

Introligatornia

Zakł. Baumeista-Wyckow.

im. Św. Wojciecha

Lublin, Podwal 15.

+

Wielka Karczma Górgo Szekel.

LUBELSKIEGO

№ 2280.

1.5
FE 19. 11

Biblioteka Karłowicza Mirosza Sobota,
LUBELSKIEGO

№ 2280.

ZABAWY I GRY RUCHOWE
DLA WOJSKA I STOWARZYSZEŃ P. W.

Kpt. Dr. Lubicz-Szydłowski i kpt. Mierzejewski
Instruktory Centr. Wojsk. Szkoły Gimnastyki i Sportów

ZABAWY I GRY RUCHOWE

DLA WOJSKA I STOWARZYSZEŃ P. W.



POZNAŃ 1928

*Wydawnictwo Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki
i Sportów w Poznaniu*

Skład: Składowa Księgarnia Wojskowa - Warszawa, Nowy Świat nr. 69

Biuletyn Rozwoju Ciepła Szkoły

LUBELSKIEGO

№ 2280.

PRZEDMOWA

Wydany w roku 1932 pod moją redakcją podręcznik **ZABAW I GIER RUCHOWYCH DLA WOJSKA** rozszedł się całkowicie już przed paru laty, podczas gdy zapotrzebowanie na wskazówki co do prowadzenia tych nader politycznych ćwiczeń wzrosło znakomicie i to nie tylko w wojsku ale też wśród licznych i mnogich zespołów młodzieży pozarządowej, szczególnie tej, która garnie się do stowarzyszeń przysposobienia wojskowego.

Początkowo myślałem o ponownem wydaniu pierwszego podręcznika, wspomnianego wyżej. Atoli samozaimwazy się z prośbą napisaną przez pp. kpt. Dr. Lubca-Szydłowskiego i kpt. Mierzejewskiego musiałem od razu usnąć, że ich opracowanie stanowi poważny krok naprzód w traktowaniu przedmiotu. Zawiera dowód episy gier w grupach tworzonych na podstawie pewnej dominującej cechy, jak n. p. gry rzutne, skoczne, bieżne itp. autorzy układają **LEKCJE** obliczone na czas 45 minut. Lekcje te obejmują po kilka zabaw i gier, które są tak dobrane, że pod względem wpływu na sprawność fizyczną jedne drugie uzupełniają, a przeto każda lekcja dotyczy wszechstronnie grupy mięśniowej i sprawność czynnościową. Podręcznik ten ułatała

CZCIONKAMI DRUKARNI
D. O. K. VII. W POZNANIU

wychowawcom ich zadanie jeszcze i pod tym względem, iż nader przeszyście podaje materiały do stopniowania wysiłków, co, jak wiemy, jest pierwszą zasadą dla kierownika ćwiczeń-pedagoga.

Na pierwszy rzut oka dziwne to zestawienie ZABAW I LEKCJE. Ale przypomnijmy sobie, jak to powiedział Jędrzej Śniadecki:

„Lecz czego, powie mi kto, można... nie uszczać nauczyć? bo na to wychodził młotem uczenia przez same zabawy. Bardzo wiele, odpowiem, — ale my tej ważnej i najpotrzebniejszej nauki za naukę nie mamy dlatego, że jej niebieramy sami przez się, bez masoła, bez książek i bez hokafarzy. TRZEBA, ŻEBY SIĘ DZIECI UCZYŁY IGRAJĄC I SWAWOLĄC, A DO NAS NALEŻY TAKIEMI JE TYLKO RZECZAMI ZAJMOWAĆ, W TAKIE MIEJSCA NAPROWADZAĆ, GDZIE SIĘ MOGA NAUCZYĆ, CZEGO ŻĄDAMY”.

Śniadecki pisał o dzieciach, ale to samo dotyczy młodzieży dorastającej i dorosłej. Zabawa jest źródłem rozwoju fizycznego i pojęciowego tam lepszym, im racjonalniej DOBIERAMY zajęcia ruchowe.

Wyrazem praktycznym owego dobierania jest LEKCJA ZABAW w ujęciu przez autorów tej książki. Opisane tu, najprostsze zabawy i gry są podstawą, od której trzeba zacząć wychowanie fizyczne nie tylko dzieci ale i młodzieży dorosłej, gdy jest sprawa pod względem sprawności fizycznej oraz pod względem umiejętności życia i działania w zespole. Autorzy, wieloletni instruktorzy naszej Szkoły, osiągnęli za pomocą swej metody prowadzenia prostych zabaw ruchowych zadziwiająco

wprost wyniki, przerabiali młodzież niekarną na doskonałe dyscyplinowaną, chłopów porwanych i niekierowanych na spawaną, samolubnych na awianych i odciętych zbiorową i co najważniejsze, potrafili zagrześć do ruchu fizycznego, wzbudzić ambicję i chęć do wysiłków, a to wszystko na największym polu FIZYCZNEMU I MORALNEMU młodzieży.

Pragnąc dorobkiem swym pod względem metodycznego prowadzenia zabaw i gier podzielić się z wielą już dziś pracownikami na niwie wychowania fizycznego, wydajemy tę książkę nakładem Szkoły.

Komendant Centr. Wojsk. Szkoły
Gimnastyki i Sportów
DR. OSMOLSKI
podpułkownik.

W S T Ę P.

Podręcznik niniejszy obejmuje zabawy i gry ruchowe zestawione w 45-minutowych lekcjach, dostosowanych do użytku w armji i w towarzystwach przysposobienia wojskowego młodzieży. Zestawienia te podane są wynikiem wieloletniego doświadczenia Centralnej Wojsk. Szkoły Gimnastyki i Sportów w Poznaniu. Wybrano te zabawy, które były ulubione przez wszystkich uczniów tej Szkoły, a więc oficerów, szeregowych, członków klubów sportowych, młodzieży uniwersyteckiej i szkolnej, policji, straży ogniowej, związków młodzieży itd. Ułożono je metodycznie umieszczając na początku każdej lekcji grę bieżną (I.), potem obejmującą mocowanie się, dźwiganie lub polzanie (II.), w końcu grę rzutną (III.). Dalszą wytyczną było ułożenie zabaw tak, aby po zabawie bardziej męczącej i natężającej następowała łagodniejsza i spokojniejsza. Pierwsze lekcje w stosunku do następnych są nie tylko mniej męczące i łatwiejsze, ale zarazem przygotowawcze. Tak więc instruktor, który będzie korzystał z podręcznika, ma programy gotowe; pozostanie mu tylko przeprowadzanie lekcji według opisów.

O sposobie przeprowadzania słów kilka:

Przed lekcją instruktor winien przygotować boisko i przybory.

Przed zabawą (czy grą) należy dokładnie ją objaśnić, nie nużąc długimi przemowami, lecz ustawiając oddział tak, jak tego wymaga dana zabawa, omawiając i pokazując jej zasady oraz sposób bawienia się w najprostszycy słowach.

W czasie zabawy, o ile jej charakter na to pozwala (n. p. berki lub podrywki) instruktor sam bierze w niej udział; jeżeli zaś musi zwaćać na wszystkich, rozstrzygać jako sędzia, winien nie tylko dbać o samo przestrzeganie prawideł, ale musi ponadto starać się o wywołanie wesołego nastroju i ochoty u graczy, w razie zaś potrzeby miarkować nadmierną wybujałość zabawy. Czynić to należy w sposób ogledny - nigdy brutalnie. Instruktorowi nie wolno prowadzić gry aż do wyczerpania się ochoty i sił bawiących się, lub przedłużać ją do znudzenia.

Po ukończeniu zabawy instruktor zwołuje oddział i powtarza z wychowankami najważniejsze jej zasady. W ten sposób bawiący się będą dokładniej i lepiej je pamiętali - co pozwala spodziewać się, że przy jakiejś sposobności wystąpią zmi jako instruktorzy i potrafią sprawnie objaśnić zabawę. Ponadto daje to chwilę wypoczynku między dwoma zabawami.

Pozycgólnie lekcje należy przeprowadzać kilkakrotnie, powtarzając je albo w całości, albo też układając nowe programy z tych zabaw, które instruktor

uważa za najbardziej wartościowe, - z ich odmian, których nie przeprowadził*), z tych gier lub zabaw, które oddział w poprzednich lekcjach wykonywał mało sprawnie, - wreszcie z tych, które miały u bawiących się największe wzięcie. Tak więc podane 8 programów mogą zapełnić kolejno 16 lub więcej godzin.

Gdy jest bardzo gorąco nie należy przeprowadzać intensywniejszych zabaw, lecz na ich miejsce wstawić mniej męczące, łagodząc równocześnie tempo zabawy. Odwrotnie, w dnie chłodne należy prowadzić zabawy żwawo, wprowadzając na miejsce spokojniejszych więcej żywe, wymagające od wszystkich grających szybkich ruchów.

Boisko. Do gier i zabaw nadaje się nie tylko boisko sportowe, ale również dobrze ląka, a nawet podwórze. Przed zabawą wyznacza się odpowiednie granice wapnem, czy gipsem, lub poprostu rysuje się pątykiem linje na ziemi, oznaczając rogi drątkami.

Przybory.

1. Drątki do oznaczania boiska. Wysokość około 1,50 mtr.; nie grubsze jak 3 cm. w średnicy, zaopatrzone od dołu w grot do wbijania w ziemię, u góry w skówkę, by drzewo nie pękało przy wbijaniu. Do drątków można przymocować barwne chorągiewki.

*) Ponieważ wiele zabaw i gier ma po kilka odmian, wobec tego w pierwszej nowej lekcji należy przeprowadzić je w formie najbardziej, a dopiero w następnej (lub następnych) stopować odmiany.

2. Piłki małe o obwodzie 20—30 cm., ze skóry, zeszyte z dwóch części, wypchane włosiem, lub też z indyjskiej gumy, wreszcie parclane czy szmaciane.
3. Piłki duże jak do koszykówki lub piłki nożnej.
4. Piłki pełne t. zw. „lekarskie”, o obwodzie około 50 cm. skórzane wypchane włosiem, wagi 2—4 kg.

Sposób losowania. Celem wybrania jednego z graczy, który w zabawie odegra specjalną rolę n. p. będzie łapał, gdy inni będą uciekali, — wydaje się niespodziewanie rozkaz: „kleknij” („padnij”, „siad”). Tego, który ostatni wykonał rozkaz wyznacza się n. p. berkiem itd.

Gdy chcemy wybrać drużynę, która będzie spełniała odmiennie zadanie niż partja przeciwna, wylosowujemy ją przez podrzucenie monety, lub też każemy przywódcom zgadywać, w której dłoni ukryty jest kamyk.

LEKCJA 1.

Nazwa zabawy:	Przybory:	Przygotowania:
I. 1. Bieg łańcuchowy.	—	Oznaczyć metę
2. Pyłka.	Chustka z węzłami	—
3. Barok.	—	Ograniczyć boisko
4. Trzeciak.	—	—
II. 5. Wyciąg standy.	—	Oznaczyć metę
6. Kret.	—	—
III. 7. Wyciąg piłek w kole.	2 piłki pełne lub duże	—
8. Podrywka podawano.	2 piłki pełne lub duże	—

1. Bieg łańcuchowy.

Bawiących się ustawiamy na jednej linii w kilku szeregach*), po 6-ciu do 12-tu w każdym, w odstępach 5 kroków szereg od szeregu. Podają sobie oni ręce co drugi, tworząc w ten sposób zamknięty łańcuch. (Krańcową rękę łączy się z ręką obok stojącego) Prowadzący zabawę oznacza miejsce do którego mają biec, t. j. metę, odległą o 20—50 kroków (dobrze jest oznaczyć ją chorągiewkami). Na sygnał szeregi biegną do mety, tam puszczają ręce, robią w tył zwrot, i znów podają sobie ręce. Szereg, który to na mecie pierwszy wykonał wygrywa. Jeżeli w czasie biegu łańcuch się przerwie, wówczas szereg przegrywa.

Odmiiany:

1. Zabawę można urozmaicić w ten sposób, że każde się szeregom dobiec do mety, tam puściwszy ręce zrobić w tył zwrot, poczem utworzywszy łańcuch, biec z powrotem na swoje miejsce.

*) Szeregiem (dwuszeregiem) nazywamy ustawienie jeden obok drugiego, rzędem (dwurzędem) ustawienie jeden za drugim.

2. Inny sposób polega na tem, że dotarłszy do mety leńcuchy zabiegają (bez puszczenia rąk) jednym końcem szeregu i stają na mecie frontem do miejsca, z którego wybiegły. Wygrywa ten szereg, który pierwszy ustawił się na mecie.

Tę samą zabawę można utrudnić każąc wykonywać bieg 2 razy, t. j. tam i z powrotem.

2. Pytka.

Przybory: Pytka — chusteczka związana w kilka węzłów. (Nie używać twardych pasów i t. p. przedm.)

Bawiący się tworzą koło, stając twarzami do środka i tak blisko siebie, że stykają się ramionami. Ręce podają do tyłu, dłonie otwarte. Prowadzący grę, chodząc dookoła, wkłada niepostrzeżenie jednemu z bawiących się do dłoni pytkę i przechodzi dalej. Ten, który ją otrzymał stoi przez kilka chwil nieruchomo, nie dając poznać po sobie, że pytkę posiada, następnie zwraca się do swego sąsiada z prawej strony i bije go lekko po plecach. Ten — chcąc się uchronić przed biciem, szybko ucieka dookoła wszystkich, by stanąć na swoim miejscu, gdzie go już bić nie wolno. Wówczas ścigający gracze, który posiada pytkę, idzie dalej oddając ją z kolei niepostrzeżenie innemu graczowi itd.

3. Berek.

Prowadzący zabawę uderza lekko jednego z bawiących się, który staje się „berkiem”. Wszyscy uciekają przed nim nie dając mu się złapać. Złapanym jest ten, którego berek dotknął ręką. Z tą chwilą łapiący przestaje być berkiem, a staje się nim złapany (Oddawać

nie wolno). Zależnie od ilości grających należy ograniczyć miejsce zabawy. Gdy bawiący się uciekając przekroczy granicę — staje się berkiem.

4. Trzeciak.

Bawiący się tworzą duże koło, stając w dwójkach twarzami do środka, jeden za drugim. Odstęp między dwójkami do 6-ciu kroków. Wybiera się parę, z których jeden ucieka, a drugi łapie. Uciekający ratując się przed złapaniem staje przed którąkolwiekbądź dwójką. Uciekać musi teraz ten, który stoi z tyłu jako trzeci. Jeżeli łapiącemu uda się dotknąć ręką uciekającego, zanim ten zdąży stanąć przed jakąkolwiek dwójką, wówczas role zmieniają się i łapiący sam z kolei ucieka.

Podczas zabawy należy szybko stawać przed dwójką, a nie odbiegać daleko od koła. Nie wolno przebiegać wewnątrz koła.

5. Wyścig stonóg.

Bawiący się stają dwójkami (jeden za drugim) w jednej linii, w odstępie (dwójka od dwójki) dwóch do trzech kroków. W każdej dwójce zapleczny chwytą mocno w pól swego poprzednika. Na sygnał biegną wszyscy, nie rozrywając chwytu, do wskazanej mety (linja wyznaczona chorągiewkami, w odległości 20—30 kroków). Wygrywa ta dwójka, która pierwsza dotarłszy do mety, ustawi się na niej twarzą do miejsca skąd wybiegła.

Odmiiany:

1. Biegnie się do mety, gdzie następuje zmiana ról, poczem bieg z powrotem na miejsce wybiegu.
2. Zapleczni trzymają ręce na barkach poprzedników

3. Ustawia się nie dwójki, lecz rzędy (nie liczniejšie jak drużyna) tworzą „węża”. Chwył w pól lub za barki. Na sygnał bieć do mety, jak wyżej, lub z powrotem, przyczem „węż” zawija ogonem.

6. Kret.

Bawiących się ustawiamy w dwóch lub kilku rzędach. Stają oni w szerokim rozkroku i tak blisko siebie, że jeden dotyka ciałem drugiego. Ilość bawiących się w każdym rzędzie musi być równa i nie większa od drużyny. Na sygnał ostatni w rzędach schylają się i stając na czworakach, jeden za drugim, szybko i przechodzą między nogami (nie bieć na kolanach!) poczem stają przed rzedami w szerokim rozkroku. Wygrywa rząd, w którym ostatni najprędzej ukończył bieg. Celem szybszej zmiany gracze stojący jako pierwsi chwytają rękoma za boki przechodzących między nogami, pomagając im wstać.

Odmiana: Można tę grę wykonać zaczynając od przodu ku tyłowi. Wygrywa ten rząd, który pierwszy bieg ukończył i stanął cały zwrócony w kierunku przeciwnym.

7. Wyścig piłek w kole.

Przybory: 2 piłki pełne lub dęte (duże lub małe).

Gracze ustawiają się w kole, twarzami do środka. Odstępy między nimi wynoszą 2 do 4 kroków. Ilość grających musi być parzysta. Po odliczeniu do dwóch, jedyńki tworzą jedną partję, a dwójki drugą.

Dwom stojącym w kole naprzeciw siebie, każdy z przeciwnej partji, instruktor daje piłki. Na sygnał podają oni piłki rzutem swoim graczom (jedyńki

jedyńkom, a dwójki dwójkom). Podaje się w jednym, przez instruktora wyznaczonym kierunku tak długo, aż jedna piłka dogoni drugą. Wygrywa ta partja, której piłka dogoniła piłkę przeciwników. Gdy piłka upadnie na ziemię należy ją podnieść i dalej podawać.

Odmiana: Drugi sposób tej gry polega na tem, że piłki daje się dwom graczom „jedyńce i dwójce” stojącym obok siebie. Na sygnał jedyńki podają w prawo (lub lewo), dwójki w przeciwnym kierunku. Wygrywa ta drużyna, której piłka prędzej obejdzie koło i wróci do pierwszego gracza.

Można również podawać piłkę w koło kilkakrotnie (do 5-ciu razy). Gracz, który piłkę pierwszy podawał, w chwili, gdy ją otrzyma z powrotem, ma podnieść ją nad głowę i krzyknąć „gotów”.

8. Podrywka podawana.

Przybory: 1 piłka dęta lub pełna.

Bawiący się tworzą koło stając twarzą do środka, na długość wyciągniętych ramion. „Podrywacz” (chwytający piłkę) staje poza kołem. Stojący w koło podają sobie piłkę od sąsiada do sąsiada oburącz, starając się aby „podrywacz” jej nie wytrącił. Jeżeli zaś „podrywaczowi” uda się w jakibądź sposób wytrącić piłkę z rąk gracza, wówczas staje na jego miejsce, a ten idzie na „podrywacza”. W razie wątpliwości komu wytrącono piłkę rozstrzyga instruktor.

Nie wolno: a) „podrywaczowi” wejść do środka. b) Przy podawaniu nie wolno omijać sąsiada, a piłkę należy podawać oburącz jeden drugiemu. c) Piłki nie wolno rzucać na ziemię, a kto ją opuści, idzie na miejsce „podrywacza”.

LEKCJA 2

Nazwa zabawy:	Przybory:	Przygotowania.
I. 1. Dzień i noc.	—	Oznaczyć dwie mety
2. Berek ranny.	—	Ograniczyć boisko
3. Trzeciak siedzący.	—	—
4. Szczur.	„Szczur“	—
II. 5. Przeciąganie się szeregami.	—	Oznaczyć granicę
III. 6. Wyścig piłek w rzędach.	Piłki duże lub pełne	—
7. Szparzak.	1 piłka mała	Oznaczyć granicę
8. Podrywka ruszana.	1 piłka duża lub pełna	—

1. Dzień i noc.

Ustawiamy dwa szeregi bawiących się plecami do siebie, na odległość dwóch kroków szereg od szeregu. Między bawiącymi się odstęp wynosi 1 krok. Jeden szereg nazywamy „dnieniem”, drugi „nocą”. Na sygnał instruktora n. p. „uwaga — dzień!” bawiący się z tego szeregu, który nazywa się „dnieniem”, obracają się i gonią uciekających z szeregu „noc” aż do mety (odległej o 15—20 kroków). Złapani przed metą przechodzą do drużyny, która ich złapała. Po kilku wywołaniach „dzień” i „noc” oblicza się ilu bawiących się jest w każdym szeregu, bowiem szereg liczniejszy wygrywa.

Odmiana: Złapani ustawiają się obok boiska, jako jeńcy, nie biorąc już udziału w zabawie. Grę wtedy można prowadzić do ostatecznego wylapania.

2 Berek ranny.

Odmiana berka zwykłego (patrz lekcja 1 gra 3) polega na tem, że złapany trzyma się za miejsce, w które go berek uderzył. Berkowi w czasie gonitwy nie wolno odrywać ręki od „zranionego” miejsca.

3. Trzeciak siedzący.

Odmiana trzeciaka (patrz lekcja 1 gra 4) polega na tem, że pary siedzą obok siebie i zależnie od tego, z której strony uciekający siadzie, siedzący z przeciwnej strony ucieka. Dla urozmaicenia zabawy można określić, że uciekający uchroni się przed złapaniem, gdy usiadzie po jednej tylko stronie (n. p. prawej) pary. Gdy usiadł po innej stronie (n. p. lewej) można go złapać.

4. Szczur.

Przybory: Sznurak 3—4 mtr. z uwiązanyam na końcu małym woreczkiem lub pantoflem.

Bawiący się tworzą koło, stając obok siebie, twarzami do środka. Jeden z nich staje w środku i puszcza „szczura” kręcąc po ziemi workiem coraz bliżej koła i kierując go pod nogi bawiących się. Ci aby nie dać się uderzyć podskakują w górę. Ten którego „szczur” „ugryzie”, idzie do środka itd. Zabawę należy kilka razy powtórzyć, zmieniając kierunek biegu szczura.

5 Przeciąganie się szeregami.

Między dwoma szeregami rysuje się szeroką linię (na stopę). Na sygnał szeregi starają się przeciągnąć jaknajwięcej przeciwników na swoją stronę, chwytając

ich za ręce. Jeżeli bawiący się został przeciągnięty obiema stopami poza linię na boisko drużyny przeciwnej, zostaje jeńcem. Nie należy pozwalać by więcej jak trzech bawiących się ciągnęło jednego i odwrotnie najwyżej dwóm wolno bronić jednego. Po pewnym czasie instruktor daje sygnał gwizdkiem na zakończenie gry i oblicza, który szereg wziął więcej jeńców i przez to wygrał. O ile zabawa przechodzi w zamieszanie, należy ją przerwać gwizdkiem na parę chwil, poczem prowadzić dalej.

6. Wyciąg piłek w rzędach.

Przybory: Na każdy rząd po jednej piłce pełnej lub dętej.

Graczy obliczamy i ustawiamy w dwóch lub więcej rzędach, zależnie od ilości bawiących się. Między rzędami odstęp 3 do 6 kroków. W rzędach jeden za drugim stoi w odległości 2 do 4 kroków. Na sygnał pierwszy podają piłkę ponad głowę drugim itd. aż do ostatnich. Ostatni biegną z piłką na czoło (przód) rzędu i podają piłkę jako pierwszy itd. Gdy już wszyscy zmienili miejsca, pierwszy, który rozpoczął grę, podnosi piłkę do góry i krzyczy „gotów”. Wygrywa ten rząd który pierwszy zmieni graczy i krzyknie „gotów”.

Odmiiany:

1. Piłkę podaje się dolnym rzutem, gracze stoją w rozkroku.
2. Piłkę podaje się naprzemian, raz górą, raz dołem i t. p.
3. Piłkę podają sobie gracze bokiem.
4. Piłkę podaje się nad głową, gracze siedzą na ziemi.

7. Sparzak (Żyd).

Przybory: mała piłka.

Jeden z grających jest sparzakiem. Ten stojąc blisko pod murem, wprowadza piłkę do gry silnie rzucając ją o mur na pewnej wysokości. Reszta graczy stoi za linią, o 5 - 10 mtr. od muru i stara się odbić piłkę chwycić z lotu w obie lub w jedną dłoń. Gracz, który piłki nie schwyta czysto t. j. przy chwycie wypuści ją z rąk, idzie na miejsce „sparzaka”. Natomiast gdy ją złapie, stara się rzutem z miejsca trafić w sparzaka. Gdy sparzak został trafiony, pozostaje przy murze i nadal rzuca piłkę o mur. Jeżeli jednak nie zostanie trafiony, na jego miejsce idzie ten, który chybił. Gracowi przy strzeleniu wolno zwodzić przeciwnika, jak również sparzakowi za pomocą uskoków wolno unikać trafienia.

Odmiiana: Grywa się i w ten sposób, że kto złapie piłkę oburącz ma prawo do jednego rzutu, kto w prawą rękę do dwóch, a kto w lewą do trzech rzutów.

8. Podrywka rzucana (Wał).

Przybory: Piłka dęta.

Bawiący się (nie więcej jak drużyna) tworzą koło, rozstępując się na odległość wyciągniętych ramion „Podrywacz” (wał) stoi w środku koła. Stojący w koło podają sobie piłkę rzutami, w najrozmaitszych kierunkach. Podrywacz stara się dotknąć piłkę ręką. O ile mu się to uda, na jego miejsce idzie ten, który ostatni dotknął piłkę. Stojącym w kole nie wolno schodzić z miejsc, jak również nie wolno piłki wręczać (podawać z ręki do ręki).

LEKCJA 3.

Nazwa zabawy:	Przybory:	Przygotowania:
I. 1. Czarny lud.	—	Ograniczyć boisko
2. Telefon.	—	Oznaczyć metę
3. Niedźwiedź.	—	Oznaczyć boisko z „legowiskiem”
4. Labirynt.	—	—
II. 5. Walka szeregów.	—	—
6. Walka cyrkowa.	—	—
III. 7. Wyścig piłek w szeregach.	PIŁKI dęte lub pełne	—
8. Wyścig piłek w dwuszeregach.	Piłki dęte lub pełne	—

① Czarny lud.

Wszyscy bawiący się stają jako biali na jednej oznaczonej mecie, zaś na drugiej odległej o 30 kroków mecie czeka jeden, wybrany na „czarnego luda”, który na znak rozpoczęcia zabawy woła: „Czy boicie się czarnego luda”? Na to stojący naprzeciw niego krzyżąc „nie”, szybko biegną, by dostać się na przeciwległą metę. Kogo czarny lud dotknie — ten jest złapany i staje się sam pomocnikiem „czarnego luda”. Schwytani i czarny lud ustawiają się naprzeciw białych, powtarzając to samo zapytanie, poczem łapią dalszych graczy. Gra trwa aż do chwili, w której pozostanie tylko jeden nie złapany, który zostaje czarnym ludem w następnej grze.

② Telefon.

Bawiących się ustawiamy w dwóch rzędach na jednej linii. Przed nimi naznacza się metę w odległości 40 do 60 kroków. Wszyscy pochylają się wprzód,

opierając lewą rękę na lewym kolanie. Na sygnał instruktora ostatni z każdego rzędu uderza prawą ręką stojącego przed nim, ten oddaje następnemu itd. Uderzać muszą wszyscy zawsze w to miejsce, w które sami zostali uderzeni. Gdy uderzenie dojdzie do pierwszego, wówczas biegnie on do mety, dotyka jej i wraca z powrotem na koniec rzędu, gdzie uderza stojącego przed nim, podając sygnał, który zostaje przesłany dalej jak poprzednio. Wygrywa ten rząd, który prędzej przeprowadzi zmianę graczy. Instruktor winien baczyć, by sygnał (uderzenie ręką) był podawany dalej po otrzymaniu faktycznego uderzenia a nie wcześniej.

③ Niedźwiedź.

Oznacza się małe boisko i w jednym z jego rogów rysuje się „legowisko”, w którym przebywa jeden z bawiących się wyznaczony jako „niedźwiedź”. Pozostali trzymają się od niego w pewnej odległości. Na znak rozpoczęcia zabawy niedźwiedź wychodzi z legowiska i skacząc na jednej nodze, stara się uderzyć ręką któregośkolwiek z bawiących się. O ile mu się to uda, wówczas uderzony staje się niedźwiedziem i ucieka szybko do „legowiska”. Wówczas reszta bawiących się ściga nowego niedźwiedzia, uderzając go rękami dopóki ten nie dopadnie legowiska. Niedźwiedziowi nie wolno w czasie łapania (gonitwy na boisku) zmieniać nóg lub stawać na obu. Jeżeli to zrobi wolno go zapędzać uderzeniami do „legowiska”, skąd znów może wypaść na jednej nodze itd. Jeżeli ktoś z bawiących się uciekając przed niedźwiedziem wybiegnie poza boisko, staje się sam niedźwiedziem.

4. Labirynt.

Bawiących się ustawiamy w kolumnie czwórkowej, jeden od drugiego, w odległościach nie większych jak na długość ramion. Jeden z graczy ucieka (mysz), drugi ściga (kot). Na sygnał wszyscy podają sobie ręce w szeregach, tworząc w ten sposób korytarze (pod rękami nie wolno przebiegać), którymi mysz ucieka przed kotem. Co pewien czas prowadzący daje sygnał gwizdkiem, na co wszyscy puszczają ręce, robią zwrot w prawo i chwytają się znów za ręce. Zmiany te ułatwiają ucieczkę myszy, a utrudniają łapanie kotowi. Gdy kot złapie mysz, następuje zmiana ról. Należy często zmieniać goniących.

5. Walka szeregów.

Bawiących się ustawiamy w dwóch równych szeregach zwróconych plecami do siebie i trzymających się silnie pod ręce w każdym szeregu. Na sygnał szeregi zaczynają się przepychać plecami, przy czem wygrywa ten szereg, który pierwszy oskrzydli drugi. Przy przepychaniu się nie wolno puszczać rąk.

6. Walka cygańska.

Biorący udział w zabawie kładą się na plecach dwójkami obok siebie, głowami w przeciwnych kierunkach, w takiej odległości, aby biodro jednego leżało przy barku drugiego, a dłonie rąk wewnętrznych opierały się na barkach leżącego obok. Na sygnał pary podnoszą nogi wewnątrz leżące do góry, zahaczają je o siebie i starają się szybko przerzucić jeden drugiego przez głowę. Ten, któremu to się udało

wygrywa. Zmaganie należy wykonywać kolejno na prawą i lewą nogę.

7. Wyścig piłek w szeregach.

Przybory: po 1 piłce dętej lub pełnej na 1 szereg.

Ustawiamy graczy w kilku jednakowej liczebności szeregach. Między graczami odstęp 3 do 5 kroków, między szeregami 6 kroków. Przy pierwszym w każdym szeregu kładzie się na ziemi piłkę. Na sygnał gracze chwytają piłkę i rzucają ją następnym, ci dalszym itd. Ostatni z każdego szeregu po otrzymaniu piłki, podnosi ją do góry i krzyczy „gotów”. Wygrywa ten szereg, w którym piłka prędzej przejdzie od początku do końca.

Odmiany:

1. Piłkę każemy podawać tam i z powrotem.
2. Przed każdym pierwszym kładziemy więcej piłek (3—5) i wtedy ten szereg wygrywa, który pierwszy przeniesie wszystkie piłki na skrzydło.
3. Gra się jedną piłką, lecz ostatni biegnie z nią na początek, podaje jako pierwszy itd. (Jak przy wyścigu piłek w rzędach — patrz lekcja 2, zabawa 6)
5. Wyścig piłek w dwuszeregach.

Przybory: po 1 piłce dętej lub pełnej na 1 dwuszereg

Grających dzieli się na dwie drużyny, z których każde staje w dwuszeregu, twarzami do siebie. Między szeregami każdej drużyny odległość wynosi 6, a odstęp między graczami 2 kroki. Pierwsi z każdej drużyny

kładą przed sobą piłkę pełną lub dętą. Na sygnał podnoszą piłkę i podają graczowi, stojącemu naprzeciw, ten podaje następnemu itd. Gdy gracz w ostatnim szeregu otrzyma piłkę, podnosi ją do góry z okrzykiem: „gotów”. Wygrywa ta drużyna, która prędzej przeprowadzi piłkę. Można kazać podawać piłkę kilkakrotnie w obie strony, lub stosować odmiany jak przy wyścigu piłek w szereгах.

LEKCJA 4.

Nazwa zabawy:	Przybory:	Przygotowania:
I. 1. <i>Natarcie.</i>	—	Wyznaczyć 2 mety
2. <i>Przeprowadzka.</i>	—	Wyznaczyć miejsca
3. <i>Kaszanie trawy.</i>	Drążki lub pasy złożone	—
4. <i>Berek podoty.</i>	—	—
II. 3. <i>Kubuś.</i>	2 zawiązki na oczy 1 sytko	— —
6. <i>Wiąznieł.</i>	—	—
III. 7. <i>Bij szabł.</i>	Piłki pełne	—
8. <i>Zgodywany.</i>	1 piłka mała	Oznaczyć granicę

1 Natarcie.

Ustawiamy dwa szeregi naprzeciw siebie, w odległości 20 do 50 kroków. Odstęp między grającymi w każdym szeregu wynosi 2 do 4 kroków. Na sygnał instruktora szeregi biegają naprzód, wymijając się po drodze w prawo z biegnącymi naprzeciw, poczem starają się zająć jaknajszybciej uprzednie miejsce przeciwnika. Tam stoją twarzą do miejsca z którego wybiegli. Wygrywa ten szereg, w którym wszyscy prędzej wykonali bieg.

Odmiany:

- Wybiega się z różnych postaw (stojącej, klęczącej, leżącej lub ze startu niskiego). Po dopadnięciu do mety znów przybiera się tę samą postawę, twarzą do miejsca wybiegu.
- Pomoc rannemu. Ustawienie jak poprzednio, z tem, że jeden z szeregów wyznacza z pośród siebie kilku najbliższych (w ilości $\frac{1}{2}$ liczebności szeregu), którzy kładą się na boisku, w odległości nieco bliżej niż jedna trzecia odległości od swoich

1²/₃ od szeregu przeciwnego. Na sygnał instruktora oba szeregi ruszają biegiem, jeden by unieść swoich rannych i słobyć ich w bezpiecznym miejscu (za linią wybiegu), drugi szereg — by rannych wziąć do niewoli, przez dotknięcie ręką leżącego lub niesionego. W celu niesienia pomocy rannym, część bawiących się z pierwszego szeregu (z góry wyznaczyć), dobiegłszy do leżących porwya ich, jeden za nogi, drugi pod ramiona i ucieka. Pozostali z pierwszego szeregu wybiegają naprzeciw drugiego, z rozwartymi ramionami utrudniając im w ten sposób pościg. Za każdego rannego wziętego do niewoli, szereg ścigający otrzymuje jeden punkt. Potem następuje zmiana, szereg ścigający wysyła rannych itd. Zabawa składa się z dwóch lub czterech biegów. Wygrywa ten szereg, który ścigając wziął więcej jeńców.

2 Przeprowadzka.

Każdy z bawiących się rysuje sobie koło i staje w nim. Jeden, pozbawiony „mieszkania”, obchodzi bawiących się pytając: „Czy kwatery wolne?” Pytani odpowiadają mu: „nie”. Równocześnie za plecami szukającego robią inni przeprowadzki t. j. zmieniają miejsce. W czasie takiej zmiany, pozbawiony mieszkania stara się szybko zająć chwilowo wolne miejsce, a ten, który znalazł się bez mieszkania, staje się szukającym. Zabawę urozmaicamy od czasu do czasu okrzykiem „alarm”. naco wrzyscy muszą zmienić mieszkanie, a ten, który po zmianie zostanie bez mieszkania, staje się szukającym.

3 Koszenie trawy.

Przybory: „Kosy” — kije lub pasy po kilka (2 do 4) związane razem

Bawiących się ustawiamy w kilka rzędów. Jeden rząd od drugiego na 10 kroków. Na sygnał dwaj pierwsi z każdego rzędu chwytają za oba końce „kosy” i opuściwszy ją poziomo ku ziemi biegną szybko, przenosząc ją nisko pod nogami rzędu, zmuszając przez to stojących w rzędach do skakania przez „kosę”. Po dobiegnięciu do końca, prawy „kosiarz” zostaje z tyłu rzędu, zaś lewy szybko biegnie z „kosą” dookoła i naprzód, następnie podając kij pierwszemu w rzędzie rozpoczyna dalsze koszenie, po którym pozostaje z tyłu itd.

Wygrywa ten rząd, którego gracz czołowy (pierwszy) po drugim przez niego wykonanym koszeniu wybiegnie przed rząd z okrzykiem: „gotów”.

4 Berek padnij.

Zabawa różni się tem od zwykłego berka, (patrz lekcja 2) że dopędzany aby się nie dać złapać wykonyuje „padnij” na ziemię (podpór opadny przodem jak w gimnastyce — lub szturmowe padnij, według zarządzenia instruktora). Złapanie leżącego nie liczy się. Podpór lub szturmowe padnij ma być wykonane prawidłowo, gdyż w przeciwnym razie chroniącego się wolno łapać.

5 Kubuś.

Przybory: Pyłka.

Bawiący chwytając się za dłonie tworzą duże koło, do środka którego wprowadza się dwóch

z zawiązanymi oczami. Jeden z nich trzyma w ręku pytkę i stara się uderzyć drugiego, który jest „Kubusiem”. Na zawołanie pierwszego: „Kubus — gdzie jesteś”? ów odpowiada: „tu” i umyka. Gracz z pytką orientując się po głosie, gdzie się znajduje „Kubus” stara się go złapać i uderzyć. Co pewien czas instruktor zarządza zmianę graczy.

Odmiana: Kubus śpiewany. Obaj stojący w środku są „Kubusiami” i mają w rękach pytki. Nie wołają na siebie, lecz o zbliżaniu się i oddalaniu wzajemnym powiademia się ich śpiewem. Stojący w kole śpiewają z góry umówioną pieśń. W miarę zbliżania się do siebie „Kubusów” śpiewają bardzo głośno, dając im tem samym znak do bicia pytką, odwrotnie, śpiewając cicho, dają znak o ich wzajemnem oddalaniu się. Przed zabawą trzeba pod kierunkiem instruktora przedwożyć śpiew; instruktor dłonią daje znak, na które oddział śpiewa głośniejsz lub ciszej.

6. Więzień.

Bawiący się tworzą koło trzymając się mocno za ręce. Jeden z nich znajduje się w kole jako „więzień” i stara się najrozmaitszymi sposobami wydostać z koła. O ile mu się to uda, wówczas na jego miejsce wchodzi do koła ten, który znajdował się na lewo od miejsca, przez które więzień się przedostał, lub też ten, który wyraźnie przyczynił się do jego ucieczki.

7. Bij, zablj

Przybory: Kilka (5—10) piłek pełnych (lub dętych).

Bawiący rozsypują się (na określonym boisku) chwytają za piłki i starają się uderzyć jeden drugiego poniżej pleców. Przy tej zabawie nie wolno uderzać piłką w głowę lub w brzuch.

8. Zgadywany.

Przybory: mała miękka piłka, dęta lub pełna.

Wylosowany staje przed murem, zwrócony doń twarzą, z rękami skrzyżowanymi na piersiach. Po za nim w odległości 5 do 10 kroków (w zależności od wprawy bawiących się), oznacza się linię, za którą ustawia się reszta oddziału. Jeden z bawiących się „kuje” t. j. rzuca piłką, by trafić stojącego pod murem poniżej pasa. Jeżeli piłka ugodzi celnie, trafiony odwraca się i na podstawie wyrazu twarzy, czy zachowania się zgaduje kto go skuł. Wolno zgadywać tylko jeden raz. Jeżeli skutki odgadł, następuje zmiana miejsc. Również następuje zmiana, gdy piłka nie trafiła stojącego pod murem, lub ten został ugodzony powyżej pasa. Za każdym razem powiaien kuć inny gracz.

Odmiana: Gdy oddział jest liczniejszy niż drużyna, bawiących się ustawia w dwóch szeregach, naprzeciwko siebie, w odległości 10 do 20 kroków. Wylosowany staje w środku, między szeregami. Raz rzuca piłkę bawiący się z jednego, raz z drugiego szeregu. Po każdym rzucie gracz kuty, o ile nie zgadł, robi w tył zwrot.

Kutemu nie wolno oglądać się w czasie rzutu.

LEKCJA 5.

Nazwa zabawy:	Przybory:	Przygotowania:
I. 1. Wyścig szeregów.	—	—
2. Kto prędzej do koła.	—	—
3. Lis i gęś.	—	—
4. Wałka o sztabdard.	1 chorągiewka	Wyznaczyć metę i ustawić chorągiewkę
II. 5. Oblężenie talarczy.	—	—
6. Wyścig rannych.	—	Oznaczyć metę
III. 7. Sówka.	1 mała piłka	Ograniczyć boisko
8. Podrywka toczona.	Piłkę dętą lub pełną	—

1. Wyścig szeregów.

Bawiących się ustawiamy w kolumnie czwórkowej, na odległość ramion wyprostowanych w bok. Pierwszy i trzeci szereg siada, lub jeśli wilgoć boiska na to nie pozwala, klęka, czy stoi. Na sygnał instruktora pierwszy i trzeci szereg wykonywa w prawo zwrot i śpiesząc jeden za drugim obiega raz, lub kilka razy, (na zapowiedź instruktora) szereg pierwszy i trzeci. Po dobiegnięciu do swojego miejsca wszyscy stają w postawie zasadniczej, lub innej, nakazanej przez instruktora (n. p. przyjmują tę postawę, która ma szereg pierwszy i trzeci). Na sygnał „zmiana” biegnie szereg pierwszy i trzeci. Wygrywa ta partja, której szeregi prędzej ustawią się na swoim miejscu.

Odmiana: Pierwszy i trzeci szereg ustawiamy następująco: wszyscy oni robią zwrot — jedynki stają w szerokim rozkroku, a dwójki bokiem w klęku

podpartym. Szeregi które mają biec, na sygnał muszą przejść wszystkim jedynkom między nogami, a przez dwójki przeskoczyć lub wykonać przewrót. Po przebiegnięciu (jedno-dwu- lub trzykrotnem) staje drugi i czwarty szereg w postawie równoważnej z jedną nogą skurczoną i ramionami w bok. Przed sygnałem należy zapowiedzieć, na której nodze należy stać.

2. Kto prędzej do koła.

Bawiących się ustawiamy w koło, twarzą do środka. Każemu im przy odliczaniu powtarzać dwa razy każdą liczbę (raz, raz, dwa, dwa itd.) aby obaj w każdej parze mieli jednakowy numer. Na wywołanie numeru przez prowadzącego grę, ci którzy mają ten numer szybko przebiegają prawą, lewą w lewo, dookoła bawiących się i stają na swoich miejscach. Który z nich prędzej zajmie swe miejsce — ten wygrywa. Numery bawiących się należy wywoływać na wrywki. Zamiast wywoływania można wskazywać palcem na obraną parę.

Odmiana: Możemy przegrywających wyłączyć z zabawy, ustawiając ich z boku. Pozostałych zwycięzców łączymy parami tak długo, aż pozostanie ostatnia para. Ta biegnie dookoła instruktora. Zwycięzca w tym biegu wygrywa.

3. Lis i gęś.

Jednego z bawiących się wyznaczamy na „lisa”, drugiego na „gęsiora”, a reszta to „gęsi”. Gęsi ustawiają się rzędem, trzymając się mocno w pól i mają na czele gęsiora. Lis staje naprzeciw gęsiora,

poczem, na sygnał stara się schwytać ostatnią gąskę. Temu jednak przeszkadza gąsior, rozkładając ramiona i obracając się szybkimi ruchami, w te strony, skąd naciera lis, aby zniweczyć jego zamiary. Gęsi trzymając się gąsiora, uciekają przed lilem. Gąsiorowi nie wolno silnie odpychać rękoma. Złapana gąska zostaje lilem, a lis gąsioriem itd.

Uwaga: W czasie zabawy należy kilkakrotnie zmieniać kolejno gąski tak, aby środkowi z rzędu stawali na jego początku i końcu.

4. Walka o sztandar. (Podrywka ścigana).

Przybory: Chorągiewka.

Grających dzielimy na dwie drużyny, które ustawiają się naprzeciw siebie o 30—50 kroków. Między drużynami wbijamy chorągiewkę tak, że znajduje się ona na $\frac{1}{2}$ odległości od szeregu, który ma ją porwać. Na sygnał wybiegają kolejno z szeregów dwaj gracze, z których jeden (bliżej chorągiewki) ma ją porwać i wrócić z nią do swego szeregu, a drugi ma w tym przeszkodzić. Jeżeli broniącemu uda się dotknąć ręką uciekającego, to ów ustępuje z gry. Odwrotnie ustępuje broniący, jeżeli nie dogoni uciekającego z chorągiewką. Wygrywa ta drużyna która ma po pewnym czasie więcej zwycięzców.

Odmiany:

1. W obu drużynach instruktor każe odliczyć, poczem wywołuje jeden z numerów n. p. „trzy”, na który to sygnał wybiegają trójki z obu szeregów. Reszta jak wyżej.

2. Chorągiew ustawia się na środku boiska. Drużyny wylosowują, która z nich ma być „łapaczami” a która „rabusiami”. Rabusie starają się porwać sztandar, łapacze bronią go. Jeden łapacz może wziąć do niewoli jednego rabusia, lecz dwóch rabusi może wziąć do niewoli jednego łapacza. Z szeregów wolno wybiegać najwyżej trzem. Reszta jak wyżej.

5. Oblężenie twierdzy.

Bawiących się dzielimy na dwie drużyny z tem, że drużynie oblegającej dajemy o kilku (1—3) graczy więcej. Drużyna broniąca się (twierdza) tworzy koło, trzymając się silnie pod ręce i stojąc twarzami do środka. Druga drużyna (oblegająca) otacza twierdzę dookoła, zwracając się do niej plecami i trzymając się silnie pod ręce. Na sygnał twierdza, rozpychając, stara się rozzerwać opasujący ją pierścień. Jeżeli uda się jej to zrobić — wygrywa.

1-szy sposób: Oblężonym nie wolno puszczać rąk.

2-gi sposób: Oblężeni puszczaają ręce i starają się w dowolny sposób wydostać z opasującego pierścienia.

Gry tej nie należy przedłużać. Winna być prowadzona od sygnału do sygnału (najwyżej 1 minutę), po którym rozstrzyga się kto wygrał, poczem twierdza zamienia się na oblegających.

6. Wyścig rannych.

Bawiący się stają dwójkami na oznaczonej linii. Między dwójkami odległość wynosi 4 kroki. Na sygnał pierwsi z każdej dwójki biorą na plecy drugich

I starają się szybko przenieść ich do drugiej linii (20 kroków odległości), gdzie następuje zmiana (noszący bierze na plecach niesionego), poczem powrót na swoje miejsca. Wygrywa ta dwójka, która pierwsza przebiegnie wyznaczoną odległość. Rannego bierze się w sposób następujący: prawą ręką chwyta się rannego pod prawe kolano, a lewą ręką za jego prawą dłoń. Następnie kładzie się go na prawy bark, obejmując prawą ręką prawą nogę rannego i trzymając tą samą ręką jego prawą rękę.

Odmiiany:

1. Można ustawić bawiących się w dwóch rzędach. Na sygnał pierwsi dźwigają rannych do oznaczonego miejsca i tam pozostają, a ranni wracają do rzędu i zabierają następnego rannego itd. Rząd który pierwszy przeniesie rannych — wygrywa.
2. Rannych można przenosić, biorąc ich „na barana”. W tym celu dźwigający staje w rozkroku i pochyla się do przodu. Ranny ujmuje go z tyłu za barki i kładzie mu się na plecach podając następnie jedną a potem drugą nogę do podchwycenia.

Trzecia odmiana: polega na tem, że staje się trójkami. Dwóch pierwszych splata ręce, chwytając się silnie za przeguby i tworzy krzeselko, na które spada trzeci, który trzyma się ramionami za szyję dźwigających. Na sygnał trójki biegną do oznaczonej linii, gdzie następuje zmiana siedzącego, poczem wracają z powrotem, na swe miejsce, gdzie następuje

zmiana po raz drugi i bieg na metę. W ten sposób w czasie biegu każdy 2 razy nosi i raz jest niesionym. Wygrywa ta trójka, która prędzej zmieni siedzących na krzeselku i przebiegnie z nimi wyznaczony dystans.

7. Stójka.

Przybory: mała piłka.

Instruktor, lub jeden z grających, rzuca małą piłkę po górze. Wszyscy inni starają się ją schwycić. W chwili schwycenia piłki przez jednego z graczy, reszta szybko ucieka na wszystkie strony, a ów krzyczy: „raz — dwa — stój!” poczem stara się trafić (skuć) jednego z bawiących się, którzy na rozkaz „stój” muszą stanąć w postawie zasiedniczej. O ile mu się to uda, wówczas z kolei trafiony chwyta piłkę, krzyczy stój (naco wszyscy znów się zatrzymują) i stara się trafić nowego i t. d. Gdyby jednak graczowi skutemu nie udało się trafić piłką, to musi za nią biec, po jej schwyceniu krzyknąć „stój” i znów starać się trafić itd. Trafienie piłką z kozła t. j. odbitą o ziemię liczy się również. Jeżeli instruktor widzi, że skutemu wogóle nie udają się trafienia, przerywa grę i każe ją rozpocząć na nowo.

Odmiiana: Rzucającemu piłkę wolno biec z nią trzy kroki, lecz zato stojącym wolno unikać trafienia n. p. pochylając się, nie wolno jednak odrywać stóp od ziemi.

Uwaga: Boisko do tej zabawy należy ograniczyć w zależności od liczby bawiących się.

8. Podrywka toczona.

Przybory: piłka dęta lub pełna.

Bawiących się ustawiamy w koło, w rozkroku tak, że stopy jednego stykają się ze stopami drugich. „Podrywacz” staje z piłką w środku koła i usiłuje ją przerzucić między rozkroczonymi nogami bawiących się. Stojący w koło starają się piłki nie przepuścić, zwiernając nogi podskokiem. Gracz, któremu to się nie uda, znaczy sobie na ziemi kreskę. Również kreskę znaczy sobie taki, który niepotrzebnie drgnął, gdy podrywacz wykonywał tylko zamach, a piłki nie rzucił. Kto ma trzy kreski, staje się podrywaczem itd.

LEKCJA 6.

Nazwa zabawy:	Przybory:	Przygotowania:
I. 1. Strażak.	—	Oznaczyć miejsca
2. Bieg rozstawny.	Chorągiewki i pałeczki	Oznaczyć metę
3. Koszki i tatarzyn.	Czapka lub chorągiewki	Oznaczyć metę i środek
II. 4. Trzeciak z obroną.	—	—
5. Pokat.	—	—
III. 6. Piłka kowaleryjska.	Piłki dęta, pełna lub meła	—
7. Ścieżec.	Piłki meła	Oznaczyć boisko

1. Strażak.

Bawiący się stają albo a) na obwodzie koła albo b) dowolnie rozproszeni, znacząc swoje miejsca przez wykreślenie na ziemi kółka. Jednego z bawiących się wybieramy na „strazaka”, który niema oznaczonego miejsca. Chodzi on w koło i ten z bawiących się, którego uderzy ręką idzie za nim. Kiedy już wszyscy zostali uderzeni, oddala się wzdłuż po najrozmaitszych, niedogodnych do przejścia drogach i przeszkodach. Kiedy oddali się od koła krzyczy „gora”! Na ten okrzyk wszyscy starają się jaknajprędzej dostać do któregośkolwiek oznaczonego miejsca. Ten — który nie zdąży zająć miejsca, zostaje strażakiem.

2. Bieg rozstawny.

Przybory: Chorągiewki i pałeczki.

Bawiących się ustawiamy w kilku rzędach na oznaczonej linii wybiegu. Naprzeciw w odległości 30—50 krok. oznacza się metę (najlepiej chorągiewkami). Na sygnał pierwsi z rzędów szybko biegną do mety

(swojej chorągiewki) dotykają ją i wracają z powrotem. Dopadłszy do swego szeregu uderzają następnych (lub podają im pałeczki), którzy natychmiast wybiegają itd. Wygrywa ten rząd, który pierwszy zakończy bieg.

Odmiany:

1. Do chorągiewki biegnie się na czworakach (nie na kolanach!), z powrotem zwyczajnie
2. Na połowie odległości od mety biegnący robią na ziemi „kozła” (przewrót).
3. Bieg sztafetowy. Gracze przydziela się do drużyn o równej liczebności, a te ustawiają się w rzędach obok siebie. Każda drużyna dzieli się na dwie połowy, z których jedna zostaje na miejscu, zaś druga ustawia się również w rzędzie naprzeciw, w odległości 50 (do 100) kroków. Na sygnał wybiegają gracze czołowi z każdej drużyny, niosąc w rękach pałeczki (lub piłki), które oddają pierwszemu graczom z drugiej połowy. Ci biegną w przeciwną stronę, oddają pałeczki drugim itd. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza ukończy bieg.

3. Kozak i tatarzyn.

Przybory: Czapka lub mała chorągiewki.

Gra podobna do walki o sztandar. (patrz lekcja 5 zabawa 4-ta), z tą różnicą, że zamiast sztandaru, w połowie odległości między dwoma stojącymi szeregami, z których jeden składa się z kozaków a drugi z tatarzynów, kładziemy czapkę. Zadaniem wyznaczonego kolejno tatarzyna jest zręczne i podstępne wykradanie czapki i uciekanie z nią do

swego szeregu, unikając przytem złapania przez kozaka. W tym celu tatarzyn wykonywuje najrozmaitsze ruchy, zwroty, koziołki, skoki itd., które kozak musi ślepo naśladować. Wreszcie tatarzyn upatruje najodpowiedniejszą chwilę, by złapać czapkę i ucieka z nią do swoich. Jeżeli „kozak” dotknie go przed dobiegnięciem do tatarskiego szeregu, wówczas tatarzyn przegrywa, a jego szereg traci jeden punkt. Po pewnym z góry oznaczonym czasie, lub też, gdy już wszyscy odbyli bieg, kozacy stają się tatarami i odwrotnie. Wygrywa ten szereg, który ma większą ilość punktów.

4. Trzeciak z obroną.

Ustawienie grających takie same jak do trzeciaka zwykłego (patrz lekcja 1-sza zabawa 4-ta), z tą różnicą, że zapleczeni (stojący z tyłu) silnie obejmują w pół stojących przed nimi. Jeden wyznaczony ucieka, drugi go łapie. Uciekający stara się stanąć przed dwójką, czemu jednak przeszkadza zapleczeni, obracając trzymanego poprzednika silnymi ruchami w prawo, lewo lub w tył. Natomiast pierwszy z dwójki stara się pomóc uciekającemu, chwytając go w pół, i w ten sposób zmusza do ucieczki zaplecznego. Gdy ściągającemu uda się dotknąć uciekającego, to role się zmieniają: ściągający ucieka, starając się zejść miejsce przed którąś dwójką itd.

5. Pokot.

Bawiących się dzielimy na dwa równe rzędy, oddalone jeden od drugiego na 6 kroków. W rzędzie stają wszyscy w rozkroku i skłoniwszy się w przód

podają swym sąsiadom lewą rękę do przodu, a prawą w tył, między swymi nogami. W ten sposób rzędy tworzą łańcuchy. Na sygnał wszyscy posuwają się w tył, prócz ostatniego, który łączy się zareszcie plecami na ziemię, nie puszczając jednak ręki poprzednika. Następny przechodzi ponad nim i robi to samo itd. W ten sposób bawący się kolejno kładą się pokotem. Gdy wszyscy leżą na ziemi ostatni zrywa się i z powrotem biegnie do przodu, podrywając za sobą następnego. Ten robi to samo z dalszym itd. aż utworzy się poprzedni łańcuch. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza stanie na miejscu.

6. Piłka kawaleryjska.

Przybory: Piłka duża, pełna lub mała.

Grających ustawiamy w koło, w odstępach jednego kroku. Po odliczeniu do dwóch, wylosowuje się, którzy (jedyński czy dwójki) mają być kawalerzystami, a którzy końmi. Na znak kawalerzyści siadają na konie (na barkach lub na „barana”, jak w lekcji 5 zab. 6. odmiana 2.) i podają między sobą piłkę. Jeżeli w czasie podawania piłka upadnie na ziemię, to kawalerzyści zeskakują z koni i uciekają. Tymczasem jeden z koni szybko podnosi piłkę z ziemi, krzyczy „stój” i stara się nią z miejsca trafić któregośkolwiek kawalerzystę. (Z piłką biegać nie wolno). Jeżeli koń trafi kawalerzystę, to role zmieniają się: konie stają się kawalerzystami i odwrotnie. Gra się do 5-ciu punktów. Gdy koń nie trafi kawalerzysty, kawalerzyści dostają punkt; jeżeli zaś trafi, następuje zmiana i konie dostają punkt.

7. Strzelec (Polowanie na zajęce).

Przybory: Mała piłka i czapki.

Boisko do gry należy ograniczyć w zależności od liczby graczy. Przy 40-tu grających wystarczą wymiary 20 x 40 kroków. Jeden z graczy (wylosowany jak przy stojce, patrz lekcja 5-ta, zabawa 7-ma) jest strzelcem, na znak czego zatrzymuje czapkę na głowie. Stara się on za pomocą rzutu piłką trafić jednego z grających („zajęty”). Gdy strzał mu się nie uda, musi biec po piłkę, z miejsca gdzie ją podnieśli znów próbuje trafić. Gracz trafiony zostaje współnikiem strzelca, wkłada czapkę i razem ze strzelcem podają sobie piłkę, polując na resztę graczy, którzy wszelkimi sposobami starają się uniknąć trafienia. Strzelcowi i jego współnikom nie wolno biegać z piłką, zaś strzelać wolno tylko z miejsca jej otrzymania. Gra trwa tak długo, dopóki wszystkie zajęce nie zostaną wystrzelane.

LEKCJA 7.

Nazwa zabawy:	Przybory	Przygotowanie:
I. 1. Ostatnia dwójka naprzód.	Chorągiewka	Oznaczyć metę
2. Wilki i psy.	—	Oznaczyć boisko i klatkę
3. Przecinane wojsko.	—	—
4. Ściepy i kulawy.	Zawiązki na oczy	Oznaczyć metę
II. 5. Walka centaurów.	—	—
III. 6. Obijany w koło, 2 piłki pełne lub dęte	—	—
7. W dwa ognie.	Pilka mała	Wyznaczyć boisko

1. Ostatnia dwójka naprzód.

Przybory: Chorągiewka.

Ustawiamy dwurzęd tak, aby odstęp między jednym a drugim rzędem wynosił 4 do 6 kroków. Przed dwurzędem (w odległości 20—30 kroków) ustawia się chorągiewkę. W tyle (za ostatnią dwójką) między rzędami stoi jeden wylosowany na łapiącego. Na sygnał instruktora ostatnia dwójka wybiega szybko nazwewnątrz rzędów i stara się dobiec do chorągiewki, gdzie podaje sobie ręce. Środkowy gracz wybiega równocześnie, ale środkiem, między rzędami i stara się dotknąć któregoś z graczy z uciekającej dwójki. Dwójka, której udało się połączyć, staje na czole dwurzędu, zaś środkowy gracz idzie znów na koniec i powtarza to samo z nową ostatnią dwójką, itd. Przeciwnie, jeżeli środkowy gracz dotknie ręką jednego z dwójki, zanim ten zdołał uchwycić dłoń drugiego, dotknięty idzie na miejsce środkowego. Gra trwa tak długo, aż wszystkie dwójki przebiegną.

2. Wilki i psy. (Policjant i zbój).

Wylosowuje się „psa”, który ściga „wilki” w obrębie oznaczonego boiska. Jeżeli psu uda się złapać wilka, to prowadzi schwytanego do klatki (miejsce wyznaczone w rogu boiska). Gdy ścigający pies złapie już drugiego wilka, pierwszy ze schwytaných wilków staje się „oswojonym”, wychodzi z klatki i pomaga gonić pierwszemu psu itd. Teraz psy otrzymują po 1 pomocniku, za każde 3 złapane wilki.

Odmiana: Wilki mogą się chronić do nory (miejsce wyznaczone w kącie boiska, naprzeciw klatki). Wprowadzić wilka w norze łapać nie wolno — lecz równocześnie wilkowi nie wolno pozostawać w norze dłużej jak 10 sekund.

3. Przecinane wojsko.

Bawiący się stają w dwóch równych szeregach naprzeciw siebie, w odległości od 20—30 kroków i podają sobie dłonie, trzymając się silnie. Szeregi wylosowują, który z nich rozpocznie grę. Jeden z wylosowanego szeregu wybiega i w pędzie uderzając tułowiem między dwoma trzymającymi się w przeciwnym szeregu, stara się nieprzyjacielski łańcuch rozzerwać. Jeżeli to się uda, wówczas zabiera jeńców od rozcięcia do lewego skrzydła. Jeńcy ci ustawiają się poza zwyciężającym szeregiem. W przypadku, gdy atakujący nie rozzerwie łańcucha, sam staje się jeńcem. Następnie wybiega jeden z przeciwnego szeregu i powtarza to samo. Wygrywa ten szereg, który po pewnym określonym czasie zabrał więcej jeńców.

Odmiana: Jeńcy ustawiają się na lewym skrzydle szeregu, który ich wziął do niewoli, stojąc się członkami tej partji.

4. Ślepy i kulawy.

Gracze ustawiają się w kilku rzędach, o jednakowej ilości. Między rzędami odstęp na 5 kroków. Pierwszy z rzędu jest ślepym (nasunięta na oczy furazierka, albo zawiązana chustka, lecz u wszystkich jednakowo) i prowadzi za rękę stojącego za nim kulawego (gracz ten stoi na jednej nodze, trzymając się ręką za drugą nogę). Na sygnał z każdego rzędu biegną ślepy i kulawy starając się szybko dobiec do oznaczonej mety (20 metrów). Na mecie zostaje ślepy, zaś kulawy, odbiera od ślepego czapkę lub chusteczkę i biegnie z nią z powrotem do swojego rzędu. Tu staje się ślepym i prowadzi następnego gracza jako kulawego do mety i t. d. W biegu ślepy ciągnie do mety, a kulawy podaje mu kierunek. Wygrywa ten rząd, który pierwszy przeprowadzi wszystkich graczy na metę.

5. Walka centaurów.

Bawiący dobierają się parami według ciężaru, następnie biorą jeden drugiego na plecy, trzymając mocno za nogi. Na sygnał pary zbliżają się do siebie i rozpoczynają walkę o strącenie przeciwnika na ziemię. Przy walce wolno jedynie uderzać bokiem, mając przytem ręce założone na piersiach. Wygrywa ta para, która zostanie niepokonaną.

Odmiana tej gry polega na tem, że dzielimy bawiących się na dwie równe drużyny. Wygrywa ta drużyna, która pokona więcej przeciwników.

6. Obijany w kole.

Przybory: 2 piłki ciężkie.

Bawiący się (nie więcej jak drużyna) stają w kole, jeden od drugiego na odległość ramienia. Wylosowany, jako obijany, staje w środku koła, reszta graczy stara się go trafić poniżej pasa. Podają sobie oni obie piłki między sobą, rzucając jedną wówczas, gdy obijany uważa na drugą. Kto nie trafił obijanego, lub uderzył go w głowę zajmuje jego miejsce.

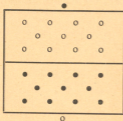
7. W dwa ognie. (Bitwa narodów).

Przybory: mała piłka.

Wyznacza się boisko prostokątne, długości 14 do 20 kroków, szerokości 10 do 14 kroków i przedziela się je na pół, na dwa obozy. Na każdej połowie ustawiają się drużyny, złożone z 10 do 15 graczy. Dwaj gracze wybrani z każdej drużyny (po jednym) jako pomocnicy ustawiają się z tyłu, poza obozem nieprzyjacielskim t. j. za polem zajmowanym przez drużynę przeciwną. Po wylosowaniu piłki jeden z graczy strzela ze swego obozu do drużyny przeciwniej. O ile trafił któregoś z przeciwników, to ugodzony wychodzi z obozu, ustawia się obok pomocnika swej drużyny i z tego miejsca gra dalej, współdziałając z pomocnikiem.

O ile piłka po trafieniu została w obozie drużyny przeciwniej, to jeden z jej graczy chwytą piłkę, strzela sam, lub dla dogodniejszego trafienia podaje ją ponad głowami nieprzyjaciół, pomocnikowi swej partji, który strzela itd. Biegać z piłką w obozie nie wolno.

O ile piłka wyjdzie poza linje boczne boiska, jeden z graczy tej drużyny, przez której granice piłka przeszła, przynosi ją do obozu i strzela. O ile piłka przeszła przez granice tylne, podnosi ją i rzuca pomocnik (jeden z pomocników) drużyny przeciwnej.



Jeżeli „skuwany” gracz schwytą piłkę w jedną rękę, „czysto” (t. j. wprost z lotu) wówczas kujący idzie poza boisko, na pomocnika. Jeżeli jednak piłki nie udało mu się schwycić czysto (piłka odbije się od dłoni) wówczas sam jest skutym. Gracz, którego piłka trafi z kozła (t. jest po odbiciu się od ziemi lub innego gracza) nie jest skutym.

Gdy już w jednej z drużyn wszyscy gracze zostali wybici, wchodzi na boisko pomocnik i gra ostatni. Wygrywa ta drużyna, która prędzej skuje wszystkich graczy przeciwnej drużyny.

LEKCJA 8.

Nazwa zabawy:	Przybory:	Przygotowanie:
1. Walka o linę.	Lina	Wyznaczyć boisko
2. Piłka podbijana.	Piłki dęte	Wyznaczyć boisko

1. Walka o linę.

Walki o linę nie należy stosować dla młodzieży poniżej 17-ku lat życia.

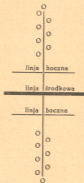
Teren:

- Boisko wybiera się zupełnie płaskie, niewykazujące różnicy poziomów i nie tłiskie. Na środku boiska wyznacza się (wapnem) poprzeczną „linę środkową” około 2 mtr długości, oraz dwie linie boczne, równoległe do niej, w odległości 1,80 mtr. od linii środkowej. (Patrz rys str. 48)
- Walka rozgrywa się w dwóch ciągach wstępujących, zakończonych ciągiem rozgrywkowym. Przed pierwszym ciągiem drużyny wylosowują swoje pola, które następnie zmieniają przed drugim ciągiem. Pola przed rozgrywką wylosowuje się ponownie.
- Nie wolno wkopywać nóg w ziemię przed strzałem (lub innym znakiem) startera.

Lina:

- Najlepiej używać liny długości 25—30 metrów, o przekroju 35 mm.
- Lina ma być gładka, wszelkie węzły, pętlące itp. są niedopuszczalne.

- c) Środek liny oznacza się zawiązką z kolorowej tasiemki (białej), dwie inne tasiemki, o różnych barwach (n. p. niebieską i czerwoną, w zależności od barwy drużyny), umocowuje się w odległości 18,0 mtr. od środka.



- d) Środek liny (tasiemka biała) układa się na linii środkowej tak, aby tasiemki kolorowe wypadły na linje boczne.

U b i ó r :

- a) Walka odbywa się w ubraniach lekkoatletycznych lub mundurach żołnierskich, bluzy zdjęte, rękawy koszul podwinięte.
- b) Na nogach pantofle gimnastyczne lub obuwie żołnierskie. Nie wolno używać pantofli z kołkami, trzewików z kołkami (jak do piłki nożnej), butów z okuciem wysoko-górskim, albo z podkawkami niewpuszczonymi w obcas.

D r u ż y n a :

W skład drużyny wchodzi do 8-miu ludzi z kapitanem na czele. Kapitan podaje sposoby i taktykę „ciągu”, staje na takim miejscu, aby widziała go drużyna. Do niego należy regulowanie tempa pracy. Czyni to znakiem, a nie krzykiem.

Drużyny klasyfikuje się według wagi wszystkich jej członków, tak jak to wskazuje poniższa tabela.

Waga kogucia . . .	53,500 kg	× 8	równa się ponad	428 kg
• piórkowa . . .	57	× 8	„	456 „
• lekka . . .	61	× 8	„	488 „
• półśrednia . . .	66,500	× 8	„	532 „
• średnia . . .	72,500	× 8	„	580 „
• półciężka . . .	79	× 8	„	632 „
• ciężka			„	632 „

Ponieważ wybranie drużyn, w których wszyscy członkowie są równej wagi przedstawia trudność, należy więc wybierać drużyny dowolnie, dodając wagi poszczególnych zawodników i na podstawie sumy dokonać odpowiedniej klasyfikacji. Przy zajmowaniu

miejsce należy zawodników ustawić kolejno, według ich ciężaru tak, aby najlżejszy stanął przy środku liny, a najcięższy na jej końcu.

Przebieg walki.

Na komendę „na miejsca” zawodnicy ustawiają się wzdłuż liny, między jej końcem a tasiemką barwy swej drużyny, połowa po jednej, połowa po drugiej stronie, w postawie zasadniczej i plecami do liny, w odstępach 1,20 mtr. od siebie.

Na komendę „za linę” drużyny przysiadając podnoszą nachwytem ręk linę do góry tak, aby nie została ona zbyt naprężona.

Na komendę „gotowi” zawodnicy przyjmują postawę „blokującą” zwracając się twarzami w kierunku drużyny przeciwnej, a ręką, która jest z tyłu, uchwytyjąc na łokieć przed ręką trzymającą z przodu. Tem samym zwracają się przodem do liny, a bokiem do przeciwnika. Równocześnie ustawiają stopy tak, aby najlepiej zaprzeć się o ziemię i przygotować do ciągnięcia, poczem prężą nogi w kolanach i pochylają tułów nieco w tył tak, aby całe ciało tworzyło jedną linję.

Lina ma być naciągnięta, a tasiemka środkowa ma się znajdować prostopadle ponad linję środkową.

Na strzał dany przez startera, drużyny, na sygnał kapitana ciągną, lub też przyjmują postawę blokującą. Postawę blokującą opisano wyżej. Ciągnie się bądźto uginając lekko nogi i wykonywując zupełnie małe kroki, przyczem nie należy poruszać ramionami i tułowiem, a wyprężając nogi trzeba jednocześnie

przenosić górną część ciała w tył, bądźto ciągnie się tylko rękami, nie zmieniając położenie ciała i nóg.

Zawodnik, który ciągnie za koniec liny (kotwica) może ją trzymać w sposób dowolny, może się nią również owinać dookoła ciała (lecz nie zawiązywać).

Zwycięstwo.

Wygrywa ta drużyna, która przeciągnie linę tak, aby tasiemka drużyny przeciwnej przeszła ponad linję środkową, aż do linii bocznej, odpowiadającej tasiemce drużyny zwycięskiej.

Najczęstsze błędy:

W czasie zawodów każdy z niżej podanych wykroczeń powoduje dyskwalifikację całej drużyny:

1. Nie wolno ciągnąć liny będąc zwróconym plecami do przeciwnika tak, że lina przechodzi pod ramionami.
2. Nie wolno też obracać się plecami do drużyny przeciwnej.
3. Zawodnikowi trzymającemu koniec liny nie wolno zawiązywać jej na węzeł.

2. Piłka podbijana (Przemysłnik).

Przybory: Gra się piłką do koszykówki lub nożnej.

Drużyna: Ilość graczy po 5 do 15-tu w każdej z dwóch drużyn.

Boisko o ile możności równe, ograniczone linjami 20—35 mtr. długości i 15—25 mtr. szerokości. Przy środku jednej z granic tylnych (krótsze boki „C.C.”)

wbija się słupek, na środku drugiej chorągiewki. W środku boiska i przy obu granicach tylnych wyznacza się kurytarze 2—3 mtr. szerokie, jak na rysunku.

Zasady gry:

Kapitanowie drużyn wylosowują, która z nich rozpocznie grę jako strzelecka („przemysłowca”), a która jako broniąca („strażnicy”).



Strzelcy (na rysunku oo) ustawiają się poza boiskiem, obok słupka (S.), obrócić na boisku po obu bokach kurytarza (+) w łańcuchach lub szachownicy.

Na sygnał sędziego pierwszy z strzelców, dotykając słupka bokiem stopy, podbija piłkę dłonią albo otwartą, albo zwiniętą w pięść. O sposobie rozstrzyga nakaz instruktora lub umowa bawiących się, przed grą, która potem już obowiązuje wszystkich. Podbijający stara się aby piłka upadła na boisko w granicach AABB. Piłka jest „ważną” o ile dotknie ziemi w tym obrębie boiska, choćby potem potoczyła się nawet poza granicę.

Błędy:

1. Nie należy zagrywać piłki nie dotykając się słupka.
2. Nie należy podbijać piłki tak, aby padła poza granicę boiska (AABB).

Jeżeli gracz popełni 3 razy z rzędu*) taki błąd, jest „spalony” i odchodzi na koniec swej drużyny, a wówczas jego miejsce zajmuje gracz następny i podbija piłkę.

Jeżeli podbicie udało się, podbijający biegnie kurytarzem, dotyka chorągiewki i szybko wraca aby znów dotknąć słupka. Z powrotem wolno biec po całym boisku (AABB).

Błędy:

3. Biegając naprzód nie wolno wykraczać z kurytarza, cofać się do słupka lub trzymać się chorągiewki dłużej jak 10 sekund.
4. W czasie powrotu nie wolno wybiegać poza granicę boiska, lub wracać się (cofać) do chorągiewki.

Za popełnienie jednego z tych błędów, chociażby tylko jeden raz, gracz zostaje „spalony”.

Obróćcy („strażnicy”) usiłują schwycić piłkę i trafić nią biegającego strzelca („przemysłowca”). Strzelec trzymający się za chorągiewkę jest „ukryty”

*) T. j. po błędnem podbiciu gracz ma prawo do dalszych dwóch prób. Można również stosować zasadę, że gracz popełniwszy już jeden błąd (podbicie lub oderwanie stopy od słupka) jest „spalony”.

(trafienie go nie liczy się). obrońcom wolno podbiegać (ale bez piłki) i podawać piłkę między sobą. Z piłką biegać nie wolno.

Obrońcom nie wolno:

5. Trzymać piłki w rękach dłużej jak 2 sekundy.

6. Wchodzić do kurtyarza środkowego zanim strzelec dotknie chorągiewki **) (CH).

7. Chodzić lub biegać z piłką

Za popełnienie takiego błędu przez obrońców, nawet jeżeli strzelec zostanie trafiony, błąd jego uznaje sędzia za dobry.

Punkty:

Za każdy błąd dobrze wykonany (bez błędu, przy którym strzelec nie został trafiony), drużyna strzelców („przemysłników”) otrzymuje 1 punkt.

Zmiana boisk.

Drużyny zmieniają boiska, a więc i swe role z tą chwilą, gdy jedna z nich ma 5-ciu graczy spalonych. (Można również umówić się, że drużyny zmieniają boiska, gdy wszyscy już strzelcy piłką zagraли).

Wygrana:

Zwycięża drużyna, która w określonym czasie lub po oznaczonej ilości zmian boisk, (umowa drużyn lub sposób wyznaczony przez instruktora) uzyskała większą ilość punktów.

**) Dla uprzejmiejszych można stosować następującą odmianę tej reguły: obrońcom nie wolno wchodzić do kurtyarza środkowego zanim piłka nie dotknie jego linii granicznej. Jeżeli piłka zatrzyma się w kurtyarzu środkowym, dopiero wtedy wolno ją podnieść i grać, gdy strzelec ominię piłkę i biegnie do chorągiewki.

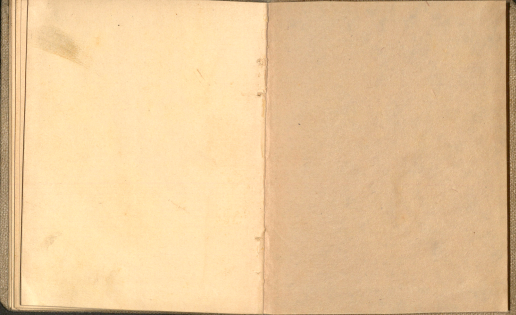
Alfabetyczny spis zabaw.

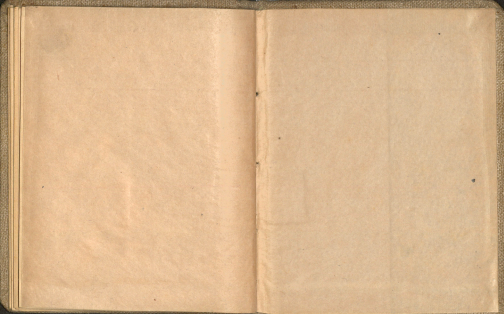
	str.		str.
Berek	13	Przeprowadzka	26
Berek padnij	27	Pytka	12
Berek ranny	17	Ślepy i kulawy	48
Bieg leńcuchowy	11	Sparzak	10
Bieg zastawy	37	Stółka	35
Bij szabij	28	Strzałek	37
Czarny lud	30	Strzelec	41
Dzień i noc	16	Szczur	17
Koszenie trawy	27	Telamon	20
Kozak i tatarzyn	38	Trzeciak	13
Kret	14	Trzeciak siedzący	17
Kto przejdzie do koła	31	Trzeciak z obroną	39
Kubaś	27	Walka cygańska	22
Labirynt	22	Walka centaurów	44
Lis i gości	31	Walka o jłing	47
Natarcie	25	Walka o sztandar	32
Niedźwiędź	31	Walka szeregów	22
Obijany w kole	45	W dwa ognie	45
Obłężenie twierdzy	33	Wigiel	28
Ostatnia dwójka naprzód	42	Wilki i psy	45
Piłka kawalerska	40	Wyciąg piłek w kole	14
Piłka podbijana	51	Wyciąg piłek w rządach	15
Podrywka podstawana	15	Wyciąg piłek w szeregach	25
Podrywka rzucona	19	Wyciąg piłek w dwuszere- gach	23
Podrywka toczona	36	Wyciąg rannych	33
Pokot	39	Wyciąg stonóg	13
Przeciąganie się szere- gami	17	Wyciąg szeregów	30
Przećnianie wojsko	43	Zgodywany	29

Spis rzeczy.

		str.
	Wstęp	7
Lekcja 1.	1. Bieg łańcuchowy, 2. Pytka, 3. Berek, 4. Trzeciak, 5. Wyścig stonóg, 6. Krot, 7. Wyścig piłek w kole, 8. Podrywka podawana.	11
Lekcja 2.	1. Dzień i noc, 2. Berek ranny, 3. Trzeciak śledzący, 4. Szozur, 5. Przeciąganie się szeregami, 6. Wyścig piłek w rzędach, 7. Spzarak, 8. Podrywka rzucona.	16
Lekcja 3.	1. Czarny lud, 2. Telefon, 3. Niedźwiedź, 4. Labirynt, 5. Walka szeregów, 6. Walka cygańska, 7. Wyścig piłek w szeregach, 8. Wyścig piłek w dwuszeregach.	20
Lekcja 4.	1. Natarcie, 2. Przeprowadzka, 3. Koszenie trawy, 4. Berek padni, 5. Kubuś, 6. Więzień, 7. Bij zabij, 8. Zgadywany.	25
Lekcja 5.	1. Wyścig szeregów, 2. Kto prędzej do koła, 3. Lis i gęsi, 4. Walka o sztandar, 5. Oblężenie twierdzy, 6. Wyścig rannych, 7. Siódka, 8. Podrywka toczona.	30
Lekcja 6.	1. Strażak, 2. Bieg rozstawny, 3. Kozak i tatarzyn, 4. Trzeciak z obroną, 5. Pokot, 6. Piłka kawaleryjska, 7. Strzelec.	37
Lekcja 7.	1. Ostatnie dwójka naprzód, 2. Wilki i psy, 3. Przecinane wojsko, 4. Ślepy i kulawy, 5. Walka centaurów, 6. Obijany w kole, 7. W dwa ognie.	42
Lekcja 8.	Walka o linę. Piłka podbijana.	47

Wieloletnia Kasa Towarowa Włocławek
LUBELSKIEGO





Pedag. Biblioteka Wojewódzka
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Lublinie

2280