

BIBLIOTEKA  
Diecez. Inst. Akcji Katol.  
w Sandomierzu

№ 57

# WYCHOWANIE FIZYCZNE OBOZACH LETNICH

W. OŁĘDZKI i K. ŻELAZOWSKI



BIBLIOTECZKA

Nr 25

WARSZAWA

9 3 2

150  
ZŁ

SPORTOWA

Nr 25

GŁÓWNA KSIĘGARNIA

WOJSKOWA



47556

No 5.

BIBLIOTECZKA SPORTOWA

Nr. 25

BIBLIOTEKA  
W. OŁĘDZKI i Ł. ŻELAZOWSKI  
Seminarium Duchownego Rzyś.  
w SANDOMIERZU.

WYCHOWANIE  
FIZYCZNE  
W OBOZACH LETNICH



00080216

Katolickie  
Stowarzyszenie Młodzieży Żeńskiej  
w Sandomierzu

Biblioteka  
Diecez. Inst. Akcji Katol.  
w Sandomierzu

WARSZAWA 1932

GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

Wszelkie prawa przedruku i przekładu zastrzeżone.

---

Zakłady Graficzne Pracowników Drukarskich  
Warszawa, Nowy-Świat 54. Tel. 615-56 i 242-40.

## SPIS RZECZY.

	Str.
R o z d z i a ł I. Cel i środki wychowania fizycznego .....	1
R o z d z i a ł II. Wytyczne wychowania fizycznego .....	6
R o z d z i a ł III. Próba sprawności fizycznej .....	12
R o z d z i a ł IV. Organizacja wychowania fizycznego w obozie .....	17
Z a ł ą c z n i k 1. Zasób materiału ćwiczebnego	25
I. Zasób ćwiczeń dla zespołu młodszego .....	25
II. Zasób ćwiczeń dla zespołu średniego .....	26
III. Zasób ćwiczeń dla zespołu młodzieńczego .....	27
Z a ł ą c z n i k 2. Wzorce gimnastyczne .....	29
I. Dla zespołu młodszego .....	29
II. Dla zespołu średniego .....	36
III. Dla zespołu młodzieńczego .....	43
Z a ł ą c z n i k 3. Karta osobista i karta zdrowia	51
Karta sprawności fizycznej .....	52
Wyposażenie obozu w sprzęt wychowania fizycznego .....	53
Biblijografja .....	57



## ROZDZIAŁ I.

### Cel i środki wychowania fizycznego.

Wychowanie człowieka dąży do osiągnięcia doskonałości duchowej i fizycznej, harmonijnego rozwoju władz duszy i ciała, jest treningiem przygotowującym do czynu, do pokonania małości i gnuśności moralnej i fizycznej.

W życiu drużyny harcerskiej najlepszym momentem, dającym możność bezwzględного zastosowania tej zasady, jest obóz z jego oderwaniem od powszedności dnia, a rozporządzający różnemi rodzajami środków i działań, wywierających zbawienny wpływ na młody organizm. Zadaniem naszym będzie wykazanie, jak wielkie znaczenie posiadają ćwiczenia fizyczne w ogólnem wychowaniu i sposoby przeprowadzenia ich w obozie. Lecz nie należy na tem poprzestać. Utrzymanie ciągłości pracy w wychowaniu fizykiem odgrywa niemniejszą rolę, a dłuższe przerwy działają szkodliwie. Dobry wychowawca nie poprzestaje na letniej akcji obozowej, lecz przez cały rok prowadzi wychowanie fizyczne w swej drużynie.

Wychowanie fizyczne jest przede wszystkim czynnikiem higienicznym (zdrowotnym), lecz w wyniku otrzymuje się nie tylko zdrowie, ale i towarzyszące mu niemniej ważne czynniki: estetyczny, ekonomiczny i moralny. Nie potrzeba chyba dowodzić znaczenia zdrowia w życiu jednostki i społeczeństwa, szczególnie u nas, gdzie specjalne warunki przyczyniły się do wytworzenia niedoleństwa fizycznego, które odbiło się na młodym pokoleniu w postaci podatności do gruźlicy i innych chorób. Przeciwdziałanie polega na uodpornianiu organizmów drogą stwarzania odpowiednich warunków rozwoju fizycznego i na dostarczeniu czynników współdziałających właściwemu kształtowaniu się duszy i ciała. Środkami takimi są ćwiczenia fizyczne, które rozwijają równomiernie zarówno mięśnie, narządy wewnętrzne (nr. płuca, serce i t. d.), jak i związane z nimi funkcje (oddychanie, krążenie krwi i t. d.). Zasadą przewodnią jest to, że zdrowie daje siłę, a nigdy odwrotnie! W wieku młodzieńczym nie może być mowy o jakiegokolwiek gimnastyce atletycznej, mającej za zadanie wyrobienie siły. Celem naszych zabiegów fizycznych musi być zdrowie w całym tego słowa znaczeniu.

Ze zdrowiem i równomiernym rozwojem organizmu łączy się piękny kształt ciała, czego ideałem mogą być posągi greckie, stworzone pod wpływem wiekowej kultury cielesnej. Kto miał możliwość oglądania choćby „nagusów“ na plaży, niewątpliwie zauwa-



żył, jak daleko odbiegamy od antycznych pierwowzórów. Życie młodzieży, po większej części beczynne lub jednostronne pod względem pracy fizycznej, wytwarza typy bierne, limfatyczne, pełne różnych braków, wywołanych nie tylko czynnikami materjalnymi, dziedzicznymi, wojną i jej ujemnymi skutkami, lecz i sposobem pracy szkolnej lub zawodowej. Długie przebywanie w niedostatecznie przewietrzonych salach szkolnych, niewygodne ławki, nieumiejętny sposób pisania, natężenie uwagi — powodują zniekształcenia cielesne (krzywizny kręgosłupa, płaskie klatki piersiowe, wady oczu i t. d.) i ogólną anemię. Jest faktem stwierdzonym, że w czasie wakacyj, w lepszych warunkach, młodzież rośnie i rozwija się daleko szybciej, niż w czasie roku szkolnego. Nielepiej dzieje się z młodzieżą pracującą zawodowo; każde prawie rzemiosło ma swoją „chorobę zawodową“ spowodowaną niehigieniczną jednostronnością pracy. Przeciwdziałając temu przez odpowiednie ćwiczenia, poprawiając postawę, i przez równomierne rozwijanie mięśni, zręczności i gibkości — nadajemy ciału kształty estetyczne i piękne.

Łączy się z tem ściśle kształcenie ośrodków nerwowych, kierujących mięśniami, by odpowiedź na najmniejszą podniecie wewnętrzną następowała natychmiast i była skierowana ku właściwym grupom mięśni, koordynując ich działanie i unikając zbytecznych przyruchów. W wyniku, powinniśmy otrzymać przy

najmniejszej stosunkowo stracie energii maksymalny efekt (czynnik ekonomiczny).

Każde ćwiczenie fizyczne ma sens moralny, mniej lub więcej widoczny, lecz najlepiej uwydatniający się w grach, wyrabiających człowieka życiowo przez stworzenie minjaturowego życia. Gry kształcą to wszystko, co potrzebne jest w życiu: samodzielność, energję, umiejętność współzawodnictwa, a zmuszają do unikania niedbalstwa i oszustwa. Wpływ ćwiczeń fizycznych na kształcenie umysłu jest spowodowany uzależnieniem zewnętrznych ruchów od bodźców umysłowych. Już Śniadecki stwierdził, że podstawą kształcenia są ruchy świadome i że ćwiczenie ciała powinno poprzedzać kształcenie umysłu. Współczesna fizjologia całkowicie to potwierdza: komórki mózgowe noworodka, wskutek fizjologicznych bodźców ruchowych, zmieniają się, wytwarzają ząbienia, z których wypływają nitki, łączące je z sąsiednimi komórkami. Im sieć ta jest gęstsza, im subtelniejsza, tem wyższa jest inteligencja osobnika. Ponadto wiemy, że podniecia dla nerwu ruchowego, wychodząca z mózgu, wytwarza się kosztem energii mózgowej i wpływa przez to na kształtowanie się mózgu, jego rozwój i intensywność pracy (lepsze odżywianie wskutek napływu krwi, spowodowanego pracą). Ćwicząc zmysły, ćwiczymy jednocześnie nasze wrażenie umysłowe, co odbija się dodatnio na sile i napięciu pamięci, woli i umysłu. Naturalnie, nie należy tego rozumieć w ten

sposób, że wychowanie fizyczne zastępuje kształcenie umysłu; jest mu jedynie równorzędne i współdziała z niem wychowawczo.

Zestawiając to wszystko, otrzymamy odpowiedź na pytanie, jakie znaczenie dla życia posiada wychowanie fizyczne. Przeciwdziałanie cherlactwu, śmiertelności wśród dzieci i młodzieży, zwyrodnieniu moralnemu, fizycznemu i bierności, a przeciwstawienie temu zdrowia, harmonji duszy i ciała, twórczego czynu i opanowania siebie — oto cel pracy na polu wychowania fizycznego.

Mylne byłoby jednak mniemanie, że wychowanie fizyczne to tylko gry, gimnastyka, sporty, lekka atletyka; przeciwnie, to tylko pewna podstawowa klasyfikacja, bo wychowanie fizyczne dąży do objęcia całości nieomal zabiegów pedagogicznych (higjena życia), mających na celu stworzenia pożytecznej jednostki.

A jakież ku temu proste środki: powietrze, woda, słońce i świadomy ruch — czyli to wszystko, co daje lub dać powinien obóz harcerski.

## ROZDZIAŁ II.

### Wytyczne wychowania fizycznego.

Organizm ludzki nie jest bryłą stale jednakową i niezmienną, na której moglibyśmy bezkarnie eksperymentować, ani też maszyną o stałych, bezwzględnych prawach. Istota żywa uzależniona jest od wielu czynników i warunków, jak np. wiek, budowa, wielkość, przemiana materji i t. d., nie mających znaczenia zasadniczego w stosunku do rzeczy martwych. Falszywy również byłby pogląd, że dziecko jest tem samem, co dorosły człowiek, tylko w zmniejszeniu. Anatomja i fizjologia przekonywują nas, że dziecko to zaczątek człowieka, posiadający nawet inne funkcje i organa, pomijając już inne ustosunkowanie się narządów w pracy.

Chcąc przyczynić się do rozwoju organizmu dziecięcego i młodzieńczego, musimy znać podłoże anatomiczne i fizjologiczne przynajmniej w głównych przejawach zmian, zachodzących wraz z wiekiem, i od tego uzależnić sposób stosowania ćwiczeń fizycznych, by miast korzyści — nie sprawiły szkody. Wiemy

z życia codziennego, jak nierównomierny jest wzrost w wieku młodzieńczym; w jednym roku może przybyć daleko więcej, niż w latach poprzednich. Ogólnie biorąc, mamy wzrost szybki w pierwszych latach dzieciństwa, później wolniejszy, aż ponownie, w okresie 12 — 16 lat następuje przyśpieszenie. Jest to czas, w którym rozwój całego organizmu następuje z wielką szybkością, a ustrój staje się podatny do zaburzeń najważniejszych funkcji (najłatwiej wywołać wówczas wadę serca). Po 16-tym roku życia, szybkość wzrostu maleje, by ustać zupełnie koło 25 roku. Wówczas dopiero kośćce osiąga swój pełny rozwój.

Szczególną jednak uwagę należy zwrócić na stosunek zachodzący między pracą mięśniową, a układem krążenia i oddechowym, ze względu na wielkie znaczenie tych funkcji dla zdrowia i łatwość w pewnych okresach życia wywołania zawikłań i zaburzeń chorobowych.

W mięśniach pracujących następują zmiany, polegające, między innymi, na rozszerzeniu naczyń krwionośnych i na rozpadzie pewnych produktów. Rozszerzenie naczyń krwionośnych mięśnia pracującego powoduje zwiększony przepływ krwi, a więc lepsze odżywienie mięśnia i szybsze usunięcie szkodliwych produktów rozpadu, powodujących zmęczenie. Uwarunkowane jest to jednak normalnym funkcjonowaniem całego układu krążenia, a szczególnie serca. Wzmoczone zapotrzebowanie krwi dla pracujących mięśni

zmusza serce do intensywnej pracy — następuje to drogą częstszego tętna i większej siły skurczu. Gdy serce w pracy swej nie może nadążyć na skutek nieumiejętnego stosowania wyteżonej pracy mięśni, następuje ogólne osłabienie, omdlenie, a w cięższych wypadkach — uszkodzenie zastawek sercowych i kalectwo na całe życie. Wydajność serca jest w bardzo dużym stopniu uzależniona od wieku osobnika. Charakterystyczne jest, że stosunek szerokości przekroju aorty (główna tętnica) do ciężaru organizmu, do pewnego wieku przesuwana się na niekorzyść przekroju aorty. Jest to objaw zrozumiały ze względu na to, że łożysko aorty jest odpowiednikiem zapotrzebowania krwi; szybko powiększający się ustrój dziecięcy wymaga daleko intensywniejszego krążenia krwi, niż u dorosłego. Ponieważ jednak serce dziecka jest niewielkie, więc częstość tętna (ilość skurczów serca na minutę) jest duża. Należy przeto wystrzegać się pracy, któraby tętno serca zbyt zwiększała.

Wzmoczona czynność serca pobudza do intensywnej pracy płuca: wymiana tlenu musi następować daleko intensywniej, wdech i wydech muszą być częstsze i głębsze. Im cięższa praca, im więcej do usunięcia produktów przemiany materji, tem więcej należy doprowadzić do tkanek mięsnych i nerwowych bogatej w tlen krwi. Trzeba więc unikać ciężkich ćwiczeń (szczególnie górnych kończyn), przy których konieczne jest wstrzymanie oddechu na czas ćwiczenia i w ten

sposób wpływać na utrudnienie odnowienia krwi w płucach. Prawidłowe oddychanie przy pracy to jeden z ważniejszych warunków dobrego wyniku wychowania fizycznego.

Ten bardzo krótki rys fizjologiczny miał na celu zorientowanie czytelnika, że wychowanie fizyczne nie jest czemś tak bardzo łatwym i że w nieumiejętnych rękach może się stać czynnikiem szkodliwym, szczególnie jeśli nie będzie się pamiętać ogólnej zasady, że należy od organizmu wymagać tylko tyle, na ile go stać.

Wiek chłopców przebywających w obozach zawiera się w granicach od 11 do 20 lat, przyczem dadzą się wyodrębnić trzy okresy, różniące się pod względem stanu organizmu i możliwości ćwiczeń fizycznych. Są to: 1) okres przed pokwitaniem (11 — 14 rok życia), 2) okres pokwitania (14 — 17 rok życia), 3) okres młodzieńczy (17 — 25 rok życia).

Okres pierwszy cechuje gwałtowny wzrost, szczególnie kończyn dolnych oraz związane z tem wydłużenie i osłabienie mięśni i brak koordynacji ruchów. Płuca natomiast, a jeszcze bardziej serce, nie powiększają się w tym samym stosunku, lecz dużo wolniej. Wychowawca fizyczny nie może zwiększać nadmiernie pracy płuc i serca, będących już i tak w złych warunkach. Umiarkowany ruch o formie zabawowej i gry, częsty odpoczynek, dużo słońca i powietrza, dobre odżywianie się — są najbardziej wskazane w tym

okresie, przygotowującym organizm do olbrzymich zmian okresu następnego.

Okres drugi — pokwitanie — obejmuje mniej więcej dwa lata i podlega licznym wahaniom, uzależnionym zarówno od rasy, jak i od środowiska (np. dzieci miejskie przechodzą pokwitanie naogół wcześniej, niż wiejskie). Okres ten charakteryzuje znaczny przyrost ciężar ciała, wzrost siły mięśni, powiększenie serca i przekształcenia o charakterze płciowym (np. zmiana głosu i t. p.). Równie silnie następują przemiany w funkcjach psychicznych, powodujące jakby pozowanie na dorosłych. W okresie tym mamy prawo stosować ćwiczenia fizyczne typu męskiego, lecz znacznie złagodzone oraz przystosowane do sił i stanu serca i płuc.

Okres trzeci — młodzieńczy — najdłuższy, przejawia się coraz większą równowagą rozwoju fizycznego i psychicznego. Wychowawca fizyczny może z roku na rok stawiać coraz większe wymagania aż do dojrzałych lat męskich, czyli do 23 — 25 roku życia. Wówczas dopiero można stosować długotrwałe ciężkie ćwiczenia. Natomiast w okresie młodzieńczym dozwolone są wszystkie ćwiczenia szybkości, siły, gibkości i zręczności, nie przeciążając jednak nadmiernie organizmu.

Opierając się na tych przesłankach, należy wyodrębnić w gronie uczestników obozu trzy zespoły (o ile materiał ludzki nie jest z jednego lub z dwóch okre-



sów), odpowiadające poszczególnym okresom życia i dla każdego zespołu stosować odpowiednie ćwiczenia i zajęcia.

W dalszych rozdziałach, zespół z okresu przed pokwitaniem (11 — 14 r. ż.) nazywać będziemy zespołem młodszym, z okresu pokwitania (14 — 17 r. ż.) — zespołem średnim, a z następnego okresu (17 — 23 r. ż.) — zespołem młodzieńczym.

ów), odpowiadając poszczególnym okresom życia i dla każdego zespołu stosować odpowiednie ćwiczenia i zajęcia.

W dalszych rozdziałach, zespół z okresu przed kwitaniem (I) — 14 r. (i) nazywać będziemy zespołem młodszym, z okresu dojrzałości (II) — 17 r. (i) — zespołem średnim, młodzieńczym (III) — 20 r. (i) — zespołem młodzieńczym (i. i.).

### ROZDZIAŁ III.

#### Próba sprawności fizycznej.

Chcąc poznać wartość fizyczną chłopców, należy przeprowadzić próbę sprawności fizycznej, uzależniając od jej wyniku i od wieku uczestników wybór materiału ćwiczebnego i sposób przeprowadzenia ćwiczeń. Zwracamy jednak uwagę, że wynik próby nie może mieć żadnego wpływu na podział na zespoły odpowiadające okresom życia i opisane w poprzednim rozdziale. Ponieważ w jednym zespole, np. młodzieńczym, spotkamy się z różnym stopniem usprawnienia, konieczne jest: a) rozdzielenie zespołu na zastępy, złożone z chłopców o podobnym usprawnieniu, b) przystosowanie do wartości zastępu ćwiczeń oraz ich nałożenia. Należy pamiętać, że słabego organizmu nie można poddać tym samym ćwiczeniom, co silny, gdyż przyniesie to pierwszemu szkodę, i odwrotnie — silny organizm, ćwiczony na równi ze słabym, nie będzie się należycie rozwijał.

Ocenę wartości fizycznej należy podzielić na dwie części: a) zbadanie organizmu przez lekarza i pomia-

ry antropometryczne, b) próbę sprawności fizycznej, przeprowadzaną przez instruktora wychowania fizycznego.

Przed wyjazdem do obozu drużyna powinna podać swych chłopców okresowemu badaniu lekarskiemu, najlepiej lekarzy szkolnych lub członków „koła przyjaciół“. W każdym razie, nikt nie może być przyjęty do obozu bez uprzedniego badania lekarskiego.

W pierwszych dniach pobytu w obozie, komendant obozu powinien zarządzić przeprowadzenie pomiarów i próbę sprawności. Przedtem należy przygotować, lub też zabrać z drużyny, o ile są już prowadzone, karty osobiste. Na karcie takiej po jednej stronie mamy dane osobiste i kartę zdrowia, którą wypełnia lekarz, po drugiej zaś — kartę sprawności fizycznej (patrz załącznik III).

Karta sprawności fizycznej, oparta na zasadach przyjętych dla państwowej odznaki sportowej (P. O. S.), składa się z dwóch części, z których pierwsza obejmuje następujące ćwiczenia:

grupa I — pływanie (do lat 15 — umiejętność pływania);

grupa II — skok wzwyż,

grupa III — bieg krótki (do lat 17 — 60 m.), powyżej 100 m.);

grupa IV — rzut) do lat 15 — rzut piłką siatkową, powyżej — granatem);

grupa V — marsz (do lat 15 — 3 km, do lat

16 — 5 km bez obciążenia, powyżej — 10 km z obciążeniem 7,5 kg);

grupa VI — strzelanie (do lat 15 — z łuku lub wiatrówki, do lat 18 — z wiatrówki lub broni małowadźowej na 25 m, powyżej — z broni małowadźowej na 50 m).

Próba ta obowiązuje wszystkich uczestników obozu i przeprowadza się podobnie jak na P. O. S., przy czym musimy dodać jeszcze jedną kategorię — (zespół młodszy), obejmującą młodzież do lat 15. Ponieważ zestaw minimów P. O. S. nie uwzględnia tej kategorii wieku, przeto wyniki próby nie powinny być oceniane (o czym niżej) i mogą być jedynie porównywane z różnych okresów obozu. Wszystkim innym wpisuje się nietylko osiągnięty wynik każdego ćwiczenia, lecz również zaznacza się znakiem osiągnięcie minimum na P. O. S. lub znakiem nieosiągnięcie w rubryce „ocena“.

Ponadto każdy uczestnik obozu powyżej 15 lat może dowolnie wybrać z trzech grup zestawu minimów po jednym ćwiczeniu odpowiednim dla swego wieku, których zostaje zapisany w karcie sprawności fizycznej (w części II). Ma to na celu ułatwienie uzyskania P. O. S. przy końcowej próbie.

Próbie sprawności fizycznej najlepiej jest przeprowadzać zastępami pod nadzorem instruktora wychowania fizycznego. Poszczególne punkty próby należy odbywać w myśl zasad P. O. S. oraz odpowiednich

przepisów lekkoatletycznych i strzeleckich. Przy końcu drugiego tygodnia, można urządzić w czasie ćwiczeń częściową próbę sprawności fizycznej, by przez uwidocznienie osiągniętych wyników zachęcić młodzież. Wreszcie przy końcu obozu powtarzamy całkowitą próbę, która, o ile odbędzie się wobec komisji, powinna być również próbą na P. O. S.

Badania lekarskie i pomiary mają na celu ocenę ogólnego stanu zdrowia; dlatego też ewentualne zastrzeżenia i uwagi lekarza powinny być bacznie brane pod uwagę przez instruktora wychowania fizycznego. Przy pomiarach, należy trzymać się niżej podanych zasad. Wzrost mierzy się przy stojaku lub ścianie z wyrysowaną podziałką; chłopiec stoi bosy, dotykając przyrządu piętami i tułowiem, głowa prosto, broda lekko ściągnięta. Należy pamiętać, że rano człowiek jest wyższy, niż wieczorem, gdy stłoczenie się chrząstki międzykręgowej powoduje obniżenie wzrostu (dlatego należy przeprowadzać pomiary o jednej porze). Waży się przed obiadem, chłopiec pozostaje w spodenkach (puste kieszenie); należy przedtem sprawdzić stan wagi. Obwód klatki piersiowej mierzy się przy opuszczonych rękach; taśma przechodzi tuż ponad sutkami piersiowymi. Obwód pasa mierzy się przed obiadem przy całkowitym wydechu.

Opierając się na powyższych pomiarach, można w przybliżeniu określić stan wyrobienia chłopców. Różnica między wdechem i wydechem nie powinna

być mniejsza od 5 cm. Obwód klatki piersiowej powinien być większy od obwodu pasa; przeciwny wypadek dowodzi, że, mamy do czynienia z rozepchaniem brzucha pokarmami jałowymi lub z nagromadzeniem tłuszczu, co zresztą u chłopców zdarza się dość rzadko, w każdym jednak razie wskazuje zawsze na brak wyrobienia fizycznego.

Kartę zdrowia wypełnia lekarz po raz drugi przy końcu obozu, a to w celu uwidocznienia różnic. W razie niemożności sprowadzenia go (polecamy zwrócenie się w tej sprawie do lekarza powiatowego), należy bezwzględnie przeprowadzić pomiary. Otrzymane w stosunku do poprzednich różnice oraz wyniki końcowej próby sprawności będą doskonałym wskaźnikiem pracy instruktora i chłopca, wartości metody, warunków, w jakich znajdował się obóz, i osiągniętych przez uczestników korzyści.

Podział zespołów: średniego i młodzieńczego, na zastępy o jednakowej wartości fizycznej, przeprowadza się na podstawie ilości osiągniętych przez osobnika minimów na P. O. S., wyniku badań lekarskich i pomiarów. Natomiast zespół młodszy dzieli się nie na podstawie oceny sprawności, której niema, lecz uwzględniając jedynie przepisy gier (ilość uczestników), ilość posiadanych przyborów, ilość zastępowych (podinstruktorów) i t. p.

## ROZDZIAŁ IV.

### Organizacja wychowania fizycznego w obozie.

Na podstawie wyżej wymienionych zasad, należy zestawić program wychowania fizycznego w obozie, t. zn. podany w załączniku materiał ćwiczebny przystosować do wieku i do wyrobienia chłopców. Obfity zasób ćwiczeń pozwala instruktorowi wybrać dla każdego zespołu i zastępu te ćwiczenia, które różniąc się rodzajem lub natężeniem, będą najlepiej odpowiadać celowi. Należy jedynie pamiętać, że lepiej zawsze wybrać mniej i przeprowadzić gruntownie, niż dużo a nie-  
dbale.

Jeżeli przyjmiemy, że czas trwania normalnego obozu wynosi jeden miesiąc (30 dni) i z tego odliczymy 2 dni na urządzenie i zwinięcie obozu i 4 dni na całodniowe wycieczki, to pozostanie nam do rozporządzenia 24 dni. W obozach trwających krócej, niż miesiąc, należy podany poniżej materiał ćwiczebny zmniejszyć i o ile próba sprawności fizycznej była przeprowadzona w drużynie, to w obozie urządzić tylko próbę końcową (na P. O. S.).

Przeznaczając codziennie 4 godziny na to, co nazwalibyśmy ścisłym wychowaniem fizycznym, otrzymamy w ciągu miesiąca 96 godzin. Jest to czas, który przy racjonalnem wykorzystaniu może przynieść dużo korzyści. Powyższe 4 godziny rozkładamy w sposób następujący: na gimnastykę — 45 min., na kąpiel i plażę — 55 min., na gry i zabawy 90 min., na lekką atletykę, sporty, gry polowe — 60 min. Liczby te, oczywiście, mogą ulegać zmianom; np. dla młodszych uczestników obozu więcej czasu przeznaczamy na gry kosztem lekkiej atletyki i t. d.

Uwzględniając inne zajęcia obozowe, podajemy przykład minutowego rozkładu dnia:

- 6.00            pobudka,
- 6.00— 6.05 przygotowanie do gimnastyki,
- 6.05— 6.50 gimnastyka,
- 6.50— 7.30 mycie się, sprzątanie namiotów,
- 7.30— 7.40 modlitwa, cześć chorągwi,
- 7.40— 7.50 co będziemy dziś robili,
- 7.50— 8.20 śniadanie, mycie naczyń,
- 8.20—12.00 ćwiczenia zastępów w polu, wykłady,
- 12.00—12.55 kąpiel, plaża, nauka pływania, powrót  
do obozu,
- 12.55—13.05 wolne, raport,
- 13.05—14.05 obiad, mycie naczyń,
- 14.05—14.20 cisza obozowa,
- 14.20—15.15 zajęcia indywidualne,



- 15.15—16.00 wykład lub gawęda albo zajęcia przyrodnicze,  
 16.00—17.00 lekka atletyka, gry drużynowe, polowe, harcerskie,  
 17.00—17.30 podwieczorek,  
 17.30—19.00 gry i zabawy,  
 19.00—19.30 kolacja,  
 19.30—21.00 ognisko, śpiewy i gawędy,  
 21.00—21.05 modlitwa, cześć chorągwi,  
 21.05—21.30 przygotowanie do snu,  
 21.30— 6.00 cisza nocna.

W dzień świąteczny — rozkład normalny z tą różnicą, że od 8.20 do 12.00 przygotowanie do kościoła i nabożeństwo.

Materiał ćwiczebny dzielimy na cały okres trwania obozu dla każdego zespołu według tygodni. Jako przykład, dajemy rozkład ćwiczeń dla zespołu młodszego:

#### I. tydzień:

- 1) pomiary lekarskie, próba sprawności fizycznej;
- 2) gimnastyka — wzorzec I,
- 2) gry i zabawy — siatkówka i 4 mniejsze,
- 4) lekka atletyka — skok wzwyż kuczny, skok wdal (objaśnienie rozbiegu, odbicia, lotu, doskoku), biegi, do 20 m, rzuty piłką);
- 5) sporty — pływanie, łuk.

#### II. tydzień:

- 1) gimnastyka — wzorzec II,

2) gry i zabawy — te same i kwadrant, w dwa ognie, 6 gier mniejszych;

3) harcerskie gry polowe;

4) lekka atletyka — poprzednie i skok wzwyż boczny, objaśnienie niskiego startu, biegi do 30 m, rzuty piłką wdal i do celu, rzuty granatem, rzuty toporkiem do celu, wspinanie się na drzewa;

5) sporty — poprzednie i lasso, wiatrówka.

### III. tydzień:

1) gimnastyka — wzorzec III;

2) gry i zabawy — poprzednie i palant, 4 gry mniejsze;

3) lekka atletyka — poprzednie i biegi do 40 m;

4) harcerskie gry polowe;

5) sporty poprzednie.

### IV. tydzień:

1) pomiary lekarskie, próba sprawności fizycznej;

2) gimnastyka — wzorzec IV;

3) gry i zabawy — poprzednie;

4) lekka atletyka — poprzednie i bieg sztafetowy (po 40 m na zawodnika);

5) sporty — poprzednie;

6) pokaz końcowy (gimnastyka, gry, również z udziałem ludności, strzelanie z łuku i t. p.).

Przed lekką atletyką bieg harcerski w terenie (marsz i bieg naprzemian) od  $\frac{1}{2}$  km do  $1\frac{1}{2}$  km, do-

ciągając do tempa  $1\frac{1}{2}$  km w ciągu 11 minut. Po ćwiczeniach należy całe ciało obmyć letnią wodą.

Materiał z tygodnia dzielimy na poszczególne dni, kierując się następującymi zasadami: 1) należy stopniować, t. zn. zaczynać od ćwiczeń i gier prostych, przechodząc powoli, po zupełnem ich opanowaniu, do trudniejszych, a ilekroć są wątpliwości w wyborze — wziąć raczej łatwiejsze, 2) należy ułożyć minutowy program, (np. kolejność i czas trwania gier), kombinując w jednym dniu, a nawet godzinie różne rodzaje pracy mięśniowej. W ten sposób unikniemy jednostrajności oraz, co gorsza — jednostronności i związanego z tem przemęczenia pewnych grup mięśni. Niestosowanie się do tych wskazówek może spowodować szkodę fizyczną, lub też zniechęcić chłopców na długo do wychowania fizycznego.

Układając program minutowy lekkiej atletyki, zwrócimy uwagę na sposób przeprowadzenia, a mianowicie: 1) przez bieg harcerski przygotowujemy organizm do większych wysiłków (zmuszamy do głębszych oddechów i rozluźniamy mięśnie); 2) przez odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne kształcimy grupy mięśni, które biorą szczególny udział w różnych konkurencjach lekkoatletycznych (od 3 do 5 min.); 3) przeprowadzamy właściwe ćwiczenia lekkoatletyczne, rozkładając je początkowo na ruchy prostsze, przechodząc przez szereg dni do możliwie precyzyjnego wykonywania i zgrania ich wreszcie w całość; 4) uspo-

kajamy działalność serca i oddech przez marsze w wolnym tempie.

A teraz parę słów o instruktorsze wychowania fizycznego. Najlepiej, gdyby to był specjalista-nauczyciel ćwiczeń cielesnych szkoły średniej lub powszechnej. W wielu jednak obozach trud i obowiązek prowadzenia ćwiczeń spadnie na komendanta obozu lub starszego chłopca, mającego ukończony kurs wychowania fizycznego. Jeśli instruktor chce osiągnąć wyniki, to musi być „apostosem wychowania fizycznego“, nietylko slowem, lecz i czynem dawać przyklad, przodować pod wzgledem sprawności fizycznej i dobrej postawy, mieć wreszcie niezbędną ilość wiadomości technicznych, oraz z zakresu fizjologii. Bardzo ważną rzeczą jest, by prowadzący ćwiczenia solidnie się do nich przygotowywał i kolejność ich miał spisana na małej kartce.

Ćwiczenia i gry powinny odbywać się zespołami, z których każdy ma swój program. Wewnątrz zespołów chłopcy są podzieleni na zastępy, dobrane pod wzgledem sprawności fizycznej. Nad całością czuwa instruktor wychowania fizycznego, określając czas trwania i rodzaj ćwiczenia oraz bacząc na sposób przeprowadzenia. Pomocnikami instruktora są zastępowi, t. j. chłopcy posiadający pewien zasób wiadomości technicznych, w wolnym czasie, uzupełnianych przez instruktora.

Oprócz zajęć praktycznych, instruktor wychowa-

nia fizycznego przeprowadzi kilka gawęd, omawiających znaczenie zdrowia i higieny osobistej. Szczególnie dokładnie należy potraktować obowiązek poświęcenia rano i wieczorem choć 5 minut na kilka ćwiczeń gimnastycznych, na uprawianie przez cały rok sportów sezonowych, przebywanie na świeżym powietrzu i t. p.

Uczestnicy obozu muszą się doskonale orjentować, co to jest P. O. S., a najlepszym sprawdzianem wartości obozu pod względem zdrowotnym będzie uzyskanie przez wszystkich tej odznaki przy najbliższej próbie. Istnieje również możliwość zorganizowania próby na P. O. S. w obozie. Dobry komendant obozu, jeszcze przed wyjazdem do niego, porozumie się za pośrednictwem komendy chorągwi, z przewodniczącym powiatowego komitetu W. F. i P. W. (starostą), lub z powiatowym komendantem W. F. i P. W., jako z upoważnionymi do przeprowadzenia próby.<sup>1)</sup> Najdogodniej byłoby, gdyby próba na P. O. S. zbiegała się z końcową próbą sprawności fizycznej. W przyszłości, niewątpliwie każda komenda chorągwi będzie posiadała lotną komisję, która organizowałaby próby na P. O. S. w środowiskach oddalonych od komitetów P. W. i W. F. oraz w obozach letnich.

---

<sup>1)</sup> W obu wypadkach chodzi o powiat, na którego terenie będzie się znajdował obóz.

Na zakończenie, powtórzmy jeszcze raz naszą myśl przewodnią: nie chodzi nam w wychowaniu fizycznym o rekordy ani o nadzwyczajne wyczyny, lecz o uzyskanie u wszystkich normalnej sprawności i wszechstronne rozwinięcie organizmu. Podstawą naszej pracy musi być statut państwowej odznaki sportowej i tylko wniknięcie w jego zasady może uchronić od fałszywego tropu. Pamiętajmy, że organizm nie ćwiczony nie rozwija się, lecz ćwiczony nadmierne — marnieje.

*Załącznik I.*

**ZASÓB MATERJAŁU ĆWICZEBNEGO.**

**I. Zasób ćwiczeń dla zespołu młodszego (okres przed  
pokwitaniem, od 11 do 14 r. ż.).**

A) Gimnastyka — 4 wzorce w/g załącznika.

B) Gry i zabawy — drobne gry i zabawy bez przyrządów, celnie i daleko rzucać i łapać zręcznie piłki różnej wielkości, wyścig piłek w dwurzędzie, piłka graniczna, plinje, forteca, w dwa ognie, kwadrant, wyścigi w przenoszeniu przedmiotów, gry bieżne, gry i zabawy na wodzie, stójka, zbijak, zwierzyniec, sztandar, palant, siatkówka.

C) Lekka atletyka — bieg harcowski — 60 × marsz i 10 × bieg, skok wzwyż z miejsca i rozbiegu, rzuty dużą piłką, wdrapywanie się na drzewa (11—12 r. ż.); bieg harcowski — 60 × marsz i 60 × bieg (dojść do 1,5 km w ciągu 11 min.); bieg do 60 m płaski, biegi na czworakach do 10 m, bieg w terenie 50 m z przeszkodami do wysokości 50 cm, sztafeta zastępu (po 50 m na zawodnika), skok wzwyż dwoma

sposobami, skok wdal, rzuty kamieniami, rzuty granatem, rzuty toporkiem do celu (13—14 r. ż.).

UWAGA: Rzuty wykonywać oburącz naprzemian, skoki — przy odbiciu lewą i prawą nogą.

D) Sporty — kąpiel wodna i słoneczna, pływanie dowolnym stylem na piersi i na grzbiecie, łucznictwo, lasso, strzelanie z wiatrówki i z broni małokalibrowej, konna jazda, tańce narodowe.

E) Gry polowe w/g „Harcierz w polu“ Wyrobka.

F) Wycieczki — do 12 r. ż. 12 km bez obciążenia, do 13 r. ż. 15 km z obciążeniem (chlebak), do 14 r. ż. całodniowe i dwudniowe z przemarszem dziennym do 20 km, z nocowaniem w domach mieszkalnych.

G) Praca na świeżym powietrzu — ogrodnictwo, pszczelarstwo, zbieranie ziół lekarskich.

H) Stopnie harcerskie: młodzik, wywiadowca.

## II. Zasób ćwiczeń dla zespołu średniego (okres powrotu, od 14 do 17 r. ż.).

A) Gimnastyka — 4 wzorce w/g załącznika.

B) Gry — poprzednie, piętówka, harce, palant z galeniami, hazena, wprawki do koszykówki.

C) Lekka atletyka — bieg płaski do 80 m, bieg z przeszkodami 60 m w terenie, bieg naprzelaj do 1,5 km, skok wzwyż, skok wdal z nożycami, rzuty granatem 500 g i dyskiem 1 kg, pchnięcie kulą 4 i 5 kg, sztafeta (po 60 m na zawodnika).



D) Sporty — pływanie w ubraniu, ratownictwo wodne, wioślarstwo, kajakarstwo.

E) Gry polowe — w/g „Harcerz w polu“ Wyrobka.

F) Wycieczki — dwudniowe z nocowaniem w namiotach lub szałasach, marsz dzienny do 30 km.

G) Praca na świeżym powietrzu — budowa boisk, strzelanie i t. p.

H) Stopnie ówik i sprawności harcerskie: pływak, miłośnik gier, kolarz, wioślarz, strzelec.

### III. Zasób ćwiczeń dla zespołu młodzieńczego (okres po pokwitaniu od 17 do 23 r. ż.).

A) Gimnastyka — 4 wzorce w/g załącznika.

B) Gry — poprzednie, koszykówka, szczypiarz, piłka polska, umiejętność organizowania i sędziowanie.

C) Lekka atletyka — bieg płaski 100 m, bieg 1500 w terenie, bieg 400 m (od 18 r. ż.), bieg 3000 m, skok wdal i wzwyż, skok o tyczce, rzuty dyskiem 2 kg, oszczepem, granatem, pchnięcie kulą 5 i 7,25 kg, przeciąganie liny, sędziowanie.

D) Sporty — poprzednie i żeglarstwo, kolarstwo turystyczne, boks.

E) Gry polowe w/g „Harcerz w polu“ Wyrobka.

F) Wycieczki — dłuższe wędrówki po kraju, wycieczki górskie.

G) Praca na świeżem powietrzu — poprzednie, pomoc w gospodarstwach rolnych.

H) Stopnie: harcerz orli i harcerz Rzeczypospolitej. Sprawności: gimnastyka, pływaka ratownika, leśnego człowieka, żeglarza.

## WZORCE GIMNASTYCZNE.

### I. Dla zespołu młodszego.

(Okres przed pokwitaniem, od 11 do 14 r. ż.).

#### W z o r z e c I.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz z zaznaczeniem kroku palcami, 4 kroki, marsz z podnoszeniem kolan ugiętych 4 kroki (całość 4 razy wykonać).

2. Przysiad zwarty — uderzyć dłońmi o ziemię, postawa — derżyć swobodnie dłońmi o uda, ramiona łukiem bocznym — klasnąć nad głową, postawa — 3 swobodne uderzenie o udo (całość wykonać 4 razy).

3. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach; zwroty głowy w lewo i w prawo 2 razy i 2 skłony głowy wdół (całość wykonać 2 razy).

4. Rozkrok, 2 swobodne uderzenia o uda, skłon do przodu i 2 swobodne uderzenia palcami o ziemię (wykonać 3 razy).

5. Rozkrok, skłony tułowiu w bok (ramiona zwisają swobodnie, wykonać 3 razy).

6. 4 podskoki w miejscu i skok do przysiadu, poczem wspięcie i postawa (wykonać 3 razy).

B) 1. Leżenie przodem, ramiona w bok, 2 uderzenia o ziemię i 2 odchylenia tułowiu (wykonać 3 razy).

2. Walka kozłów.

3. Koło; trzymać się mocno za ręce; na gwizdek 4 do 6 chłopców stara się wydostać z koła przedzierając się.

4. Podrywka rzucona w kole (piłka duża, nie wolno rzucać piłki przez środek koła).

5. Nauka przewrotów (koziołek).

6. Plecami do siebie w dwójkach siad o nogach ugiętych, na gwizdek przepychanie się (wykonać 2 razy).

7. Leżenie tyłem — jazda na rowerze.

8. Wyścigi w przenoszeniu przedmiotów.

9. Rzuty ciężką piłką w kole, odstęp 4 kroki, prawą ręką w lewą stronę, poczem lewą ręką w prawą stronę (wykonać 4 razy).

10. Skoki:

a) z odbicia prawą nogą skok wdał,

b) „ „ lewą „ „ „

c) „ „ prawą „ „ wzwyż,

d) „ „ lewą „ „ „

C) 1. Marsz ulicznika (w podskokach, swobodne wyprosty nóg w bok, ręce zwisają rozluźnione).

2. W rozkroku swobodne skręty tułowiu, ramiona swobodnie (wykonać 3 razy).

3. Marsz ze śpiewem.

### W z o r z e c II.

A) Marsz ze śpiewem. Marsz z lekkim wymachem ramion 4 kroki, marsz z podnoszeniem kolan ugiętych 4 kroki (całość wykonać 4 razy).

2. Wspięcie, ramiona wolno w bok, przysiad ramiona wolno wdół, wspięcie, pięty opuść (wykonać 4 razy).

3. Skurcz ramion, wyprost w bok z odwróceniem dłoni ku górze, przenos ramion wzwyż, gwałtowny skurcz, wyprost w bok, opust i 3 swobodne uderzenia dłońmi o uda (wykonać 4 razy).

4. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach, skręty głowy w lewo i w prawo (wykonać 3 razy).

5. Siad kroczy, 2 uderzenia dłońmi o uda, chwyt za stopy i skłon do ziemi (wykonać 3 r.).

6. Rozkrok, ramiona w bok, skłony tułowiu w bok (wykonać 3 razy).

7. 4 podskoki w miejscu i w locie rozkrok (wymach nóg kroczy, wykonać 4 razy).

B) 1. 2 wymachy ramion do przodu i wymach wzwyż ze wspięciem (wykonać 3 razy). Rozkrok, skłon tułowiu w przód i 2 uderzenia dłońmi o stopy (wykonać 2 razy).

2. Wznos ramion w bok; skurcz i wyprost nogi wprzód, lewą i prawą (wykonać 2 razy).

3. Błotko (ćwiczący podają sobie ręce, tworzą koło i starają się nawzajem wciągnąć do narysowanego koła o promieniu 60—70 cm.).

4. Wybijanka w kole (odliczyć do 4, jedynki do koła).

5. Nauka prawidłowego pełzania.

6. Leżenie tyłem w dwuszeregu głową do siebie, podać sobie ręce, skurcz nóg, 3 uderzenia palcami stóp o ziemię, na 4 — wyprost nóg wwyż i opust.

7. W kole rzuty ciężką piłką (wypchaną włosiem lub gałganami) z nad głowy do sąsiada stojącego o 4 kroki w prawo i w lewo (4—6 rzutów).

8. Wyścigi rzędami z przewrotką.

9. Rozkrok, skręty tułowiu z odmachem ramion w bok (po 3 razy w prawo i 3 razy w lewo).

10. Skoki:

a) przez okienko,

b) z rozbiegu 3 kroków skok wwyż boczny z odbicia prawą i lewą nogą.

C) 1. Marsz ulicznika.

2. Marsz ze śpiewem.

### W z o r z e c III.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz 4 kroki na palcach i 4 kroki na piętach (wykonać 4 razy). Marsz 4 kroki długie i 4 kroki krótkie (wykonać 4 razy).

2. Przysiad zwarty, uderzyć dłońmi o ziemię, postawa — skurcz ramion, wyprost ramion wwyż, bocznym łukiem ramiona wdół i 3 swobodne uderzenia o uda (wykonać 4 razy).

3. Rozkrok, ramiona wwyż, skłon, 2 uderzenia dłońmi o przedudzia, i 1 o ziemię.

4. Rozkrok, ramiona wbok, skłony tułowiu wbok z dwukrotnem uderzeniem dłonią o przedudzie.

5. 4 podskoki w miejscu, skok wwyż z wymachem ramion wprzód, doskok z opustem ramion (wykonać 3 razy).

B) 1. Leżenie tyłem, ramiona wbok, dłońmi do ziemi, nogi skurczone, stopy na ziemi; uwypuklenie klatki piersiowej z równoczesnem prostowaniem nóg (wykonać 3 razy, poczem 3-krotnie zarzucenie nóg na siebie).

2. Berek — osłona — stanie na jednej nodze i chwyt za podbródek pod kolanem drugiej nogi.

3. Zbita szklanka.

4. Obrona twierdzy (wybijanka).

5. Wyścigi rzędami na czworakach z przewrotką.

6. Leżenie tyłem, 4-krotne wznosy nóg prostych naprzemian, poczem gwałtowny skurcz kolana do twarzy i swobodny opust (całość wykonać 3 razy).

7. Rozkrok, skręty tułowiu ręce swobodnie (4 razy).

8. Nauka rzutów prawą i lewą ręką (piłka 5-ka), poczem. Wyścig piłek w dwurzędzie lub kole.

## 9. Skoki:

- a) skok wdał z odbicia prawą nogą z obrotem w lewo przy doskoku.
  - b) skok wdał z odbicia lewą nogą z obrotem w prawo przy doskoku.
  - c) skok lotny — ramiona w bok z odbicia prawą i lewą nogą.
- C) 1. Marsz ulicznika.  
 2. Marsz ze swobodnym wymachem ramion.  
 3. Marsz ze śpiewem.

## W z o r z e c IV.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz 4 kroki na palcach, 4 kroki z wymachem ramion i 4 kroki z zaznaczeniem kroku palcami stopu (całość wykonać 4 razy).

2. Przysiad zwarty, uderzyć dłońmi o ziemię, wyprost — ramiona przodem wzwyż wymachem, skurcz, wyprost w bok i 4 swobodne uderzenia o uda (wykonać 4 razy).

3. Rozkrok, 4 swobodne uderzenia o uda, skłon do przodu, 2 uderzenia dłońmi o przedudzia i 2 o ziemię (wykonać 3 razy).

4. Siad skrzyżny, dłoń na kolanach, kolejne odmachy ramion do tyłu ze zwrotem głowy (wykonać 3 razy w każdą stronę).

5. 4 podskoki w miejscu, skok wzwyż z wymachem ramion wzwyż, doskok, palce rąk na ziemi, postawa (wykonać 3 razy).



B) 1. Leżenie przodem, ramiona w bok, 2 uderzenia dłońmi o ziemię i 2 odchylenia, tułowiu (wykonać 3 razy).

Siad płaski, 2 uderzenia dłońmi o uda i 2 uderzenia w skłonie o stopy (wykonać 3 razy).

2. Ze skurczem lewej nogi, ramiona w bok, przemieścić nogę bokiem do tyłu, uginając nogę postawną (prawą), prawą ręką zaznaczyć kontury stopy (to samo drugą nogą, całość wykonać 2 razy).

3. Błotko.

4. W dwa cgnie.

5. Leżenie tyłem w dwu szeregu głowami do siebie, podać sobie ręce, 2 uderzenia palcami stóp o ziemię, gwałtowny skurcz, kolana do twarzy, wyprost nóg wzwyż, starać się dotknąć stopy ćwiczącego palcami nóg, opust (wykonać 3 razy).

6. Rozkrok, ramiona w bok, skłon ze skrętem tułowiu w lewo, prawa dłoń uderza o lewą kostkę, wyprost, to samo w przeciwną stronę (całość wykonać 3 razy).

7. Wyścigi ciężkich piłek, odległość 5 kroków.

8. Sztafety lub wyścigi z przeszkodami.

9. Skoki:

a) skok lotny strumieniem,

b) skok boczny z odbicia prawą i lewą nogą,

c) skok wdal z odbicia prawą i lewą nogą.

- C) 1. Marsz ulicznika.  
 2. Marsz z zaznaczeniem trzeciego kroku klaśnięciem.  
 3. Marsz ze śpiewem.

## II. Dla zespołu średniego.

(Okres pokwitania, od 14 do 17 r. ż.).

### W z o r z e c V.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz z wymachem ramion ugiętych 4 kroki, marsz z podnoszeniem kolan 4 kroki, marsz z podskokami 4 kroki (całość wykonać 4 razy).

2. Z wymachem ramion, wzwyż wspięcie, przysiad, ramiona wdół, 2 razy uderzyć dłońmi o ziemię i szybko powstać (wykonać 4 razy).

3. Rozkrok, 2 swobodne uderzenia o uda, skłon do przodu z dwoma uderzeniami dłońią o ziemię (wykonać 3 razy).

4. Rozkrok, rytmiczne skłony tułowiu w bok z dwukrotnym taktowaniem dłońią o nogę (powtórzyć 3 razy).

5. 3 podskoki w miejscu, skok wzwyż z wymachem ramion wzwyż, doskok podparty, przysiad, postawa (wykonać 3 razy).

B) 1. Leżenie przodem, ramiona w bok, 2 swobodne uderzenia dłońmi o ziemię i 2 odchylenia tułowiu (wykonać 3 razy), poczem siad płaski, 2 uderzenia

dłońmi o uda i 2 uderzenia dłońmi o stopy (wykonać 3 razy).

2. Wznos ramion w bok i skurcz nogi, przejście do uniku i wagi. (na prawej i lewej i lewej nodze, wykonać 2 razy).

3. Przejście po równoważni wysokości 60 cm. z przykłonem.

4. Z przysiadu podpartego wyprost nóg do podporu (wykonać 4 razy).

5. Skurcze i wyprosty ramion, lewa w bok, prawa wwyż i przeciwnie (całość wykonać 4 razy).

6. Bieg z przeszkodami na przestrzeni 50 m. 15 m. zwykły bieg, poczem co 6 m. 3 poprzeczki wysokości 50 cm., następnie bieg na czworakach 6 m. i przewotka.

7. Rozkrok, skręty tułowiu, ręce swobodnie (wykonać 4 razy).

8. Skoki:

a) barani skok (ponad współwiczającym ze skłonioną głową);

b) wyskok kuczny na belkę wysokość 1 m.;

c) wwyż z odbicia prawą i lewą nogą.

C) 1. Podskoki w miejscu ze skurczem nóg.

2. Wznosy ramion wolno wwyż i opusty.

3. Marsz ze śpiewem.

#### W z o r z e c VI.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz na palcach 4 kroki, marsz ze skurczem nogi 4 kroki, marsz z wyma-

chem prostych ramion 4 kroki (całość wykonać 4 razy).

2. W przysiadzie podpartym, wyprosty nóg do tyłu naprzemian (wykonać 6 razy).

3. Rozkrok, skurcz ramion, wyprost wzwyż, skurcz, wyprost w bok i 4 swobodne rytmiczne uderzenia (prostych ramion) dłońią o uda (wykonać 4 razy).

4. Siad skrzyżny, dłoń na kolanach, 2 skręty głowy w lewo i w prawo, poczem skłon do przodu i wyprost, podbródek ściągnięty (wykonać 2 razy).

5. Siad kroczy, 2 uderzenia dłońmi o uda, chwyt za stopy i skłon do kolan (wykonać 3 razy).

6. Rozkrok, ramiona swobodnie, skręty tułowiu w prawo i lewo (wykonać 3 razy).

7. 3 podskoki w miejscu, skok wzwyż z wymachem ramion wzwyż i z  $\frac{1}{4}$  obrotem w lewo, przysiad, postawa (wykonać 3 razy).

B) 1. Leżenie tyłem, ramiona w bok, uwypuklenie klatki piersiowej, poczem siad rozkroczy, ramiona wzwyż, 3 skłony tułowiu wprzód z uderzeniem dłońmi o stopy (wykonać 3 razy).

2. W staniu na jednej nodze, rzucanie piłką pantową pod nogą ugiętą i chwytanie piłki 3 razy bez dotykania drugą nogą ziemi (wykonać 3 razy na każdej nodze).

3. Z przysiadu podpartego, marsz na rękach do

podporu, tak samo powrót do przysiadu (wykonać 3 razy).

4. Przejście po równoważni wysokości 80 cm z ciężką piłką nad głową.

5. Berek arabski (osłona, ukłon arabski, klęk i skłon do ziemi).

6. Ćwiczenia dysymetryczne.

7. Sztafeta na przestrzeni 50 m z 4-ma przeszkodami co 10 m: poprzeczka wysokości 50 cm, pełzanie na przestrzeni 4 m, „przewrót postaw“ (maczuga — granat), belka na wysokości 50 cm.

8. Leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi na siebie, prostowanie wzwyż i wolno opust (wykonać 4 razy).

9. Rzuty prawą i lewą ręką granatem lub kamieniem (po 5 rzutów).

10. Skoki:

a) wdał z rozbiegu, odbicia prawą i lewą nogą;

b) zawrotka nad belką wysokość 1 m;

c) lotny strumieniem.

C) 1. Podskoki rozluźniające (ramiona swobodnie).

2. Marsz.

3. Marsz ze śpiewem.

## W z o r z e c VII.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz z zamachem ugiętych ramion i skurczem nóg 4 kroki, marsz na palcach 4 kroki (całość wykonać 4 razy).

2. Półprzysiady i przysiady z wymachem ramion od tyłu do przodu (huśtanie się, wykonać 6 razy).

3. Ramiona wwyż, zataczanie dużych kół (krążenia w stawie ramieniowym 4 koła do przodu wdół i 4 w odwrotnym kierunku).

4. Siad skrzyżny, dłoń na kolanach, odmachy ramion do tyłu ze zwrotem głowy w lewo i w prawo (wykonać 3 razy).

5. Rozkrok, ramiona w bok, 2 razy cofanie ramion do tyłu, gwałtowny skłon do przodu z dwukrotnym uderzeniem dłonią o ziemię (wykonać 3 razy).

6. 4 podskoki w miejscu, skok wdal z wymachem ramion wprzód, opust rąk przy doskoku, wspięcie, postawa (wykonać 4 razy).

B) 1. 2 wymachy ramion do przodu, wymach wwyż ze wspięciem i cofaniem naprzemian jednej nogi do tyłu (wykonać 6 razy).

2. Wznos ramion w bok i skurcz nogi, wyprost nogi wprzód, przeniesienie bokiem do uniku, waga (na lewej i prawej nodze, wykonać 2 razy).

3. Stańć na rękach przed współwiczającym przytrzymującym go za przedudzia.

4. Przejście po równoważni wysokości 0.50—1.00 m z opuszczaniem nogi (wykonać 2 razy).

5. Bieg na czworakach i króliczy na przestrzeni 10 m.

6. Zbita szklanka.

7. Wyścigi z przeszkodami.

8. Leżenie tyłem, ramiona w bok — rower.
9. Rozkrok, ramiona w bok, skłon ze skrętem tułowiu uderzyć lewą ręką o prawą kostkę (wykonać obustronnie 3 razy).
10. Skoki:
  - a) boczny wzwyz z odbicia prawą i lewą nogą;
  - b) barani skok;
  - c) skok wdal z obrotem w prawo i w lewo.
11. Walka o chwyt za kark.
  - C) 1. Przysiady — wolno.
  2. Marsz ze śpiewem.

#### W z o r z e c VIII.<sup>1)</sup>

A) 1. Marsz z wymachem ramion przodem 4 kroki, z zaznaczeniem kroku palcami stóp 4 kroki, z wymachem nogi wprzód z podskokiem na nodze postawnej 4 kroki (całość wykonać 4 razy).

2. Siad kroczy (lewa noga wprzód, prawa — w bok, zgięta w kolanie, pięta przyciągnięta do pośladków), chwyt za stopę nogi lewej i skłony wprzód, poczem to samo ze zmianą położenia nóg (wykonać 4 razy na lewą nogę, a 4 na prawą). Podskokami rozkroki z wymachem ramion w bok (8 razy).

3. Skurcz ramion oraz szybkie rzuty i skurcze ramion wzwyz naprzemian z powolnym skurczem i wyprostem (wykonać 5 razy).

---

<sup>1)</sup> Załącznik 2 do reg. P. O. S.

4. Wykrok lewą, ramiona w bok i skłon tułowiu w lewo z przenosem ramion w łuk, poczem to samo w prawo (wykonać po 3 skłony w obie strony).

5. Rozbieg 3 krokami i skok z ćwierćobrotem do półprzysiadu, skok w miejscu i w locie wymach nóg w bok ze wznosem ramion w bok (całość wykonać 2 razy, raz w jedną, a raz w drugą stronę).

B) 1. Dwójkami nawprost, rozkłąk, pierwszy — ramiona wwyż i skłon wtył, jednocześnie drugi — opad i wsparcie rękoma na udach pierwszego (wykonać obustronnie naprzemian 3 razy).

a. Waga, ramiona w bok i pełny obrót (raz w lewą, raz w prawą stronę) w miejscu z pośrednimi wznosami i opustami pięty nogi postawnej, to samo wykonać na drugiej nodze.

3. Podpór opadny przodem i skurcze oraz wyprosty ramion z naprzemianstronnym wznosem nogi (wykonać 6 razy).

4. Przejście równoważni wysokości 80 cm z ciężarem 6—8 kg nad głową.

5. Poprawne pełzanie na odległość 12 m.

6. Lewe ramię w bok, prawe wwyż i zmiana położenia wymachem wprzód (całość wykonać 4 razy).

7. Bieg 80 m z pokonaniem 3 przeszkód stałych wysokości około 1 m (skoki okroczone z rozbiegu nawprost z podporem jednorącz) i 3 przeszkód, wysokości około 50 cm (skoki wolne). Jako przeszkody: poręcze, belki, poprzeczki, płotki.



8. Siad płaski rozkroczny, ramiona wbok i skręty tułowiu ze skłonem i chwytem za stopę przeciwległą (wykonać po 6 razy w każdą stronę).

9. Skok kuczny ponad splecione ręce współwiczających się, na wysokości bioder,

— barani skok,

— przewrót na ziemi z wykroku z osłoną głowy, ręką i bez oparcia drugą rękę. Całość wykonać 2 razy.

C) 1. Podskoki w miejscu ze skurczem nóg.

2. Ramiona wbok i wymachy dołem wprzód.

### III. Dla zespołu młodzieńczego.

(Okres po pokwitaniu, od 17 do 23 r. ż.).

#### W z o r z e c IX.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz z zamachem ramion ugiętych i wznosem kolan naprzemianstronny 6 kroków, marsz z podskokiem co 3 kroki 2 razy (wykonać całość 4 razy).

2. Rozkrok, szybkie skurcze i rzuty ramion wzwyż i wbok, poczem swobodne 4 uderzenia dłońmi o uda (całość wykonać 4 razy).

3. Przysiad podparty, wyprosty nóg do tyłu lub boku (wykonać 6razy).

4. Rozkrok, ramiona przed pierś, 2 razy łokcie do tyłu, ramiona wbok (podbródek ściągnięty, głowa do tyłu), poczem 2 skłony do ziemi z uderzeniem dłońmi

raz przed sobą, drugi raz pomiędzy stopami (całość wykonać 3 razy).

5. Rozkrok, ramiona w bok, skłony tułowiu w bok, 2 uderzenia o przedudzie z pogłębieniem skłonu, po drugim uderzeniu gwałtowny skłon w przeciwną stronę (wykonać 3 razy).

6. 4 podskoki w miejscu i skok wzwyż z wymachem ramion wzwyż, 4 podskoki w miejscu i skok nożycowy (całość wykonać 2 razy).

B) 1. 2 wymachy ramion wprzód i wymach ramion wzwyż z podskokiem (wykonać 3 razy).

Stopy zwarte, skłon tułowiu do przodu, 2 razy uderzyć o ziemię (wykonać 2 razy).

2. Waga, ramiona w bok.

3. Podpór opadny przodem, skurcz i wyprost ramion (wykonać 2 razy).

4. Przejście po równoważni wysokości 1.00—1.20 m, ramiona w bok z przyklękaniem.

5. Gra — podrywka, wybijanka lub berek.

6. Nauka przenoszenia rannych na barku.

7. Nauka poprawnego pelzania.

8. Leżenie tyłem, 3 przerzuty nóg w tył za głowę, poczem z zamachem nóg siad płaski, chwyt za kostki i 2 skłony głową do kolan.

9. Bieg 80 m z pokonaniem 3 przeszkód stałych wysokości 1 m, każdą w inny sposób, i 3 rowów szerokości 2 m.

10. Rozkrok, skręty i skłony tułowiu.

11. Skoki:
- przez okienko,
  - baranai skok,
  - skok wdal z odbicia prawą i lewą nogą.
12. Walka o chwyt za kostkę nogi.
1. Podskoki w miejscu ze skurczem nóg.
  - Wznosy ramion bokiem wzwyż.
  - Marsz ze śpiewem.

### W z o r z e c X.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz wypadowy z wymachem ramion 6 kroków, marsz z wymachem nogi co 3-ci krok (6 razy) (całość wykonać 4 razy).

2. Z przysiadu, przechodząc do  $\frac{1}{2}$  przysiadu, wyprosty nóg w bok (wykonać 3 razy).

3. Siad zwarty, 2 uderzenia o uda swobodnie i 2 skłony głową do kolan z chwytem za kostki.

4. Krążenia ramion (4 razy w jedną stronę i 4 w przeciwną).

5. Rozkrok, ramiona przed pierś, odmach lewej ręki w bok ze skrętem i skłonem tułowiu w prawo, uderzyć lewą ręką o prawą kostkę, poczem prawą ręką o lewą kostkę (całość wykonać 3 razy).

6. Rozkrok duży, ramiona w bok, przenoszenia ciężaru ciała kolejno z jednej nogi na drugą do wypadu (wykonać 6 razy). 4 podskoki małe i skok wzwyż z obrotem wtył (wykonać 3 razy).

B) 1. Leżenie przodem, ramiona skurcz, wznos

piersi i rzut ramion w bok, przenos wzwyż, w bok, opust.

2. Przejście po równoważni z dużą ciężką piłką nad głową bokiem w prawo i w lewo.

3. Stanie na rękach szeregiem przed współwiczającym, podtrzymującym za przedudzia (wykonać 2 razy).

4. Gra — wybijanka w kole.

5. Wyścigi rzędami do chorągiewki odległej o 8 kroków króliczemi skokami, powrót pełzaniem.

6. Leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi wzwyż, przenoszenie nóg o  $45^{\circ}$  w prawo i w lewo (wykonać 4 razy).

7. Bieg z przeszkodami 80 m. 7 przeszkód co 10 m: 2 płoty po 100 cm, 2 poprzeczki po 50 cm i 3 rowy po 2 m.

8. Pchnięcia dużą ciężką piłką do sąsiada o 5 kroków.

9. Skoki:

a) barani skok,

b) wdal z odbicia prawą i lewą nogą, wyprost kręgosłupa,

c) wzwyż z obrotem.

10. Walka o chwyt za kark.

C) 1. Marsz ulicznika.

2. Wznosy ramion wolno wzwyż ze wspięciem, szybko przysiad na całych stopach.

3. Marsz ze śpiewem.

## W z o r z e c X I.

A) 1. Marsz ze śpiewem. Marsz z podskokiem nożycowym co 3-ci krok (4 podskoki), marsz z wymachem lewej nogi na wysokość prawej ręki i odwrotnie co 3-ci krok) 4 razy.

2. Przysiad podparty, wyprosty nóg w bok i w tył (wykonać 6 razy).

3. Postawa zwarta, swobodny opad tułowiu do przodu, ramiona swobodnie uderzają 2 razy o przedudzia, chwyt za kostki i dwukrotne przyciąganie głowy do kolan, poczem wyprost ramiona wzwyż nazewnątrz, postawa (wykonać 3 razy).

4. Siad kroczy, ramiona w bok, skręt tułowiu w lewo i szybki skłon ze skrętem do prawej nogi lewa ręka chwyta za kostkę, głowa 2 razy do kolana, to samo przeciwnie (wykonać 3 razy).

5. 4 podskoki i skok wzwyż nożycowy 4 podskoki i skok wzwyż z wymachem ramion wzwyż i obrotem w tył (wykonać 3 razy).

B) 1. Leżenie tyłem, ramiona w bok dłoń na ziemi, uwypuklenie klatki piersiowej (wykonać 3 razy), poczem siad kroczy i 3 skłony tułowiu do przodu.

2. Przejście po równoważni wysokości 1.00—1.20 m z obrotami.

3. Stanie na rękach.

4. Berek — ochrona stanie na jednej nodze, chwyt za nos pod ugiętą nogą.

5. Bieg na czworakach 10 kroków, pełzanie 10 kroków i królicze skoki 10 kroków.

6. Ćwiczenia dysymetryczne ramion, skurcze lub wznosy.

7. Leżenie tyłem, świeca — rower.

8. Rzuty dużą ciężką piłką oburącz do tyłu, potem w prawo i lewo (po 2 rzuty w każdą stronę).

9. Bieg z przeszkodami 80 m. 7 przeszkód co 10 m wysokości od 50 do 100 cm, rowy do 2.50 m.

10. Rozkrok, skurcz ramiona, skłony tułowiu w bok z rzutem ramion wzwyż (wykonać 3 razy).

11. Skoki:

a) skok wzwyż z odbicia lewą nogą doskok na lewą (wykonać 3 razy),

b) przez okienko,

c) z miejsca wdał z wymachem ramion wzwyż.

12. Walka „centaurów“.

C) 1. Wolno 4 przysiady.

2. Wznosy ramion wzwyż.

3. Marsz ze śpiewem.

### W z o r z e c XII.<sup>1)</sup>

A) 1. Marsz z wymachem ramion 4 kroki i marsz ze skurczem nogi i podskokiem po każdym kroku 4 kroki (całość wykonać 4 razy).

2. Trzy poprawne przysiady, ramiona wdół.

---

<sup>1)</sup> Załącznik 2 do reg. P. O. S.

3. Ramiona w bok i wymachy przodem wżwyż i przodem w bok z zachowaniem prawidłowej postawy ciała i poprawnego położenia ramion w bok i wżwyż (wykonać 8 razy).

4. Rozkrok i rytmiczne skłony tułowiu w lewo z czterokrotnem rytmicznym uderzaniem ręką o nogę przy pogłębianiu skłonu, poczem to samo w prawo (całość wykonać 3 razy).

5. Ramiona w bok i trzykrotne wymachy ramion dołem wprzód ze wspięciem, a czwarty wymach wżwyż ze skokiem wżwyż i opustem rąk przy doskoku, poczem wspięcie i postawa (całość wykonać 2 razy).

B) Leżenie tyłem, ramiona w bok i wypuklanie klatki piersiowej (3 razy), poczem nakryć się nogami i wymachem nóg wprzód przejść do siadu płaskiego, poczem skurcz nóg i postawa.

2. Stojąc na jednej nodze, rzucanie piłką (palantową) nad głową i chwytywanie piłki naprzemianrącz bez dotknięcia drugą stopą ziemi (podskoki dozwolone; wykonać 6 rzutów i chwytów, stojąc na jednej nodze, 6 na drugiej).

3. Podpór przodem i skurcze oraz wyprosty ramion (4 razy).

4. Przejście po równoważni z ciężarem 2—4 kg nad głową (równoważnia na wysokości około 80 cm).

5. Taczki na przestrzeni 10 m (ćwiczenie dla obu).

6. Wznosy i opusty ramion: lewe w bok, prawe wżwyż i przeciwnie (całość wykonać 4 razy).

7. Bieg z przeszkodami 50 m. Przeszkody: 1) poprzeczki na wysokości około 50 cm, 2) poręcz (belki) na wysokości około 50 cm.

8. Siad płaski rozkroczny i skręty tułowiu ze skłonem i chwytem za stopę przeciwległą (wykonać po 4 razy w każdą stronę).

9. Z rozbiegu nawprost skok okroczny ponad poręcz (belkę) wysokości około 1.10 m,

— barani skok,

— przerzut na współwiczającym się, będącym w klęku podpartym. Całość wykonać 2 razy.

C) 1. Podskoki w miejscu ze skurczem nóg. Wznosy ramion w bok i opusty.

2. Marsz.



Z. H. P.

Załącznik 3.

Drużyna im. ....

w .....

**KARTA OSOBISTA L.** .....

## Dane osobiste

Nazwisko i imię		Wyznanie	Adres chłopca	
			Adres rodziców	
Data urodzenia	Miejscowość	Powiat	Stopień harcerski	

**KARTA ZDROWIA.**

A) Choroby odbyte przed wypełnieniem karty:

B) Wyniki badania:

## Obwód klatki piersiowej

Data	Ciężar ciała	Wzrost	Wdech	Wydech	Różnica	Obwód pasa	Uwagi
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

C) Wskazania i uwagi lekarza:

D) Choroby po wypełnieniu karty:

Data i podpis lekarza

**KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.**

Data										
Grupa ćwiczeń	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena
I. Pływanie . . .										
II. Skok wzwyż										
III. Bieg . . . . .										
IV. Rzut . . . . .										
V. Marsz . . . . .										
VI. Strzelanie . .										

Posiada P. O. S. Kl. .... St. .... z ważnością do dnia .....

Posiada P. O. S. Kl. .... St. .... z ważnością do dnia .....

Uwagi instruktora wychowania fizycznego.

## Wypożyczenie obozu w sprzęt wychowania fizycznego.

a) Dla zespołu młodszego 30 chłopców od 11 do 14 r. ż.

- 2 piłki 5-ki do siatkówki
- 2 „ „ meczówki
- 3 „ „ lekarskie (5-ki lub 6-ki, wypchana włosem lub gałganami)
- 15 szarf niebieskich
- 2 siatki do siatkówki
- 4 chorągiewki
- 1 pompka
- 1 szydło
- 2 — 4 dętek zapasowych
- 6 piłek do palanta
- 2 palanty
- stojaki do skoków
- 6 poprzeczek
- 1 pistolet startowy z nabojami
- 2 czasomierze (sztopery)
- miarka 20 m
- miarka 2 m

- 6 granatów jajowych 500 g
- 2 toporki do rzutów
- 2 lassa
- 2 łuki
- 18 strzał
- 2 tarcze
- 4 cięciwy zapasowe wiatrówka.

b) dla 30 chłopców zespołu średniego od 14 do 17 r. ż.

Sprzęt jak w a) oraz:

- 1 piłka do szczypiorniaka
- 2 piłki 6-ki do koszykówki
- 2 tarcze do koszykówki z koszami
- 2 dyski 1 kg
- 2 kule 4 kg
- 2 kule 5 kg.

Zamiast wiatrówki 1 karabinek małokalibrowy, 600 nabo i 100 tarcz papierowych.

c) Dla 30 chłopców zespołu młodzieżowego od 17 do 23 r. ż.

Sprzęt jak w a) oraz:

- 2 dyski 2 kg
- 1 kula  $7\frac{1}{4}$  kg
- 1 tyczka do skoków
- 4 rękawice bokserskie

6 oszczepów

10 płotków.

Zamiast piłek do palanta, luków i wiatrówki karabinek małokalibrowy, 600 naboji i 100 tarcz papierowych.

## BIBLIOGRAFJA.

### G r y i z a b a w y.

Ćwiczenia i gry. Praca zbiorowa w opracowaniu  
*E. Grodeckiej i J. Zwolakowskiej*. Warszawa,  
1930 r. „Biblioteka Skrzydeł“ CKDH.

*W. Sikorski*. Zabawy i gry ruchowe.

### L e k k a a t l e t y k a

*Cz. Mierzejewski* — Zaprawa lekkoatletyczna.

### S p o r t y.

*Zaleski* — Trudgen Crawl (Nauka pływania).

### G r y p o l o w e.

*Edm. Wyrobek* — Harcerz w polu.

### W y c i e c z k i.

*E. Muszalski* — Wielkie wycieczki (obozy wę-  
drowne), Warszawa 1922 r. CKDH.

### O b o z o w a n i e.

*T. Maresz* — Letnie obozy i kolonje harcerskie.  
Instrukcja obowiązująca. Warszawa 1930 r.  
CKDH.

---

## BIBLIOTECZKA SPORTOWA.

Tomik	1.	W. Junosza-Dąbrowski — Co to jest sport.	—75
	„ 2.	W. Junosza-Dąbrowski — Co każdy o bok- sie wiedzieć powinien .....	—75
	„ 3.	W. Ziętkiewicz — Sprzęt narciarski, wy- danie II. ....	—75
	„ 4—5.	W. Pytłasiński — Tajniki walki za- paśniczej .....	1.50
	„ 6—7.	L. Szwykowski — Krótki podręcznik że- glarski .....	1.50
	„ 8—9.	Inż. Z. Trylski — Mały podręcznik obo- zowania .....	1.50
	„ 10—11.	W. Pytłasiński — Podnoszenie ciężarów	1.50
	„ 12—13.	E. Lenartowicz — Podręcznik wio- słarstwa regatowego .....	1.50
	„ 14.	F. Fonferko — Jak budować kajaki jedno- i dwuosobowe, wyd. III. ....	2.20
	„ 15.	Cz. Mierzejewski — Zaprawa lekkoatle- tyczna .....	1.50
	„ 16.	M. Zaruski gen. — Przewodnik po terenach narciarskich Zakopanego i Tatr Polskich.	2.—
	„ 17.	E. Ślaski gen. — Zasady zaprawy i spor- towej jazdy konnej .....	1.80
	„ 18.	F. Szymczyk — Kolarstwo (turystyka, tor, szosa) .....	2.—
	„ 19.	Państwowa odznaka sportowa .....	—65
	„ 20.	A. Zaleski — Krótki podręcznik pływania.	1.—
	„ 21.	W. Bublewski — Kajakami na szlaku wodnym .....	1.50
	„ 22.	W. Pulst — Nauka gry w lawn-tennisa.	2.—
	„ 23.	E. Kapitaniak — Działanie i obsługa mo- tocykla .....	2.—
	„ 24.	A. Gubatta — Zarys gry w golfa .....	2.50
	„ 25.	W. Żelazowski i W. Olędzki — Wychowa- nie fizyczne w obozach letnich .....	1.50
	„ 26.	J. Meissner — Nauka pilotażu .....	2.—

Do nabycia

w GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ,  
Warszawa, Nowy Świat 69.

150

BIBLIOTEKA  
Wyższego Seminarium Duchownego  
w SANDOMIERZU

47556

