drugiej partji. Na bieżnię rozciąga się linkę tak, aby jej środko-

wy znak (skrawek z materjalu) krył linę poprzeczną długości 3 kroków. Partje ustawiają się bokiem z dwóch stron liny naprzemiennie. Odległość między graczami 1 — 2 kroków, między przeciwnymi zaś obu partji najmniej 4 kroki. Na komendę: „Za linę!” wszyscy zwracają się twarzą do liny i chwytają ją dwuchwytem (jedną ręką podławy, drugą nachwytem), po czym, opierając się stopami o ziemię, odciągają taków wtył (rys. 132) i na sygnał długości przeciwników za linę środkową (rys. 133). Przeciwnie chcącby jednego przeciwnika za linę środkową de-



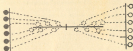
Rys. 132.



Rys. 133.

tydaje o wygranej jednej z partji. Podczas walki nie wolno rąk przesuwać wzdłuż liny. Po pierwszej walce partje zmieniają strony.

Odświeżenie. Podział grających i zasady walki, jak wyżej. Z dwóch stron wyciągniętej liny (długości od jej końców) i przystopie do niej w odległości 10 — 15 kroków kładzie się linę startową. Partja ustawiła się przed linjantami w niskiej pozycji startowej (rys. 134). Na sygnał obie partje biegną do liny, chwytają ją i ciągną wtył. Wygrywa partja, która przeciągnie przeciwników za linę środkową. Po pierwszej walce partje zmieniają strony.



Rys. 134.

Zastosowanie. Nadają się do młodzieży. W formie lekkiej gimnastyki można użyć za zwis i jako ćwiczenia przygotowujące do walki wrycz.

X. GRY DRUŻYNOWE.

Uwagi ogólne.

Gry drużynowe są ujęte w ramy ściśle sprecyzowanych przepisów, normujących dokładnie stosunek partji względem siebie, a w swym przebiegu znaczący wpływ mają na gry kombinacyjne. Wzbudzają one przez to duże zainteresowanie u graczy, a jednocześnie oddziałują wybitnie na kształtowanie się i podnoszenie zalet społecznych.

1. PIĘSTÓWKA.

Przybory. Piłka dęta o otwodzie 60 cm wagi 350 — 450 gr, dwa stojełki wysokości 1,50 m, sznur długości 13 — 14 m, grubości 1,5 — 2 cm przystający do 50 cm kołorostem strawkami, 4 czopki gwintu dęte.

Boisko ma kształt prostokąta o wymiarach 12 — 15 × 24 — 30 m, podzielone linią środkową, równoległą do krótszych boków, na dwie równe części. Z dwóch stron linii środkowej i równoległej do niej kreśli się w odległości 3 m dwie linie, zwane liniami zaczepia. Granice i linie na boisku znaczą się wapnem lub gipszem. Po rogach boiska ustawia się czopki gwintki. Z boków boiska w przedłużeniu linii środkowej ustawia się stojełki, do których na wysokości 2 m przywiązuje się sznur (rys. 185). (Dla danej szerokości na wysokości 1,5 m).

Graca, kosowanie i ustawianie. Grających (12 — 30) dzieli się na dwie drużyny, przyczem każdego z nich wybiera sobie „maszkę”. Sędzia w obecności maszek przeprowadza kosowanie. Wyłasowuje się rozpoczęcie gry albo stroną boiska, poczem drużyny ustawiają się naprzeciw siebie z dwóch stron linii środkowej. Drużyny ustawiają się na swem polu w szeregach i w znaczenię.



Rys. 185.

Zaczącie i przebieg gry. Na sygnał sędziego którykolwiek z graczy drużyny, rozpoczynającej grę, z pola linii zaczepia podbija piłkę jedyną lub przedramieniem w kierunku przeciwników. Piłka winna przejść ponad sznurami między stojełkami i spaść po drugiej stronie w granicach określonego pola gry. Gracze drużyny przeciwnej starają się odbić piłkę pięścią lub przedramieniem zpowrotem na pole drużyny rozpoczęjącej i t. d. W czasie gry wolno jest piłkę odbijać z powietrzem lub też po pierwszym odbiciu. Gdy piłka spadnie poza granicami boiska, zostanie podbita z drugiego końca lub inną częścią ciała prócz pięści i przedramienia, sędzia gry przerywa, poczem posuwane wprowadza piłkę w grę drużyna, która nie popełniła błędów.

Punkty. Jeżeli podczas gry popełni błąd drużyna, przycupująca piłkę, przynajmniej jeden punkt na korzyść nadających, jeżeli zaś nadająca — następuje „przejście piłki” do drużyny przeciwnej.

Czas trwania gry. Gra składa się z dwóch okresów, w których przynajmniej jedna z drużyn w każdym z nich zdo-

łędzie 15 punktów. Zwycięstwo odnosi drużyna, której suma punktów w dwóch okresach jest większą najwięcej o dwa punkty od sumy punktów przeciwnika. W razie równości punktów czy też różnicy jednego, grę przedłuża się aż do uzyskania przez jedną z drużyn przewagi dwóch punktów. Po pierwszym okresie drużyny zmieniają strony boiska, a piłkę zadaje drużyna, która była przyjmującą na początku gry. Przy dogrywce drużyny nie zmieniają stron, a piłkę zadaje drużyna, posiadająca prawo zachowania.

Szczególne zasady gry:

1. W czasie gry nie wolno dotykać piłki żadną częścią ciała, prócz rąk lub przedramienia.
2. Przy zadawaniu wolno piłkę opka podnosić, natomiast podbić może być wykonana pięcią lub przedramieniem.
3. Bezpośrednio po zadaniu piłki wolno graczowi przekroczyć linię szańców.
4. Piłkę wolno podbić zarówno z powietrza lub po pierwszym kopie.
5. Ten sam gracz nie może piłki podbić bezpośrednio dwa razy.
6. Każdą częścią ciała nie wolno dotykać sznur lub linii boiskowej.
7. Nie wolno wtracać na pole przeciwnika.
8. Nie wolno w czasie gry przekładać ręki na stronę przeciwnika nad lub pod sznurem.
9. Na własnym polu wolno graczem piłkę sięgnąć sobą podawać (piętkować), przyczem po każdym podbić może ona trafić tylko jednego koła.
10. Piłkę, która wypadnie przy piętkowaniu poza linię własnego pola, wolno z powietrza lub po pierwszym kopie wprowadzić zpowrotem do gry.

Piłka jest stała:

1. Gdy zostanie podbita obracając się w powietrzu lub liną części ciała, prócz rąk i przedramienia.
2. Gdy podczas gry dotknie sznura, stojaków lub obręglew.

3. Gdy po zadaniu lub po przebiegu na stronę drużyny przeciwniej całym swym obwodem spadnie poza linię mi pola gry.
4. Gdy po kopie, nie będąc dotkniętą przez żadnego z graczy, przejdzie pod lub nad sznurem na stronę przeciwnika.
5. Gdy zostanie podbita po drugim kopie.
6. Gdy przy piętkowaniu przejdzie zawężony stojaków na stronę przeciwnika.
7. Gdy zostanie podbita przez gracza obracając (piętkując) lub stojaki).

Sędziowanie. W grze sędziuje sędzia główny, który może mieć do pomocy sekretarza i dwóch sędziów autowych. Sędzia główny podczas gry widnie znajdował się obok jednego ze stojaków, natomiast zaś ustawiają się z dwóch stron na przeciwnych rogach boiska i obserwują jego granie. Sekretarz notuje punkty. W wypadkach spornych sędzia główny może zasięgnąć opinii sędziów autowych. Decyzja sędziego głównego jest nieodwołalna i ostateczna. Drużyny z sędzią mogą porozumiewać się tylko przez swoją matkę.

Gdy która z drużyn, piętkując, rozmyślnie piłkę przetrzymuje i nie podbiła jej przez sznur do przeciwnika, wówczas sędzia grę przerywa i piłkę oraz punkt przyznaje drużynie przeciwnej.

Wskazówki techniczne. W celu uwydatnienia stawu nadgarstkowego dobrać jest obwiązywać go chustką lub bandażem. Uderzać piłkę najlepiej przedramieniem; przy podrywaniu i odbiciu z powietrza wąską stroną, przy piętkowaniu zaś — szeroką. Podbijanie piłki wykonują się w stylu rozkroku lub wykroka (nogi lekko ugięte) tak, ażeby piłka znajdowała się obok podbijającego. Przy piętkowaniu podbija się piłkę zkoła do góry, a podczas przebijania jej przez sznur na stronę przeciwnika — ngóry wóół. Nie należy się czołać, gdy piłka koła wysoko nad głową, lecz trzeba się obować i dotrzeć do miejsca, gdzie piłka spada, by następnie po kopie podbić ją współgraczowi lub przebić poza sznur.

Wskazówki taktyczne.

1. Nie wchodzić na miejsce współgraczy, lecz pilnować swego.
2. W porę startować do piłki.
3. Nie wprowadzać w błąd własnych graczy.
4. Przy przebijaniu piłki na pole przeciwnika stosować „łaskierze”.
5. Piłkę przebijając na pole przeciwnika tak, aby spadła ona bliżej linii granicznej boiska i aby odbijała się od ziemi pod najmniejszym kątem.

Zastosowanie i c. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży.

3. PIŁKA USZATA.

Przebory. Piłka uszata waży 1,5 — 2 kg, 10 centymetrów średnicy, 4 stojaki lub łańcuch 2,5 — 3 m wysokości do wyznaczenia bramki.

Boisko ma kształt prostokąta o wymiarach 40 X 30 m, podzielonego linią środkową na 2 kwadraty. Z obu stron linii środkowej i równoległe do niej w odległości 10-ciu m, kreśli się dwie linie „zaczepia”. Na środku krótszych boków prostokąta, 1 m. metach, z każdej lub zapuszczając stojaków ustawia się bramki. Stojaki każdej bramki oddalane są od siebie o 8 m (w świetle). Linie boiska, szerokości 3 cm, znaczą się wapnem lub gipsem. Na rogach boiska i w miejscach przecięcia się linii ustawia się centymetry (rys. 126).



Rys. 126.

Centrales
Bibliothek Podguziansk
Prof. Gierga Sabulowa Lehr-
w. Lublino

Gracze, leśmianie i ustawienie drużyny. Grających (16 — 20) dzieli się na dwie drużyny, z których każda wybiera sobie „małkę”. Spółka w obecności sędziego przeprowadza losowanie. Wylosowuje się rozpoczęcie gry lub stronę boiska, poczem drużyny stoją naprzeciw siebie z obu stron linii środkowej; rozpoczynając przed linią zaczepia, przeciwna przed linią środkową. Małki ustawiają graczy w szachownicę na swym polu.

Zaczącie i przebieg gry. Na sygnał sędziego którykolwiek z graczy drużyny rozpoczynającej, rusza z pola linii zaczepia, wprowadza piłkę w grę. Rusz winien być wykonany z miejsca zamachem jednoręcznym w stronę przeciwnika tak, aby piłka przeszła przez linię środkową i w locie była na wysokości co najmniej 2 m. Gracze drużyny przeciwnej starają się ruszoną piłkę złapać z powietrza lub dotknąć jej spłg, zanim spadnie na ziemię. Za złapanie piłki z powietrza przysługują im trzy obrony, za dotknięcie — jednoręcza, przyczem rusz wykończy się w stronę drużyny przeciwnej, rozpoczynającej z miejsca złapania lub dotknięcia piłki. Drużyna przeciwna czyni zwłok jeżeli to samo i t. d. Gdy ruszoną piłkę żaden gracz po przeciwną stronę nie złapie ani nie dotknie, drużyna ruszająca błędem posuwa się wprzód w kierunku meczy przeciwnika, i którykolwiek z jej graczy ponownie z miejsca, gdzie piłka dotknęła ziemi, jednoręczą rzuca piłkę w kierunku meczy przeciwnika.

Cel gry. Zadaniem obu stron jest zdobyć jak największą ilość punktów przez przeniesienie piłki przez bramkę przeciwnika tak, aby przeszedł ona w locie w granicach ustawionych żerdzi, i aby poza nią (bramką) nie odłożył jej złapać ani dotknąć ręką żaden gracz brawującej się drużyny.

Punkty. Za każdorazowe zdobycie bramki zalicza się drużynie jeden punkt. Wygrywa drużyna, która zdobyła większą ilość punktów. Po każdorazowym zdobyciu bramki grę rozpoczyna na nowo drużyna, której zdobyto bramkę.

Czas trwania gry. Gra trwa dwa razy po 20 minut z przerwą 5-minutową. Po przerwie następuje zmiana stron boiska, a grę rozpoczyna drużyna, która nie rozpoczęła na początku.

Szczegółowe zasady gry.

Rzuty dozwolone. W grze dozwolone są rzuty jednoręcz i oburącz, przyczem piłka w locie musi być na wysokości co najmniej 2 m nad ziemią. Jednoręcz rzucą się z zamachem z miejsca (bez poruszania się do przodu). Oburącz rzucą się z zamachem po uprzednim wykonaniu 3-ich dających kroków wpród w kierunku rzutu przeciwnika.

Rzut z asu. Gdy piłka całym swym obwodem wypadnie poza boczne linie boiska, wówczas z dowolnego miejsca na boisku, leżącego najwyżej przecięcia piłki przez linię boczną i równoległą do linii środkowej, wprowadza ją do gry rzutem jednoręcz gracz drużyny, która nie spowodowała asu. Z tego rzutu można zdobyć bramki.

Rzut wolny. Rzut wolny wykonuje się jednoręcz z miejsca, w którym nastąpiło przewinienie. Z rzutu wolnego można zdobyć bramki. Rzut wolny dyktuje sędzia winy:

- a) gdy gracz wyrzuci piłkę szczerem lub ręką, niż dwa metry od ziemi;
- b) gdy wykona rzut z niewłaściwego miejsca;
- c) gdy w czasie rzutu jednoręcz gracz poruszy się do przodu;
- d) gdy zamiast rzutu jednoręcz wykona oburącz;
- e) gdy którykolwiek z graczy znalazł się w odległości bliższej, niż 10 m od gracza, wykonującego rzut;
- f) gdy podczas rzutu piłki gracz drużyny atakującej wysunął się przed rzucającego dalej, niż 10 m.

Rzut od mety. Gdy gracz drużyny atakującej przerzuci piłkę za linię metową, wówczas wprowadza ją do gry gracz drużyny broniącej się rzutem jednoręcz z miejsca, gdzie przecięła ona linię metową. Gdy piłka przecięła z boku bramki, odzyska się ją, stojąc najmniej trzy kroki od słupka bramki. Gdy drużyna broniąca, ruszając się przed zdobyciem bramki, złapie piłkę z powietrza poza linią metową (za bramką), wówczas odzyska ją z mety z dowolnego punktu oburącz, jeżeli zaś dotknął piłki ręką, zanim spadnie ona na ziemię, wówczas odzyska ją

rzutem jednoręcz. Rzut z mety nie może być wykonany z bramki (nieprzy słupkami).

Sędziowanie. Prowadzi grę sędzia główny, znajdujący się na boisku. Do pomocy ma on dwóch sędziów asystentów, którzy każdorazowo konstatują wyjście piłki na aut i ustalają, której drużynie przysługują prawo rzutu piłki po autcie. Decyzje sędziów głównego są ostateczne i nieodwołalne. Sędzia decyduje we wszystkich nieprzewidzianych wypadkach w grze.

Wskazówki techniczne. Rzut jednoręcz wykonuje się z postawy wykróconej lub normalnej, wywijając piłkę kilka razy dookoła o prostym ramieniu. Rzut można wykonać zamachem zdełu wpród lub od tyłu górą wpród. Należy wywodzić w rzutach jednoręcz prawą i lewą ręką. Przy rzucie oburącz dozwolone trzy kroki można wykorzystać na obroty, które łącząc z wyznaczeniem piłki pomagają do uzyskania dalekiego rzutu. Piłkę asystą należy chwycić w półprzystawie na ugiętej ramieniu, palce rąk lekko ugięte, dłońmi odwrócone do góry. W momencie chwytu odwraca się głowę w bok, aby nie strzyść odwrócenia piłki.

Wskazówki taktyczne.

1. Pilnować wyznaczonego stanowiska na boisku i nie skądzać się.
2. Rzucić piłkę tam, gdzie stoi najmniej przeciwników.
3. W porę ustawiać się poza bramką, aby móc schwycić rzucaną piłkę.

Z a m i o c o w a n i e. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży.

3. PIŁKA GRANICZNA.

Przybory. Piłka dęta o obwodzie 68 — 70 cm, 10 obrotówsek dających, 4 słupki lub zastępcy 2,5 — 3 m wysok. do wyznaczenia bramki.

Boisko ma kształt prostokąta o wymiarach 20 × 60 m, podzielonej linią środkową, równoległą do krótszych boków prostokąta. Z obu stron linii środkowej i równoległą do niej w odległości 8 m kreśli się dwie linie „zanęzieli”. Na środku kró-

szych boków prostokąta z żurkiem lub zapomocą stojaków ustawia się bramki. Szapki każdej bramki oddalone od siebie o 4 m (w świetle). Linja boiska, szerokości 5 cm ma być z wapienia lub gipsu. Na rogach boiska i w miejscach przecięcia się linii ustawia się chorągiewki (rys. 136).

Gracze, losowanie i ustawienie drużyny. Grających (16 — 20) dzieli się na dwie drużyny, z których każda wybiera sobie „matkę”. Sędzia w obecności match przeprowadza losowanie. Wylosowuje się rozpoczęcie gry lub stronę boiska, poczem matki ustawiają drużyny w szachownicę naprzeciw siebie z obu stron linii środkowej; rozpoczynająca przed linią środkową, przeciwna przed linią zaczepną.

Zaczepie i przebieg gry. Na sygnał sędziego którykolwiek z graczy drużyny rozpoczynającej rzucić jednocząc lub obracając piłkę do przeciwnika tak, aby przeszła ona w lewo nad linią środkową. Gracze drużyny przeciwnej stają się znaczną piłkę złapać z powietrza lub odbić ją jakąkolwiek częścią ciała, prócz nóg poniżej kolan. Za złapanie piłki z powietrza przysługuje prawo do rzutu z wykonaniem 3-ech dotychczas kroków wpród w kierunku przeciwnika. Jeżeli jeden z graczy odbije znaczną przez przeciwnika piłkę, wówczas ma on prawo z miejsca jej spadku (pierwsze zetknięcie się z ziemią) odrzucić ją w kierunku przeciwnika. Strona przeciwna nie może chwycić ani zatrzymać odbitej piłki. Jeżeli znaczną przez przeciwnika piłki nikt nie chwyci z powietrza lub jej nie odbije, odrzuci ją gracz z miejsca, w którym ją zatrzymał. W ten sposób wędruje piłka od jednej do drugiej drużyny. Ustawienie graczy jest dowolne z tem, że każdorazowo drużyna przeciwna musi się znajdować najmniej o 5 kroków od wykonywającego rzut, a współgracze znaczącego nie dalej, jak na jego wysokości.

Cel gry i punkty. Zadaniem obu drużyn jest zdobyć jak największą ilość punktów przez przetrzymanie piłki pomiędzy szapkami bramek przeciwnika. Drużyna broniąca się może nie dopuścić do zdobycia bramki, ustawiając się w ostatniej chwili za bramką, i chwytając znaczną piłkę rękami udając ona spaść na ziemię, lub odbijając ją z powietrza tak, aby spadła spowolnioną na boisko. W wypadku schwymania piłki drużyna ma prawo z rozbiegu 3-ech kroków odrzucić piłkę na pole gry z krótkiej linii

boiska, w wypadku zaś odbicia — z miejsca jej spadku na ziemię. Gdy odbita piłka nie spadnie na boisko, bramka jest zdobyta. Za każdorazowe zdobycie bramki należą się drużynie jeden punkt. Wygrywa drużyna, która w ciągu całej gry zdobyła większą ilość punktów. Po zdobyciu bramki grę zaczyna ze środka drużyna, której bramkę zdobyto.

Czas trwania gry. Czas trwa dwa razy po 20 minut z przerwą 3-minutową. Po przerwie następuje zmiana stron boiska, a grę rozpoczyna drużyna, która nie rozpoczęła na początku.

Rzut wolny. Rzut wolny wykonywa się rzutem (jednocząc lub obracając) z miejsca przewinięcia bez podskoku. Z rzutu tego można zdobyć bramkę. Rzut wolny stawia się na:

- 1) kapanie piłki;
- 2) wyrwanie piłki podczas gry;
- 3) znaczenie piłki po ziemi (accusarem);
- 4) bieg z piłką wyczerpniętą 3 kroki po jej złapaniu oraz rzut piłki nie z miejsca jej spadku po odbiciu lub zatrzymaniu;
- 5) chwyt piłki, znaczonej przez własnego gracza (z powietrza, odbicia lub ziemi);
- 6) wyrwanie się w kierunku przeciwnika przed współgracza znaczącego;
- 7) niezachowanie odległości 5 m od drużyny, wykonywającej rzut.

Rzut z autu. Gdy piłka całym swym obwodem wypadnie poza boczne linje boiska, wówczas z miejsca przecięcia się piłki z linią rzutem jednocząc bez podskoku wprowadza ją do gry gracz drużyny, która nie spowodowała autu.

Sędziowanie. Prowadzi grę sędzia główny, znajdujący się na boisku. Do pomocy ma on 3-ech sędziów autowych, którzy każdorazowo konstatują wyjście piłki na aut i ustalają, której drużynie przysługuje prawo rzutu piłki po autu. Dotyczy sędziego głównego są ostateczne i nieodwołalne. Sędzia decyduje we wszystkich nieprzewidzianych wypadkach w grze.

Wskazówki techniczne. Piłkę należy chwycić rękami obracając o ramionach, ugiętych tak, aby w momencie chwytu ścisnąć ją na siebie, unikając oddziaływać odbicie się piłki. Należy wy-

obokaj wprost przeciwnie w rzucając piłkę prawą i lewą ręką. Piłkę należy odbijać zawsze wprzód.

Wskazówki metodyczne:

- 1) pilnować wyznaczonego stanowiska na boisku i nie skłaniać się podczas gry;
- 2) rzucać piłkę tam, gdzie stoi najwięcej przeciwników;
- 3) w porę ustawiać się poza bramką, aby nie schwycić lub odbić rzuconą piłkę;
- 4) po odbiciu piłki wprzód gracz, który ją odbił, staje szybko w miejscu zasklepia się piłką z ziemią, a do rzutu podaje mu ją czosnydziej jeden ze współgraczy. Szybkość rzutu po odbiciu nie pozwala przeciwnikowi dobrze się ustawić.

Z a s t o s o w a n i e. Nadaje się dla dzieci po 12-tych roku życia i dla młodzieży.

SPIS LITERATURY

1. X. W. Adamski. — Piłka nożna. Poznań, 1917 r.
2. J. Górecki. — Gry i zabawy nożowe. Warszawa, 1916 r.
3. P. Gilowski. — Przewidnia gier nożowych. Poznań, 1926 r.
4. Z. Górecki. — Gry i zabawy różnych stanów. Warszawa, 1931 r.
5. Gry i zabawy wybrane dla szkoły młodzieży. Odbióra z „Przyjaciela młodzieży”. Poznań, 1927 r.
6. E. Piasecki. — Zabawy i gry nożowe. Wydanie III-cie, 1932 r.
7. Piłka nożowa i koszykowa. Podręcznik Związek Gier sportowych. Wyd. I. Warszawa, 1928 r.
8. W. Sidorak. — Zabawy i gry nożowe dla szkoły szkolnej. Wydanie III.
9. A. Szarykott. — Gry sportowe. Wydanie harcerskie warszawskie.
10. Zabawy i gry nożowe dla wojska. Wydanie zbiorowe. Warszawa, 1932 r.

SPIS RZECZY.

	Str.
Przedmowa autorów do wydania I-go	5
Przedmowa autorów do wydania II-go	6
O wychowaniu przez znaczenie zabawy, prof. dr. Władysław Osmański	7
A. WSKAZÓWKI METODYCZNE:	
a) ogólne	17
b) szczegółowe	20
B. WSKAZÓWKI HYGIENICZNE	24
C. PRZEPROBY	26
D. OSNOWY LECYJNE ZABAW I GIER:	
Uwagi ogólne	31
dla dzieci od 6 — 8 r. życia	32
dla dzieci od 8 — 10 r. życia	34
dla dzieci od 10 — 12 r. życia	35
dla młodzieży od 12 — 13 r. życia	36
dla młodzieży od 13 — 15 r. życia	37
dla młodzieży od 15 — 16 r. życia	39
przygotowujące do kwadranta i palanta	40
dla młodzieży brzońskiej po 15 r. życia	40
dla młodzieży rękowej po 16 r. życia	41
SKROTKI DO USTAWIENIA WZORCÓW	42

I. ZABAWY ZE SPINEM:

	Str.		Str.
Uwagi ogólne	56	7) Latach do lataczka	63
1) Skarżonek	56	8) Koszki	63
2) Bocian i labki	57	9) Stary niedźwiędź	64
3) Ptaszek	58	10) Cygan	65
4) Białyczka	59	11) Kobiak	65
5) Głolec Wąglajka	59	12) Ucieta - babka	65
6) Ustawy się	61	13) Muczek	63

	Str.		Str.
143) W ranniej szkole . . .	69	183) Marsz dzieci . . .	74
144) Zgadnij, kogo słysza . . .	70	191) Mał . . .	75
145) Koci przyśpiewka . . .	71	201) Baran . . .	76
147) Kocik, myszki i szara- ty . . .	72	211) Pociąg . . .	78

II. ZABAWY TANECZNE:

	Uwagi ogólne	80	51) Układ . . .	89
1) Zarządek . . .	81	74) Sikorczka . . .	90	
2) Karabela . . .	82	81) Dalej w tury . . .	91	
3) Chinka . . .	83	91) Młyneczek . . .	92	
4) Taniec pajazów . . .	85	109) Włóczki . . .	96	
5) Paszyta . . .	86	115) Krakowiak . . .	97	

III. ZABAWY I GRY ORIENTACYJNO-PORZĄDKOWE:

	Uwagi ogólne	100	8) Labirynt . . .	105
1) Zbiórka kolorami . . .	100	9) Piłka wrępt . . .	106	
2) Do obciążeniak . . .	101	101) Marmurki . . .	107	
3) Zguba . . .	102	115) Ciurwone - biało . . .	107	
4) Drogowizna . . .	102	121) Powodki . . .	107	
5) Polciant . . .	103	131) Podryśka tożsama . . .	108	
6) Rach oliczny . . .	104	14) Łapki . . .	108	
7) Czoły (wesoły wian- townik) . . .	105			

IV. ZABAWY I GRY BEZNE:

	Uwagi ogólne	110	21) Berek łabaw . . .	119
1) Król i jego dzieci . . .	110	22) wokalizowany . . .	119	
2) Szpica . . .	111	229) Czarnadziej . . .	120	
3) Kabałka . . .	111	24) Lawina . . .	120	
4) Kto przedzielił . . .	112	25) Lila . . .	120	
5) Strażak . . .	113	265) Lila, paszerek i gnił . . .	121	
6) Przeprowadzka . . .	113	275) Wiewiórki z dalszym . . .	121	
7) Podobie do Krakowa . . .	113	285) Trzeciak zwykły . . .	122	
8) Czołowy łapy . . .	114	291) - siodłowy . . .	122	
9) Pociąg . . .	114	301) - lodowy . . .	123	
10) Bóg i egazy . . .	115	311) - z obroną . . .	123	
11) Wół i jay . . .	115	323) Madziwołki . . .	123	
12) Lila i gnił . . .	116	331) Rybak na jurno . . .	124	
13) Berek zwykły . . .	116	34) Maryna (Czarny łód) . . .	125	
14) - ranny . . .	117	35) Tam i zpowrotem . . .	125	
15) - przeciwny . . .	117	36) Natężenie . . .	125	
16) - z przyśpiewką . . .	117	37) Chibiaki mar . . .	126	
17) - sirota . . .	117	38) Marz . . .	126	
18) - z skłosem . . .	118	39) Dział i sos . . .	127	
19) - gadaj . . .	118	40) Szóstka i szóstki . . .	128	
20) - dany . . .	119	41) Kocik i Tatarski . . .	128	

	Str.		Str.
42) Walka o sztandar . . .	129	33) Szatasta piana . . .	140
43) Myśliwy, jastrząb i pszczoła . . .	130	34) Wyciąg z jabłkiem i obwadowy . . .	141
44) Gódkie i jastrząbie . . .	130	36) - szeregów . . .	142
45) Goniwa wesoła . . .	131	37) Bieg strażacki . . .	143
46) Goniwa . . .	131	38) Bieg łobuzaczy . . .	143
47) Sądzenie ciemności . . .	132	39) Wyciąg stonaj . . .	144
48) Procydek — postaw . . .	134	40) Wyciąg koci . . .	144
49) Wyciąg dwójek . . .	137	61) Goniwa szarawa . . .	145
50) Ostatnia dwójka na- proś . . .	138	62) Szatasta z obciążeni- kami . . .	145
51) Wyciąg numerów . . .	139	63) Szatasta przysiadła . . .	147
52) Wyciąg z obrótami . . .	139	64) Szatasta obwodowa . . .	147

V. ZABAWY I GRY RYTME:

	Uwagi ogólne	148	21) Wyciąg z kostkowaniem głęb . . .	154
1) Wesołki . . .	148	22) Zgadziwany . . .	154	
2) Ręcznik wesołości do celu . . .	149	23) Kocik . . .	155	
3) Rzut piłki o ścianę . . .	151	24) Szpak . . .	155	
4) Piłka w półkole (Król) . . .	152	25) Szilka . . .	156	
5) Podrywka podawana . . .	152	26) Naciśnięcie . . .	157	
6) Piłka przemyślna . . .	153	27) Dział . . .	158	
7) Rzucanka . . .	153	28) Strzał . . .	158	
8) Mała . . .	154	29) Skopki . . .	159	
9) Wyciąg piłek w szere- gach . . .	154	30) Bombardowanie . . .	159	
10) Wyciąg piłek w dwa- szeregach . . .	155	31) Rzut do tarczy . . .	159	
11) Wyciąg piłek w kole . . .	157	32) Obciążony w kole (Zbi- jany w kole) . . .	171	
12) Wyciąg piłek w kole w grzeszku . . .	158	33) Kocik i piaskiet . . .	172	
13) Wyciąg piłek w trze- dach . . .	159	34) Skawanie w kole (Wychyłany w kole) . . .	172	
14) Ogrodnik . . .	159	35) W krytywym ogniu . . .	173	
15) Bł — zają . . .	160	36) W dwa ognie . . .	173	
16) Podrywka rzucona . . .	161	37) Nieto, pękło, crykcie . . .	174	
17) Walka o piłkę . . .	161	38) Rzut Dwaj Trzy! . . .	176	
18) Obciążenie twierdzy . . .	162	39) Kampa . . .	177	
19) Ciąg przepiórek . . .	162	40) Pokowanie . . .	178	
20) Wyciąg piłki z rzucan- o ścianę . . .	163	41) Podaj dalej . . .	179	
		42) Somo . . .	180	

VI. ZABAWY I GRY UDERZENOWE:

	Uwagi ogólne	181	4) Fortona . . .	183
1) Świeca . . .	181	5) Wytłajka . . .	184	
2) Kog . . .	182	6) Klipa . . .	182	
3) Rzut do ściany . . .	182	7) Podbijak . . .	188	

VI. ZABAWY KOPNE:

	Str.		Str.
Uwagi ogólne	199	2) Wzrost w kole	199
1) Podrywka kopana	199		

VII. ZABAWY I GRY SKOCZNE:

Uwagi ogólne	192	10) Skakanka	198
1) Skoki wódek	192	11) Koszenie trawy	199
2) Skoki łeb	192	12) Żaby	199
3) Skoki łozka	193	13) Walka koźlą	198
4) Chód łozka	193	14) Wyścig duchów	198
5) Zajączki	193	15) Wyścig skokami	199
6) Szczer	194	16) Skrycie maszyn	200
7) Kogaci	194	17) Skoki po kamkach	200
8) Zaczarowane koło	195	18) Kawałek (bez śpiwa)	201
9) Kąpiel wojna	195		

IX. ZABAWY I GRY NA CZWORAKACH, Z DZIAŁANIEM I MOCOWANIEM:

Uwagi ogólne	202	16) Walka kankarka	210
1) Brytany i jolki	202	17) " " punkty	210
2) Kopy	203	18) Wyścig ramiach	210
3) Janie	203	19) Walka ciastami	212
4) Rury w sieci	204	20) Kukuza	212
5) Walka o słonowaty	204	21) Waj	213
6) Wyścig na czworakach	205	22) Policzaj węża na ogonem	213
7) Kret	205	23) Przewidywanie smogów	213
8) Wyścig koźlą	205	24) Przechypane smogów	214
9) Wyścig tasak	205	25) Walka smogów	214
10) Popychadko	207	26) Twierdza	214
11) Dawa	207	27) W cztery strony	215
12) Masekin	207	28) Walka o łap	215
13) Pokot	208		
14) Walka ryzanka	208		
15) " " tuzanka	208		

X. GRY DRUZYNOWE:

Uwagi ogólne	214	2) Piłka oszusta	222
1) Pięściwa	214	3) Piłka graniczna	225

XI. SPIS LITERATURY 228

KURATOR JUM
 Biblioteka Biblioteki
 CENTRALA BILIOTELI PARAGWAI
 II 8508

