

Inspekcja Szkolna
w Puławach

MINISTERSTWO WYŻN. REL. I OŚW. PUBL.

PRAWIDŁA
GIER DRUŻYNOWYCH

KWADRANT



9989

1930

SKŁAD GŁÓWNY: ADMINISTRACJA MIESIĘCZNIKA
„WYCHOWANIE FIZYCZNE” — POEMAŃ, PARK WILSONA



PRAWIDŁA
GIER DRUŻYNOWYCH
Inspektor Szkolny
WYDZIAŁ ZESZYT 1

Handwritten signature

KWADRANT

OPRACOWAŁ
ZYGMUNT WYROBEK



1930

WYDAWCA MIESIĘCZNIKA „WYCHOWANIE FIZYCZNE”
POZNAŃ — PARK WESONA.

W składzie głównym (Wychowanie Fizyczne,
Poznań, Park Wesona) można nabyć następujące
wydawnictwa His. W. R. i O. P.:

Kwadrant	30
Palen	30
Sutkówka	31
Kozyczońska	50
Szczypleniak	33
Jardanka	35

Powstał gry uprawiane w szkołach, miły niejednolite przepisy, co utrudniało współzawodnictwo w grach między zakładami, Ministerstwo W. R. i O. P. powołało Komisję dla ich opracowania.

Komisja — w składzie PP. Tadeusza Chrapowickiego, Heleny Olszewskiej, Szczepana Polomskiego, Walerjana Sikorskiego i Zygmunta Wyrobka — ustaliła przepisy gier drużynowych: kwadrant, pałani, siatkówka, koszykówka (w 9 i w 5), szczyptorniak i jordanka (hazena).

W miarę postępu prac Komisji, ukadą się kolejne przepisy innych gier drużynowych.

Podane przepisy są we wszystkich szkołach obowiązujące.

Iury

KURATOR.N.M

Okręgu Szkolnego Wileńskiego

CENTRALNA KOLEJNICA TERAZIOCIENNA

TREŚĆ

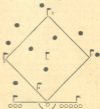
	Strona
I. Boisko — przybory	5
II. Drużyny — czas gry	7
III. Przebieg gry	8
IV. Pravidła:	
Podbijanie piłki	10
Obieg	11
Sluzie	11
Wykupienie	13
V. Sędzia	13
Kary	14
Przerwa — zastępcy	15
Odwołanie	16
VI. Przepisy dodatkowe	16
VII. Wskazówki dla grających	17
Podbijanie	18
Chwytnie piłki i skazywanie	18
Biegi	19

WILEŃSKIE WYDAWNICTWO
KONSTANTYŃSKA 10



I. BOISKO — PRZYBORY.

Na obszarze o wymiarach około 40×40 m. wyznacza się linię, długości 20 m., która odgranicza od właściwego kwadratowego boiska gry tzw. królestwo tj. przestrzeń stanowiącą obóz jednej drużyny. W środku tej granicy zaznacza się w królestwie miejsce podbijania piłki, półkołem o promieniu 1,50 m. Na końcach granicy tkwią chorągiewki 1,50 wysokości (rys. 1).



Rys. 1.

Na boisku wytycza się kwadrat o bokach długości 20 m. Przekątnia kwadratu jest prostopadła do środka granicy królestwa.

W prawem, w górnem i w lewem narożu kwadratu tkwią chorągiewki (1,50 m. wys.) — czwarta tkwi w boku kwadratu, między trzecią

a królestwem, w oddaleniu 2 m. od królestwa. Są to 4 punkty obiegowe. Ponadto tkwi chorągiewka w środku kwadrata.

Wszystkie linie znaczy się wyraźnie wapiem na szerokość 5 cm.

Teren kwadratu i wokół niego jest równy i wolny od wszelkich przeszkód na przestrzeni 4 m. od bocznych naroży a 15 m. od naroża górnego, gdzie w przedłużeniu przekątnej kwadratu tkwi chorągiewka dla oznaczenia górnej granicy pola gry.

Do gry używa się palanta i małej piłki.

Palant, to kij okrągły, z miękkiego lub twardego drzewa o długości 60—80 cm. Ku rękocyfci zwęża się, a rękocyfć może być owinięta taśmą lub sznurkiem i opatrzoną galą dla pewniejszego uchwytu. Średnica przekroju w grubszym końcu wynosi 4 cm.

Piłka pełna, włóczkowa o obwodzie 20—22 cm. wagi około 80 gr.

Piłkę sporządza się w sposób następujący: 2 kółka z nowej korki białkowej przecina się na wzdłuż i 3 połówek tych kółek wiąże się razem stroną wy-



Rys. 2.



Rys. 3.

kład ku wewnątrz tak, że w środku pozostaje przestrzeń pusta (rys. 2). Z kółek owiwa się korki włóczka, prowadząc ją w różnych kierunkach tak, aby powstał kształt

kłódek o obwodzie 19—20 cm. W końcu opasuje się kłódek na obwodzie kilkakrotę wokół i obrotowa ściąganiem haczykowatym, czyniąc je od obwodu ku bocznej przyciemni pierwszy ścieg wokół zaczepia się o palek z włóczki na obwodzie. Tak zrobiona piłka jest nadzwyczaj trwała (rys. 3).

O ile przy robieniu kłódek dostaje się trochę włóczki, piłka będzie twardsza, a ile owiwa się zbyt luźno, piłka będzie za miękka, powinna zaś być elastyczna i średnio miękka.

Piłka skórzana jest nieodpowiednią, albo jest za twarda albo za mało elastyczna i łatwo ulega zniszczeniu. Niedobra jest gumowa pusta (za elastyczna) lub pełna (za twarda).

II. DRUŻYNY — CZAS GRY.

Drużyna składa się z 9 grających i jednego zastępcy; przy zawodach dopuszczalnym jest jednak niepełny skład drużyny w liczbie najmniej 8 graczy. Przed grą wręczona „matka” drużyny sędziemu imienny spis członków drużyny.

Losowanie palantem między „matkami” (jak przy grze w palanta) rozstrzyga, która drużyna zajmuje królestwo a tem samym podbija piłkę a która idzie łapać piłkę, czyli idzie „w pole”.

Gracze obu drużyn noszą numery od 1—9, napisane na piersiach (czarne na białym tle, wielkości 15 cm.).

W królestwie gracz Nr. 1 staje w półkolu z palantem i piłką w ręce, reszta staje przy prawej chorągiewce granicy królestwa. Lewa chorągiewka oznacza więzienie dla tych, których „skuto”, t. j. których należy „wykupić”.

Drużyna przeciwna zajmuje pole, stając w rozrypcie tak w kwadracie, jak i poza jego granicami.

Gra trwa 2x15 minut z przerwą 5 minutową w połowie gry (15+5+15). Po przerwie następuje zmiana boisk, a wtedy królestwo zajmuje ta drużyna, która na początku gry była w polu.

Zdobycie większej liczby punktów stanowi o zwycięstwie. O ile jednak w ciągu poprzedniego czasu nie nastąpiło rozstrzygnięcie, przesądza się grę, — po przerwie 5 min. — aż do przewagi 2 punktów, przyczem grę na królestwie rozpoczyna ta drużyna, która ostatnio je zajmowała.

III. PRZEBIEG GRY.

Graze z królestwa podbijają kolejno piłkę, — kto podbił, ten obiega kwadrat (zaczynając od prawego naroża). Kto wykona pełny obieg, choćby się zatrzymywał przy poszczególnych punktach obiegowych, ten zdobywa dla swej drużyny 1 punkt i uwalnia skutego gracza z więzienia, czyli go wykupuje.

Graze w polu starają się złapać lecącą piłkę i trafić nią biegnącego, przez co od razu zdobywają królestwo, a przynajmniej go „skują” (przez złapanie piłki w locie, odrzucenie piłki na królestwo, nim biegnący dopadnie chorągiewki i t. p.) przez co uhywa mających prawo podbijania.

Raz ta, raz druga drużyna zdobywa królestwo, a każda stara się jaknajdłużej na niem utrzymać, gdyż to daje możność zdobywania punktów — przeciwna stara się zwów panującą z królestwa usunąć i zająć jej miejsce.

Ta drużyna wygrywa, która w tej walce więcej punktów zdobędzie.

Przykład:

Biali zajęli królestwo i gracz Nr. 1 podbija z półkoła palantem piłkę. Podbita piłka leci w dal. Gracz zostawia palant w półkołu i biegnie co tchu w prawo do chorągiewki (1), okrąża ją od zewnątrz dotykając w biegu, biegnie dalej do górnej chorągiewki (2) i przy niej się zatrzymuje. Dalszy bieg byłby ryzykowny. Czerwoni bowiem złapali tymczasem piłkę i odrzucili ją na królestwo, gdyby zaś piłka przeleciała linię królestwa wcześniej, nim gracz dobiegł do najbliższej chorągiewki, ten byłby skutny.

Z kolei bije Nr. 2. Za pierwszym razem tylko przeciął palantem powietrze a piłki nie trafił, bije więc drugi raz, bo każdy ma prawo do powtórnego podbitcia, o ile mu się pierwsze nie udało. Za drugim razem trafił wprawdzie piłkę, lecz ta wyleciała w bok, przed boczną chorągiewką, nie dotknąwszy przedtem ziemi w kwadracie, ani żadnego z czerwonych. Nr. 2 jest zatem skutny, niema prawa obiegać, staje w więzieniu przy chorągiewce na lewym końcu linii królestwa i tam czeka na wykupienie.

Podobnie nie poszczęściło się Nr. 3. Ten podbił piłkę, lecz na przebiegu od pierwszej do drugiej chorągiewki trafił na go piłką. Cała drużyna białych została przez to skuta i następuje zmiana boisk. Dobrze, że przed skądciem udało się Nr. 1 dobiec do 4 chorągiewki, bo przynajmniej z jednym zdobytym punktem (za pełny obieg) idą biali w pole.

Czerwoni podbijają. Nr. 1 dał piękną kampe, dobiegł do 2 chorągiewki, lecz jego kampe

złapał biały jednorącz z powietrza. Nr. 1 jest przeto skuty i idzie do więzienia.

Nr. 2, 3 i 4 dobrze podbili, pobiegli i stoją przy 3 narożach kwadratu.

Żaden z nich się nie ruszył od chorągiewki przy podbiciu Nr. 5. Ten bowiem podbił, ale blisko i piłkę odrzucono, nim dobiegł do chorągiewki. Jako skuty, musi teraz w więzieniu czekać na wykupienie.

Przy podbiciu Nr. 6, gracze Nr. 2 i 3 dobiegli do 4 chorągiewki, zdobywając 2 punkty. Wykupili przez to także towarzyszy Nr. 1 i 5. Za to piłkę podbitą przez Nr. 7 złapano jednorącz, a ponieważ była to druga złapana kampa, biali przysli na królestwo.

I w ten sposób toczyła się gra dalej ze zmiennem szczęściem, bo raz ta, raz druga drużyna zdobywała królestwo. Aż zdarzyło się, że 5 czerwonych było skutych a 4 pozostali znajdowali się na boisku przy chorągiewkach tak, że nie było na królestwie nikogo z prawem podbijania. Nastąpić powinna zmiana boisk. Lecz w tej chwili sędzia daje znak, że upłynęła połowa czasu gry. Czerwoni więc, mimo skutia całej drużyny nadal pozostają na królestwie, gdyż na początku gry byli w polu.

Ostatecznie wygrali biali 16 punktami przeciw 11 punktom.

IV. PRAWIDŁA.

Podbijanie piłki.

1. Gracze podbijają piłkę kolejno według numerów, zawsze na znak sędziego. Matka bije na końcu. Jeżeli po utracie królestwa po-

nownie je zdobyto, podbija ten gracz, który miał podbijać w chwili jego utraty.

2. Każdy gracz podbija raz. Jeżeli przytem piłki nie trafi, zrobi szczura, za bliską kampę lub podbita piłka wyłeci w bok (p. 6a 1—4) przed bocznymi narożnemi chorągiewkami — na prawo do powtórnego podbicia.

Obieg.

3. Obieg jest pełny, jeżeli odbył się na zewnątrz wszystkich 4 chorągiewek kwadratu, przyczem każdej z nich dotknięto ręką. Tylko taki obieg liczy się za 1 punkt.

4. Bieg wolno rozpoczynać tylko po własnem, ważnem podbiciu piłki, wolno go przerywać przy każdej chorągiewce, wolno też zwracać do poprzedniej w razie niebezpieczeństwa.

5. Podczas biegu wolno mijać towarzyszy, przy jednej chorągiewce może się zatrzymać i kilku.

Biegać jednak wolno tylko kolejno od jednej chorągiewki do następnej i dopóki piłka nie znajdzie się w królestwie.

Skucie.

6. Gracz jest skuty, jeżeli:
- a) podbicie jego jest nieważne tj. jeżeli za dwukrotnym zamachem palantem:
 1. nie trafił piłki,
 2. zrobi „szczurą” tj. piłka bezpośrednio po podbiciu potoczy się po ziemi,
 3. da za bliską „kampę” tj. piłka padnie na ziemię przed chorągiewką, stojącą w środku kwadratu nie dotknąwszy przedtem żadnego z przeciwników,

4. podbita piłka wyleci w bok przed bocznymi narożnikami chorągiewkami kwadratu;
- b) jeżeli przy podbijaniu wypuści palant z ręki, wybiegnie z królestwa z palantem albo rzucony palant przecina granicę półkoła do podbijania,
- c) podbijający mimo dobrego podbitcia (za 2 razem) nie rozpoczął obrotu,
- d) zanim dobiegnie do chorągiewki, odrzucona piłka dotknie ziemi lub gracza w królestwie,
- e) nie obiegał chorągiewek kolejno albo nie obiegł chorągiewki od zewnątrz albo też jej ręką nie dotknął,
- f) podbitą przez niego kampa złapano jednocześnie z powietrza (choćby była za bliska),
- g) przeciwnik z piłką w ręce uchwyci chorągiewkę, ku której szła bieżący.

Uwaga: Przy małej sprawie w podbijaniu piłki można za obrotową szczyt odstąpić od prawda ta/3 nie umieszczając chorągiewki w środku kwadrata.

Każdorazowe skutki (jak wogóle każdy popełniony błąd) stwierdza sędzia gwizdkiem a skutki stałe w więzieniu (lewa chorągiewka na linii królestwa), oczekując tam wykupienia.

7. Cała drużyna jest skuta:

- a) jeżeli bieżącego lub stojącego przy chorągiewce, o ile się nie trzyma, trafiono piłką wprost z powietrza;
- b) po dwukrotnym złapaniu piłki jednocześnie z powietrza w czasie jednego pobytu w polu;

c) jeżeli w królestwie nie ma gracza, uprawnionego do podbitcia piłki.

Skuteczny sędzia stwierdza sędzia szeregiem krótkich gwizdów, po czym następuje zmiana boisk.

Wykupienie.

8. Gracz, który wykonał pełny, prawidłowy obrot ma prawo wykupić jednego ze skutych towarzyszy.

Wykupuje się skutych w tym porządku, w jakim zostali skutci.

9. Zarówno wykupujący jak i wykupiony zyskują prawo do ponownego podbijania piłki.

V. SĘDZIA.

10. Grą kieruje sędzia mający do pomocy podbiedka; od jego orzeczeń nie ma odwołania (wyjątek p. 17). Stoi on na zewnątrz kwadratu, blisko linii królestwa, może jednak stawać tam, skąd mu najlepiej śledzić przebieg gry. Podbiedek stoi po stronie przeciwniej.

Czynności sędziego określają podane prawda lp. 1—9).

Każdy gwizd sędziego grę przerywa, następną ją otwiera.

W szczególności:

- a) daje gwizdkiem znak do podbijania;
- b) gwizdkiem stwierdza każdorazowe odrzucenie piłki na królestwo;
- c) gwizdkiem stwierdza i to natychmiast każdorazowe skutki gracza lub całej drużyny i każdy błąd popełniony przez którąkolwiek drużynę;

- d) liczy głośno każdy zdobyty punkt i podaje do zapisania podśędkowi;
 e) w połowie gry ogłasza stosunek punktów, z kolicem gry osłabczony tej wynik;
 f) przedłuża grę o czas stracony.

Szczególniejszą uwagę zwraca na prawidłowość obiegów i na to, by skutki poszedł do więzienia a dalej na kolejność wykupień i by wykupiony przeszedł do prawej chorągiewki.

Kary.

13. Sędzia czuwa nad dyscypliną w grze. W razie nieodpowiedniego zachowania się gracza na boisku (niegrzeczność wobec graczy lub sędziego (nawet poza boiskiem), przeszkadzanie w grze, brutalny sposób gry, kwestjonowanie lub niewykonanie poleceń sędziego i t. p.), sędzia go upomina, a jeżeli się to powtarza, usuwa go z gry i to na pewien czas lub całkowicie.

W razie rażącego, karygodnego zachowania się może być gracz bezwzględnie wykluczony bez poprzedniego upomnienia. Podobna kara może spotkać i całą drużynę.

Uwaga: Prawo zwracania się do sędziego przysługują tylko „matki” drużyny.

14. Jeżeli drużyna usunie się od gry (także od przedłużonej) lub zostanie usunięta, albo nie stawi się na boisko lub stawi w liczbie mniejszej, niż 8 grających, sędzia przyznaje zwycięstwo drużynie przeciwej (spóźnienie się ponad 5 minut, uważa się za niestawienie się drużyny).

Przerwa — zastępca.

15. Sędzia ma prawo każdej chwili przerwać grę w razie jakiegokolwiek nieprzewidzianego wypadku. Po takiej przerwie gra przyjmuje ten wygląd, jaki miała w chwili przerwy a grę przedłuża się o czas stracony. Grę może sędzia przerwać także na prośbę „matki” drużyny, o ile uzna ją za słuszną.

16. W razie zastąpienia gracza, nieszczęśliwego lub nieprzewidzianego wypadku dopuszczona sędzia do gry zastępca, który na wezwanie sędziego zajmuje miejsce ustępującego. Jeżeli brak zastępcy, drużyna gra dalej w niepełnym składzie. Gracz, który wystąpił z jakiegokolwiek powodu, nie może być z powrotem przyjęty. Zastępca nie może wchodzić w miejsce wykluczonego.

11. Podśęddek mierzy czas gry, a w razie przerwy, która nie wynika z toku gry (np. nieszczęśliwy wypadek, zagubienie piłki) zapisuje czas stracony. Daje gwizdkiem jedynie znak, iż upłynęła połowa czasu gry i na jej zakończenie.

Ponadto prowadzi protokół gry, zapisując w nim wszystkie obiegi, podane przez sędziego. (Wpisywanie „skud”, „wykupień” i t. p. jest zbędne wobec rozdzielenia grających między 2 chorągiewki).

12. Po zawodach sędzia sporządza na podstawie zastawień podśędka końcowy protokół i wręcza go kierownictwu zawodów:

Protokół
zawodów w kwadransie.

Zawody odbyły się d w
na boisku między drużynami
z wynikiem do przerwy
na korzyść

U w a g i :

Prezesa: Sędzia:

Odwołanie.

17. Wszystkie sprawy i wątpliwości, wynikające z gry rozstrzyga sędzia. W wyjątkowych wypadkach dopuszczalne jest odwołanie się drużyny od orzeczenia sędziego do kierownika zawodów. Odwołanie ma być pisemne, podpisane przez matkę drużyny a doręczone sędziemu najpóźniej w 15 minut po zawodach, który ocenia, czy dany wypadek jest rzeczywiście wyjątkowy.

Odwołanie się z powodu usunięcia całej drużyny od zawodów obowiązany jest sędzia przedłożyć kierownictwu do zatwierdzenia.

VI. PRZEPISY DODATKOWE.

18. Przed grą orzeka sędzia, czy stan pogody, boiska i przyborów pozwala na odbycie zawodów oraz sprawdza prawidłowość wszystkich wymiarów na boisku.

19. W celu zapoznania widzów z przebiegiem gry pożądane jest umieszczenie tablicy w widocznym miejscu, na której zaznacza się kolejno zdobywane punkty.

20. Drużyna występuje przy zawodach w jednolitych strojach ćwiczebnych. Niedozwolone jest noszenie przytem przedmiotów ostrych (szpilki, grzebienie, bransolety, zegarki itp.) oraz długich paznokci.

21. Przy zawodach drużyn młodszych obowiązują również podane przepisy, jedynie wymiary boiska można zmniejszyć na podstawie umowy między drużynami (p. 6 uwaga).

22. Boisko powinno być tak urządzone, by słońce świeciło z boku; w każdym razie drużyna będąca w polu, jako chwytająca piłkę, nie może mieć słońca w twarz.

VII. WSKAZÓWKI DLA GRAJĄCYCH.

Gra nie pójdzie sprawnie, dopóki grający nie nabędą wprawy w podbijaniu piłki, chwytaniu jej i rzucania. Znudną i nudną rzeczą byłoby robić z tego naukę. Dlatego należy przedewszystkiem uprawiać te zabawy lub gry, przy których podbija się, rzuca lub chwytają małą piłkę, a potem dopiero przystąpić do kwadransu. Wprawdzie gra nie jest zawiła, ale ponieważ grający tylko w takiej grze znajdą prawdziwą przyjemność, którą dobrze opanują, przeto jest rzeczą konieczną nabycie tej technicznej wprawy, bo bez niej niema mowy o zgraniu się drużyny i o nadaniu grze żywego tempa i barwności.

Przy pewnem opanowaniu gry grający sami wpadną na szereg technicznych szczegółów i przeróżnych forteli, które grę urozmaicają i robią ją więcej skuteczną.

Tu podaje się tylko najważniejsze wskazania.

Podbijanie.

Dobre a silne podbicie piłki jest rzeczą ważną, raz dlatego, że niepodbicie wogóle nie uprawnia do obiegu a gracz staje się ciężarem dla swej drużyny — a powtóre, że przy dalekiem podbiciu można przebiec długi kawał drogi a temsamem zbliżyć chwilę zdobycia punktu.

Przy podbijaniu staje gracz w rozkroku, lewym barkiem ku boisku, odwróci prawe ramię z palettem daleko w tył, podrażając przytem lewą ręką piłkę nieco w górę i skośnie od siebie — poroczem odwraca końcem paletta spadającą piłkę, zamach wtył i wprzód należy wykonać całym ramieniem. Piłkę należy trafić tak nad ziemią, z ile możności końcem paletta.

Po podbiciu należy palant szybko złożyć w półkoło (nigdy go w tył nie rzucać, bo może to spowodować nieszczęśliwy wypadek) i pędzić co temu do 1 chorągiewki.

Grający nie powinni stać blisko po lewej ręce podbijającego, gdyż w tę właśnie stronę palant może wylecieć z ręki.

Podbijać należy w żywym tempie, gdyż czas pobytu na królestwie należy wyzyskać. Każdy zatem, na kogo przychodzi kolej podbijania, powinien bez wezwania stanąć w półkoło i czekać na gwizd sędziego.

Chwywanie piłki i skwianie.

Dla chwycenia piłki podbiega się wprzód a nie biegnie się w tył. Kogo zatem piłka minie, ten powinien ją zostawić za nim stojącym, gdyż inaczej zderzy się dwóch graczy i żaden piłki nie złapie.

Należy się ćwiczyć w chwytaniu jednorącz, gdyż to skłupa przeciwnika a może skuć i całą

drużyną. Chwywanie w obie ręce nauczy wprowadzić gracza stawania dokładnie w miejscu, gdzie piłka spada, ale nie nauczy przytrzymywania piłki w ręce. W każdym razie lepiej chwycić w obie ręce, niż wcale nie chwycić z powietrza.

Po chwyceniu piłki nie należy jej ani chwili trzymać w ręce. Nadarza się sposobność trafienia nią biegnącego, gdy znalazł się blisko pod ręką, to go się bje, jeżeli zaś nie, to się piłką natychmiast odrzuca do innego gracza lub na królestwo, gdyż bezwzględne odrzucenie może skuć biegnącego. W każdym razie skwawć powinno się tylko na małą odległość (dalekie rzuty nie prowadzą do celu) i to w stronę królestwa, a nie w bok, bo w razie chybnienia piłka wpadnie do królestwa, co może skuć biegnącego, a przynajmniej wstrzymuje obiegi. Natomiast piłki rzuconej w bok nie pędko się dochwyci, a tymczasem biegnący dokonają obiegów.

Trzymanie piłki w ręce może być tylko wtedy celowe, gdy się z nią biegnie do chorągiewki, do której zmierza i biegnący, by go wyprzedzić w dobiegu i przez to skuć. Jednakże najczęściej raczej jest wskazane dorzucić w tym celu piłkę graczowi, który stoi bliżej chorągiewki, gdyż lot piłki jest szybszy, niż bieg grającego.

Biegi.

Biegnący nie powinien nigdy piłki z oka spuszczać. Jeżeli biegnie na oślep, jest bezbronny, bo z jednej strony nie może się przed trafieniem ratować zręcznym uskokiem, uchy-

leniem się, podnięciem i t. p. — z drugiej strony nie wie, kiedy ma bieg przerwać, bo nie wie, czy już piłkę odrzucono.

Pamiętać przytem należy, że zawsze można się w biegu cofnąć. W razie niebezpieczeństwa biegnie się przeto wprzód lub w tył do najbliższej chorągiewki.

To krótkie zestawienie najważniejszych wskazówek wystarczy dla zrozumienia, jak trzeba ustawicznie śledzić grę z powodu ciągle zmieniającego się obrazu, jak szybko się orjentować, co w danej chwili należy uczynić i jak szybko po decyzji musi czyn nastąpić. Tylko zgrana drużyna może liczyć na zwycięstwo.

Kwadrant jest grą prostą, nie tak skomplikowaną, jak palant a mimo to bardzo zajmującą. Nadaje się przedewszystkiem dla dziewcząt, dla których palant jest grą zbyt wysiłającą.

1917



WYCHOWANIE FIZYCZNE

Miesięcznik poświęcony ligom szkolnej i wychowawczej oraz kształceniu oddechnemu w domu szkole, sport i stosunkom rodziców, organ szkoły W. F. i H. Sak, przy T. N. S. W. Stadium Wych. Fiz. i G. P., z siedzibą w Warszawie, ul. Towarowa, Państw. Zakł. Wych. Szkolnego, Zw. Harcerstwa Polskiego, Zjed. Młod. Polsk., polecony przez Min. W. R. i O. P., Państwowy Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wzrost. Kuratoria Okręgowego Szkołowego, zarejestrowany na górze z siedzibą w Puławach.

Redaktor naczelny: Władysław Sikorski, Poznań, ulica Chłopska 8, part.

Redakcja i Administracja: Poznań 3, Park Wilsona, P. K. O. 200822

Warunki przedpłaty: rocznie 12 zł, półrocznie 6 zł, pojedynczy numer 1,20. Prenumerata zagranicą 40%, wysył. Kartykt R. 1—X (bez kilku wyjątków) numerów 60 zł.



OGŁOSZENIA, Adm. nr 5.	1.	2.	3.	4. str.
Ogłoszenia	100,—	60,—	35,—	20,—
Po teledzie	75,—	45,—	30,—	16,—
Razem: 100 numerów ogłoszeń za cały rok 25 proc. tańiej.				

MEMORIAL PHOTOGRAPH OF

