

# Sprawy sokole

## Dzielnicy Pomorskiej.



Obowiązkiem każdego prawego Sokola Polskiego jest:  
Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich  
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej.  
Pracować usilnie nad pozyskaniem ludu do pracy narodowej.

Dodatek „Dziennika Bydgoskiego“ poświęcony sprawom Sokola.

Nr 2. | Bydgoszcz, czwartek dnia 12-go marca 1925 roku. | Rok 2.

### Program

Złota i zawodów Okr. V. Dzieln. Pomorskiej.

1. Ćwiczenia wolne druków
2. Ćwiczenia karabinem
3. Ćwiczenia maczugami druhen
4. Korowód ozdobny druhen
5. Ćwiczenia laską młodzieży męskiej
6. Ćwiczenia szarfą młodzieży żeńskiej.

### Zawody.

#### Kl. I. druków.

Po jednym ćwiczeniu na drążku poręczy i kosa, bieg 100 m., rzut oszczepem, rzut dyskiem, skok wzwyż i 1 obraz ćwiczeń wolnych wylosowanych.

#### Kl. II. druków.

Po jednym ćwiczeniu na drążku i poręczy, bieg 100 m., skok w dal, rzut oszczepem, 1 obraz ćwiczeń wolnych wylosowany.

### Drużny.

Jedno ćwiczenie na poręczy, bieg 60 m., skok w dal, rzut oszczepem, i 1 obraz ćwiczeń maczugami.

#### Młodzież męska.

Poręcze, bieg 60 m., skok wzwyż, rzut oszczepem, 1 obraz ćwiczeń laską.

#### Młodzież żeńska.

Bieg 60 m., ćwiczenia szarfą, 1 obraz i rzut piłką krokietową.

Zawody: Gra w piłkę koszykową dla druków i druhen

#### Ćwiczenia wolne dla druków.

##### Obraz I. Ćwiczenia wstępne.

- A. 1. Marsz na palcach krok lewą — ram. skurcz.
2. Marsz na palcach krok prawą — ram. w górę.

3. Marsz na palcach krok lewą — ram. skurcz.

4. Prawą nogę do lewej, ramiona w bok dłoń góra.

- B. 1. Podskokiem  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo do rozkroku ramiona w bok grzbiet.

2. Ćwierć obrotu w lewo na palcach, klęknij na prawe kolano, prawe ramię łukiem dolnym w górę, lewe w tył.

3. Wytrzymaj.

4. W prostowaniu pół obrotu w prawo na palcach, klęknij na lewe kolano, prawe ramię łukiem dolnym w tył, lewe w górę.

- C. 1. Powstań z ćwierćobrotu w lewo, prawa noga do lewej, ramiona w górę.

2. Półprzysiad, ramiona w bok.

3. Nosi arstuj, ramiona w dół.

4. Wytrzymaj.

- D. 1 i 2. Postawa na palcach, zwróć dłoń do zewnątrz — głęboki wdech.

- 3 i 4. Postawa zasadnicza zupełny wydech.

#### Obraz II.

Ćwiczenia prostujące i równoważne.

- A. 1. Podskokiem w rozkroku stań, ręce na kark.

2. Wytrzymaj.

- 3) Podskokiem postawa ręce bokiem w dół.

4. Wytrzymaj.

- B. 1. Ćwierć obrotu w lewo do podperu przysiadnego, kolana na zewnątrz.

2. Wyraztem nóg w tył, podnóż leżąc przodem w ramionach ugiętych.

3. Ramiona prostuj.

4. Wytrzymaj.

- C. 1. Skurcz prawą nogę, podpór przodem jedno-nóż.

2. Ramiona w górę wznies.



3. Postawa na prawej nodze, lewą nogę skurcz, prawe ramię wytrzymaj, lewe w tył.
4. Zmiana rąk i nóg, postawa na lewej nodze, skurcz prawą nogę, lewe ramię w górę, prawe w tył.
- D. 1. Wznies prawą nogę wprzód, rzutem do poziomu.
2. Rzutem prawą nogę w tył, lewą ugnij, skłon tułowia wprzód, ramiona w górę w przedłużeniu prawej nogi, (waga).
3. Wytrzymaj.
4. Postawa zasadnicza.
- Obraz III. Skłon tułowia.**
- A. 1. Rozkrok w prawo, ramiona w górę, 2-3. Skłon tułowia wprzód, ramiona wytrzymaj.
4. Wytrzymaj.
- B. 1. Tułów prostuj, przystaw prawą do lewej nogi, ręce na kark.
- 2-3. Skłon tułowia w tył, w kregach piersiowych.
4. Wytrzymaj.
- C. 1. Tułów prostuj, ramiona w bok, na skurcz, ręce przed pierś.
2. Czwierć obrotu w lewo na palcach prawej nogi, do rozkroku lewa, ramiona.
3. skręt tułowia w lewo, z wyrzutem ramion w bok
4. Zwrot tułowia do przodu, ręce przed pierś jak C. 2.
- D. 1. Skręt tułowia w prawo, z wyrzutem ramion w bok.
2. Zwrot tułowia do przodu, ręce przed pierś.
3. Lewą nogę do prawej, ramiona w dół.
4. Wytrzymaj.
- Obraz IV.**
- Rzut granatem stojąc i kłęcząc prawą i lewą ręką.
- A. 1. Zakrok prawą nogą, do wypadu lewą nogą w przód, lewą ręką oprzyj grzbietem na lewem kolanie, prawą ręką łukiem tylnym górnym uderz o dłoń lewej ręki, wzrok przed siebie. (Tempo do rzutu prawą ręką stojąc).
2. Wytrzymaj.
3. Przechył tułów w tył do wypadu prawą w tył, lewą nogą w miejscu, (pierś o 1/4 obrotu w prawo), prawe ramię łukiem górnym w dół zewnątrz, dłoń zwinęta w pięść, (zamach do rzutu), lewe ramię wprzód, grzbiet (zwrok w kierunku rzutu).
4. Wytrzymaj.
- B. 1. Przechył tułów w przód, do wypadu lewą wprzód, skłon tułowia wprzód, lewe ramię w tył, prawe ramię łukiem górnym (zaznaczyć rzut) do podporu palce przy ziemi, wzrok przed siebie.
2. Padnij (kryj się) lewą nogę rzuć do prawej nogi, lewa i prawa ręka przed pierś, dłonie oparte o ziemię. (Podpór o ramionach ugiętych.)
3. Wytrzymaj.
4. Ramiona prostuj, do podporu, kłęcznij lewem kolaniem w środku rąk, prawa noga prosta.
- C. 1. Tułów prostuj, prawą nogę przenieś do rozkroku, ręce przy lewem kolanie (I. tempo gotuj do rzutu kłęcząc z prawej ręki).
2. Wytrzymaj.
3. Skłon tułowia w prawo, prawą nogę skurcz w kolanie, lewe ramię w górę zewnątrz, prawe ramię łukiem czelnym w dół zewnątrz, dłoń zwinęta w pięść (II tempo do rzutu kłęcząc).
4. Wytrzymaj.
- D. 1. Przechył tułów w lewo do podporu bocznego na lewej ręce i kolanie, prawe ramię łukiem górnym w górę w przedłużeniu prawej nogi (wyrzut granatu).
2. Wytrzymaj.
3. Czwierć obrotu w lewo na lewem kolanie, prawą nogę skurcz palce na wysokości z lewem kolaniem, ręce oparte o ziemię.
4. Powstań — lewą nogę do prawej, ramiona w dół.
- UWAGA: Powyższe powtarza się ze zmianą rzutu stojąc i kłęcząc z lewej ręki, przez co osiąga się cały obraz, który ćwiczy się dwa razy.
- Obraz V.**
- A. 1-2. Marsz na palcach, ramiona w bok.
- 3-4. Marsz na palcach ramiona w górę.
- B. 1. Czwierć obrotu w lewo na prawej nodze wykrok lewą nogą, lewe ramię w tył, prawe wytrzymaj.
2. Krok prawą w przód, ramiona zmięci.
3. Krok lewą w przód, ramiona zmięci.
4. Przystaw prawą do lewej, ramiona w dół.
- C. 1-2 Postawa na palcach, zwracanie dłoni na zewnątrz, ramiona bokiem na kark, głęboki wdech.
- 3-4. Półprzysiad, ramiona w bok, zupełnie wydech.



- D. 1. Prostuj rzutem, postawa na palcach, ramiona w górę.
2. Postawa zasadnicza, ramiona bokiem skurcz.
3. Ramiona bokiem w dół.
4. Wytrzymaj.

UWAGA: Każdy obraz prócz czwartego ćwiczy się 4 razy.

#### Korowód ozdobny

dla towarzystw żeńsk. wzgl. młodz. żeńsk.

W środku koła ćwiczebnego ustawia się altanę z lekkich listw tak urządzoną, że cztery pojedyncze ściany dadzą się za pomocą małych haczyków łatwo zestawzić. Wysokość poszczególnych ścian wynosi najmniej 2 metr., otwór tak wielki, że ćwiczący łatwo wejść może do wnętrza. Boki i dach należy przybrać w zieleni i cheragiewki. Ćwiczące mają pałaki, przybrane w zieleni, przy pochodzie ręce spoczywają na biodrach. Muzyka gra poloneza bez przerwy. Do korowodu potrzebnych jest 64 ćwiczących. W dwurzędzie wchodzi ćwiczące przy punkcie a. na miejsce ćwiczeń, by natychmiast się rozchodzić. Lewy rząd idzie naprzód do punktu d., prawy rząd zachodzi na prawo do b. potem zachodzą obydwie na lewo lub prawo i idą do punktu e. do środka altanki. W altance krzyżują się i idą ku punktom h i f. Przy punkcie f zachodzi pierwszych 16 drużek na prawo i jeszcze raz na prawo i staje na linii a, b, c, następnych 16 zachodzi na przemian na lewo i prawo i stanie na linii c, f, i. Tak samo druga kolumna. Pierwszych 16 staje na linii a, d, g, drugich 16 zachodzi na lewo i prawo przy h na linii g, h, i, tworzą na zewnątrz czworobok.

I ćwiczące odliczają od linii a, b, c, f, i, h, g, d, do dwóch. Na dany znak klękają pierwsze a okrążają, drugie, ośmiu krokami pierwsze w prawo, w następnych ośmiu krokach okrążają pierwsze, drugie w lewo a pierwsze klękają. Klękanie i powstanie wykonuje się na raz i osiem.

II 4 kroki w miejscu i 4 krokami Czwierc obrotu w lewo. Następnie wykonuje ósemkę w najbliższym narożniku i środku linii na której stoi małe kółko.

Obeszliśmy dwa razy do koła, wstępują 1-sze (liczy nieparzyste) do środka kółek wykonując zarazem  $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo, obchodzą dwa razy w kółku, podczas gdy zewnętrzne poraz trzeci na swym tożsame kręta.

III Wszystkie pół obrotu w tył czterema taktami, powtarza się ostatnią figurę raz jeszcze. Środkowe dwa razy dokola, zewnętrzne raz dokola.

IV. Wewnątrz ćwicząca wstępują na swe miejsca i każda ósemka tworzy natychmiast powtórę kółko o jedno miejsce dalej. Każda pierwsza ósemki wstępuje po zmianie miejsc do środka kółka, chwytają praworącz trzy końce pałaków następujących ćwiczących, trzy końce w lewą rękę reszty drużek, podczas gdy ostatnie stawać przy otworach i narożnikach altany, twarzą na zewnątrz i to na przeciw swego przynależnego kółka.

V. Drużki w kółkach obchodzą dwa razy dookoła 32 krokami, zaś te przy altance posuwają się dwoma krokami z miejsca na miejsce i 2 czasy spoczywają (krocą w miejscu).

VI. Następnie rozwiązują się małe kółka, aby tworzyć jedno wielkie. Czyni się to w ten sposób, aż środkowe końce pałaków oddadzą, a ćwiczące przy altance w swe miejsca wstąpiły. Pierwsza każdego kółka prowadzi swój zastęp na ten wielkie koło. (Zważać by zastęp w wielkim kole był równy). Raz naokoło, na dany znak 4 kroki w miejscu i 4 krokami ustawiają się 2, 3, i 4 po lewej stronie pierwszej, ku środkowi koła, cztery kroki w miejscu i raz naokoło w czwórkach.

VII. Cztery kroki w miejscu i tworzenie małych kółek. Wykonuje się to w ten sposób, że w pierwszych czterech taktach wykonuje 1 i 2, a więc na prawem skrzydle stojące pół obrotu w lewo, w następnych czterech taktach posuwają się 1 i 4 (zewewnętrzne) o  $\frac{1}{4}$  kółka w przód, a środkowe 2 i 3i rozsuwają się jednym krokiem dostawnym zewnątrz, tak iż tworzą krzyż.

VIII. Chwył praworącz w wysokości barków i okrążenie w kółkach 16 krokami 2 razy dokola. Czterema krokami pół obrotu w tył powtórę okrążenie 16 krokami w przeciwną stronę.

IX. 16 najbliższ altany stojących wykonują 2 kroki dostawne i ustawiają się w kole naokoło teje, reszta drużek ustawia się trójkami, twarzą do środka naokoło altany tak, aby tworzyć ośmiokąt.

X. Środkowe okrążają dwa razy po 32 krokówaltanę i to raz w prawo, drugi raz w lewo. Na 32 krok wykonują  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo a na 64 krok  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, zważać aby każda przyszła na swe miejsce.



Zewnętrzne wykonują w tym samym czasie co następuje: Środkowe każdej trójki okrążają w lewo stojąc 8 krokami, potem 4 kroki w miejscu, całe koło w prawo trójkami napokoło środkowej 16 krokami. Cztery kroki w miejscu, następnie okrąca środkowa na prawo stojąc 8 krokami, 4 kroki w miejscu, na koniec całe koło trójkami w lewo 16 krokami i 4 kroki w miejscu.

XI. Następnie idzie tych 16 ćwiczących, które przy altance stały, 4 krokami na swe miejsce do trójek przynależne, środkowe każdej trójki wykonują  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo i jeden krok w przód, dwie pozostałe ówych trójek wykonują ćwierć obrotu w lewo. Następnie 4 kroki w miejscu, potem ćwiczące w wielkiem kole idą 8 krokami do następnej pozycji ( $\frac{1}{2}$  koło naprzód).

Zewnątrz i wewnątrz stojące, zmieniają w tym samym czasie pozycję i w ten sposób, że 4kr okami pesuwają się lub cofają się i 4 kroki w miejscu. Na ósmy krok otrzymują zawsze następną dwójkę kraczącą ca w środku w przód. Powtarza się to tak długo, aż środkowe dwójki całe koło obejda, co na 128 krok nastąpi.

XII. Cztery kroki w miejscu, potem ustawiają się zewnętrznie i wewnętrznie obok środkowych tak, że tworzą dwa wielkie koła stojąc obok siebie, potem następuje wymarsz.

Ćwiczenia wolno-szermiercze karabiami. Kolumna ćwiczebna (z czwórek) 5 kroków odstęp — odległość.

Postawa spoczni z bronią u nogi.

Przygrywka: „W obie broń“

#### Obraz I.

- A. 1-4. Na palcach stań, prosto ręce przodem w górę wznies.
- B. 1-4. Półprzysiad na barki broń.
- C. 1. Na palcach stań ręce w górę rzuć.
2. Postawa, ręce w dół.
- 3-4. Wytrzymaj.
- D. 1. Ręce kurcz.
2. Na palcach stań, ręce w górę rzuć.
3. Podskokiem w lewo zwrot do rozkroku.
4. Podskokiem postawa, ręce w dół.

#### Obraz II.

- A. 1. Wypad lewą w przód, na barki broń.
2. Wytrzymaj.
3. Prawą nogą do lewej, ręce w dół.
4. Wytrzymaj.
- B. 1. Wypad prawą w przód, na barki broń

2. Wytrzymaj.

3. Lewa noga do prawej, ręce w dół.

4. Wytrzymaj.

- C. 1. Krok lewą, ręce w przód.
2. Krok prawą, ręce w przód.
3. Krok lewą, ręce w górę.
4. Rozkrok prawą, ręce w górę.
- O. 1.  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo klęknij na prawe kolano, ręce w przód.
2. Prawa noga do postawy, ręce w dół.
- 3-4. Wytrzymaj.

#### Obraz III.

- A. 1. Wypad lewą nogą w bok, ręce w górę.
- Wytrzymaj.
3. Lewa do postawy, ręce w dół.
4. Wytrzymaj.
- B. 1. Wypad prawą nogą w bok, ręce w górę.
2. Wytrzymaj.
3. Prawa do postawy, ręce w dół.
4. Wytrzymaj.
- C. 1.  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo podskokiem do rozkroku, ręce w górę rzuć.
- 2-3-4. Skłóń tułowia wprzód, ręce w przedłużeniu tułowia.
- D. 1. Rzutem przestaj, wykrok lewą nogą na palce, prawa lekko ugięta w kolanie, na barki broń, skłóń tułowia w tył w kregach piersiowych.
2. Lewa do postawy, ręce w dół.
- 3-4. Wytrzymaj.

(Obraz I. II. i III. ćwcz po cztery razy.)

Ćwiczenia szermiercza.

Kolumna ćwiczebna 5 kroków odstęp — odległość.

Postawa spoczni z bronią przy nodze.

Ł. gnał: „Bagnet na broń“.

Przygrywka: postawa zasadnicza.

Kolumna podzielona w rzędach i szeregach na jedynki i dwójki ćwiczące wykonują podczas ćwiczeń zwroty w lewo i prawo tak by każdy ćwiczący miał stale przeciwnika przedsoba.

#### Obraz I. szermierczy.

- A. 1. Złożenie zwykłe z  $\frac{1}{4}$  obrotem w lewo-prawo nr. 1 lewo nr. 2 prawo, powróć nr. 1 pr. I., nr. 2 l. pr.
2. Wytrzymaj.
3. Krok w przód „marsz“.
4. Wytrzymaj
- B. 1. Krok w lewo-prawo „marsz“ nr. 1 w l., nr. 2 w pr.
2. Wytrzymaj.
3. Krok w tył „marsz“.
4. Wytrzymaj.



C. 1. Dwoma pchnij nr. 1 pchnięcie nr. 2 odbicie.

2. Wytrzymaj.

3. Z wypadem dwoma pchnij nr. 2 pchnięcie nr. 1 odbicie.

4. Wytrzymaj.

D. 1. Jedną pchnij nr. 1 pchnięcie nr. 2 odbicie.

2. Wytrzymaj.

3. Do postawy „spocznij”.

4. Wytrzymaj. (Przy zakończeniu obrazu po czterokrotnym przewiezieniu wykonują dwójki w tył zwrot).

### Obraz II szermierzy.

Przygrywka: Postawa „na bagnety w prawo” z  $\frac{1}{4}$  obrotem w prawo-lewo nr. 2 w l. nr. 2 w pr.

A. 1. Z wypadem jedną pchnij nr. 1 pchnięcie nr. 2 odbicie.

2. Wytrzymaj.

3. Krok w lewo-prawo „marsz” nr. 1 w l. nr. 2 w pr.

4. Wytrzymaj.

B. 1. Z wypadem dwoma pchnij nr. 2 pchnięcie nr. 2 odbicie (odboczne).

2. Z wypadem krótki cios nr. 2 — nr. 1 w postawie odbitej.

3. Powrót do złożenia zwykłego.

4. Wytrzymaj.

C. 1. Krok w przód i tył marsz nr. 1 w przód nr. 2 w tył.

2-3. to samo co w C. 1.

4. Wytrzymaj.

D. 1. Z wypadem jedną pchnij nr. 1 pchnięcie nr. 2 odbij.

2. Wytrzymaj.

3. Z wypadem jedną pchnij nr. 2 pchnięcie nr. 1 odbij.

Nr. 2 padnij (padnij) na grzbiet w tył, nr. 1 z wypadem jedną pchnij — bagnę przed pokonanem do 30 cm. od ziemi.

UWAGA: Powrót do postawy zasadniczej na znak, sygnał lub komendanta.

Obraz drugi szermierzy ćwiczy się tylko raz.

### Ćwiczenia drugie maczugi.

Melodie z obrazów maczugi ze złotu w r. 19.10 w Krakowie t. j. do

I. obrazu — Bracia do bitwy nadszedł czas...

II. obrazu — Za Niemem het precz

III. obrazu — Góralu czy ci nie żal

IV. obrazu — Wanda leży w polskiej ziemi

V. obrazu — Tysiąc walecznych.

### Obraz I.

Z położenia obie maczugi dolnym łukiem na prawo do poziomu na lewo.

1. Oburącz przyręczne kółko w dół zewnątrz (o ramionach prostych).

2. Oburącz małe kółko czelne równoległe przed sobą w dół.

3. Oburącz wielkie  $\frac{1}{4}$  koła równoległe przed sobą w dół do położenia maczugi w górę.  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo do zakroku lewą nogą na palce.

4. Oburącz  $\frac{1}{2}$  wielkiego koła czelnego w dół równoległe do położenia maczugi poziomo w prawo — lewą nogą dołącz do prawej.

5. Oburącz kółko przyręczne w dół zewnątrz (o ramionach prostych) i z prawej strony.

6. Oburącz małe kółko czelne równoległe przed sobą w dół.

7. Oburącz wielkie koło czelne równoległe przed sobą w dół.

8. Oburącz wielkie  $\frac{1}{2}$  koła czelne w dół równoległe do położenia maczugi w lewo.

Po ukończeniu maczugi w dół (dolnym łukiem).

Obraz powtarza się 4 razy.

### Obraz II.

Z położenia obie maczugi i ramiona w bok (poziomo w przeciwnych kierunkach). Przy niesieniu maczugi łukiem skrzyżnym.

1. Oburącz wielkie  $\frac{1}{4}$  koła czelnego w dół do położenia maczugi w górę.

2. Oburącz  $\frac{1}{4}$  koła w przód i łącznie małe kółko w dół zewnątrz o ramionach ugiętych — wykrok prawą nogą.

3. Prawym ramieniem kółko przyręczne w dół zewnątrz do poziomu, a lewym ramieniem wielkie półkoło czelne w dół —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo na piętach do rozkroku.

4. Oburącz małe kółko przed ramieniem w dół — przysuń nogą prawą do lewej.

Obraz powtarza się 8 razy.

Obraz III. Z położenia obie maczugi i ramiona w bok poziomo w przeciwnych kierunkach jak przy II. obrazie.

1. Prawym ramieniem wielkie półkoło czelne w dół, (do połączenia z lewym ramieniem, które ten takt wytrzymuje)



prawa nogą postawa skrzyżna (prawa noga na palcach przed lewą).

2. Lewym ramieniem wielkie półkoło czelne w dół, prawym ramieniem przyręczne kółko w dół, za ramieniem (prostym) —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo na palcach obu nóg do postawy zasadniczej.
3. Lewym ramieniem małe kółko w dół za ramieniem o ramieniu ugiętym, prawym ramieniem wielkie koło czelne w dół.
4. Prawym ramieniem małe kółko w dół za ramieniem o ramieniu ugiętym, lewym ramieniem wielkie koło czelne w dół. 5. Oburącz wielkie koło czelne w dół.
5. Oburącz wielkie czelne koło w dół.
6. Oburącz małe kółka za ramieniem w dół o ramionach ugiętych.
7. jak 5.
8. Oburącz przyręczne kółko w dół o ramionach prostych przed ramionami.  
Obraz powtarza się 4 razy.

**Obraz IV. Z położenia „maczugi w górę“.**

Przeniesienie maczugi łukiem skrzyżnym.

1. Oburącz wielkie koło czelne przed sobą w prawo, — rozkrok lewą nogą.
2. Oburącz wielkie półkoło czelne w prawo, — pół obrotu w prawo na palcach lewej nogi do rozkroku prawą nogą.
3. Oburącz małe kółko za sobą w prawo, i łącznie  $\frac{1}{2}$  wielkiego koła do położenia ramiona z maczugami w przód, —  $\frac{1}{2}$  obrotu do postawy zakrojonej na palcach lewej nogi.
4. Oburącz przyręczne kółko w górę zewnątrz ramion i łącznie  $\frac{1}{2}$  wielkiego koła z przodu do położenia maczugi w górę — wykrok lewą nogą, łącznie zładna klęczka na prawej nodze i łącznie postawa zasadnicza (prawa noga do lewej.)

Obraz powtarza się 3 razy.

**Obraz V. Z położenia „maczugi w górę“ jak przy obrazie IV-tym.**

1.  $\frac{1}{2}$  wielkiego koła naprzód, do położenia maczugi w przód i łącznie oburącz przyręczne kółko w dół zewnątrz (o ramionach prostych) —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo (na lewej pięcie) do zakroku prawą nogą.
2. Prawym ramieniem przyręczne kółko w dół lewym ramieniem wielkie pół-

koło czelne w dół —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo na prawej pięcie do rozkroku lewą nogą.

- 3) Lewym ramieniem przyręczne kółko za ramieniem w górę, prawym ramieniem wielkie półkoło w dół —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo (na lewej pięcie) do zakroku prawą nogą na palcach.
4. A) Oburącz przyręczne kółko do góry zewnątrz i łącznie B)  $\frac{1}{2}$  koła wielkiego do położenia maczugi w górę — a) wykrok prawą nogą łącznie b) lewą nogą dosunąć do zasadniczej postawy A) równocześnie z a) i B) równocześnie z b).

Obraz powtarza się 3 razy.

**Ćwiczenia młodzieży męskiej laskami drewnianymi.**

**Przybór:** laska drewniana dług. 120 cm.

**Obraz I.** Postawa pierwotna — laska przed sobą w dół nachwytem, ramiona na zewnątrz.

Melodja: Marsz ćwiczebny Barańskiego.

1. Ramiona wprzód poziomo — wykrok lewą nogą.
2. Lewe ramię w bok, prawe ugnij, laska poziomo — rozkrok lewą nogą.
3. Ramiona w górę (najkrótszą drogą) —  $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo do zakroku lewą nogą na palce.
- 4) Ramiona opuść (przodem) — wróć do pierwotnej postawy.
5. Ramiona wprzód poziomo — wykrok prawą nogą.
6. Prawe ramię w bok, lewe ugnij, — rozkrok prawą nogą.
7. Ramiona w górę — zakrok prawą nogą na całe stopy.
8. Ramiona opuść — wróć do pierwotnej postawy.

Obraz powtarza się 4 razy.

**Obraz II.** Postawa jak przy obrazie I-szym  
Melodja: Uciekła mi przepióreczka w proso.

1. Podnieś laskę pionowo w przód — lewe ramię u góry, prawe u dołu — unik lewą nogą w tył.
2. Ramiona zmień (nieporuszając laską, laska pionowo — prawe ramię u góry, lewa u dołu) — wypad lewą nogą w przód.
1. Laska stromo nad głową, lewe ramię proste, prawe lekko ugięte —  $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo do wypadu prawą nogą w bok.



3. Laskę opuść — do postawy pierwotn. wróć (lewą nogę dosuń do prawej).

4. Podnieś laskę pionowo wprzód — prawe ramię u góry lewe u dołu — wykrok prawą nogą.

5. Ramiona zmień (nie puszczając laski — laska pionowo — lewe ramię u góry prawe u dołu) — unik prawą nogą w tył.

1. Laska stromo nad głową, prawe ramię proste, lewe lekko ugięte — rozkrok prawą nogą na palce.

6. Laskę opuść — do pierwotnej postawy wróć (prawą nogę dosuń do lewej)

Obraz powtarza się 4 razy.

**Obraz III.** Postawa pierwotna: lewą ręką podchwyt, prawa nachwyt.

Melodia: Krakowiak — Już skończono żniwo nasze.

1. Podnieś laskę do zamachu (do ciosu) za lewe ramię (podnosząc laskę dosuwam lewą rękę do prawej) laskę przenoszę za lewą łopatkę do położenia skośnego w dół — oba ramiona ugięte) — zakrok prawą nogą.

2. Oburącz cios laską wprzód do położenia laski stromo w górę. — pięści na wysokości czoła — wypad prawą nogą wprzód.

3. Krycie głowy laską, laska poziomo, ramiona skośnie wprzód przez przesunięcie lewej ręki na swoje miejsce —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo do wypadu prawą nogą w bok.

4. Zamach do ciosu poziomego — laska poziomo za karkiem — ramiona ugięte przy lewym barku (lewa ręka dosuwa się do prawej) — rozkrok prawą nogą na palcach — tułów nieco zwrócony na lewo.

5. Cios uburącz z lewej strony poziomy (nie przesunąć poza linję środkową ciała) — wypad prawą nogą wprzód.

6. Wytrzymaj.

7. Krycie głowy laską, laska poziomo, ramiona skośnie wprzód (przeniesienie laski w płaszczyźnie poziomej przez przesunięcie lewej ręki na swoje miejsce) — na piętach  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo do wypadu prawą nogą w tył.

8. Wytrzymaj.

9. Zamach do ciosu (jak przy 1) — prawą nogę przestuj do zakroku na palce.

10. Cios (jak przy 2) — wypad prawą nogą wprzód.

11. Zamach do pchnięcia (laskę przenosimy do położenia skośnego w tył z prawej strony ciała, prawe ramię wyprostowane, lewe ugięte przy prawym barku ( $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo na lewej pięści dowypadu prawą nogą w tył).

12. Wytrzymaj.

13. Prawym ramieniem przesunij laskę przez lewą dłoń i pchnij wskoś do góry, pięści na wysokości czoła — wypad prawą nogą wprzód.

14. Wytrzymaj.

15. Laskę opuść do pierwotnego chwytu — wróć do postawy (prawą nogę dosuń).

16. Wytrzymaj.

Obraz powtarza się 4 razy.

**Obraz IV.** Postawa jak przy obrazie 1szym  
Melodia: Marsz Żuawów.

1. Ramiona w górę zewnątrz, laska poziomo — wykrok prawą nogą.

2. Wytrzymaj.

3. Laska na kark —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo na piętach do zakroku prawą nogą.

4. Wytrzymaj.

5. Laska wprzód poziomo, ramiona wprzód — klękniij na prawem kolanie

6. Wytrzymaj

7. Laskę opuść — powstań, prawą nogę dosuń do lewej.

8. Wytrzymaj.

9. Podnieś lewe ramię w bok — (prosto) prawe ugięte, laska poziomo — krok lewą nogą (prawa na palce).

10. Laskę w płaszczyźnie poziomej przeniesij w prawo — prawe ramię proste — lewe zgięte — krok prawą nogą (lewa na palce).

11. Laskę przeniesij jako pod 10 na lewo — krok lewą nogą.

12. Laskę opuść — prawą nogę dosuń do lewej.

13. Ramiona w górę zewnątrz —  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo do zakroku prawą nogą na palce.

14. Wytrzymaj.

15. Ramiona w dół — prawą nogę dosuń do lewej.

16. Wytrzymaj.

Obraz powtarza się 4 razy.



## WBRZEŻNO.

Protokół z rocznego walnego zebrania Tow. gimn. „Sokół” z dnia 20. stycznia 1925. r.

Na sali drha Szymańskiego zebrał prezes drh. Czerwiński roczne walne zebranie hasłem „Czołem” o godzinie 8 minut 10, przy niezbyt licznym udziale członków, zając się, na nieprzychodzenie członków na zebrania, a przedewszystkiem starszych.

Po podaniu do wiadomości porządku zebrania, odczytuje w zastępstwie drh. sekretarza drh. prezes Czerwiński protokół z ostatniego zebrania, jakoteż z zebrania zarządu, które przyjęto bez zmiany.

Następnie przystąpiono do sprawozdania zarządu:

a) prezesa, który w krótkich słowach streszcza działalność roczną również i za sekretarza, który z powodu choroby nie przybył. Na sekretarza walnego zebrania wybrano drh. Guzowskiego.

b) skarbnika, który wyjaśnia stan kasy, z czego wynika, że przeprowadzono na rok 1925 jako saldo w kwocie 106.04 zł.

c) rewizorów kasy, z czego wynika że rewizji dokonano za czas od 1919 do 1925 r. gdyż w międzyczasie nie dokonano żadnej rewizji. Stwierdzono kasę i wszelkie dowody w wzorowym porządku.

d) naczelnika i kierowniczkę, którzy w krótkich sprawozdaniach podają cały przebieg pracy z odbytych ćwiczeń, zabaw wyścigów kolarskich, i ze zlotu okręgowego w Toruniu, oraz ureczytaści „Przysposobienia wojskowego” kończąc z podziękowaniem ćwiczącym drużynom za zaufanie.

Druh prezes Czerwiński podaje Towarzystwu do wiadomości, że a. Chwałkowiński darował Tow. skórzane okrycie na sztandar, oraz sprzedał po cenie zakupu materiał na 20 spodzianek dla ćwiczącej drużyny, za co składam p. Chwałkowińskiemu serdeczne podziękowanie.

Na koniec podaje druh prezes do wiadomości, że w roku ubiegłym utraciło Towarzystwo swego pierwszego członka honorowego ś. p. ks. prałata Polomskiego i drh. Gawreńskiego, których pamięć uczczono przez powstanie.

Na marszałka walnego zebrania proponuje druh prezes Czerwiński druha Rujnera, który zostaje jednogłośnie wybrany.

W tem dotychczasowy zarząd składa swoje urządowanie na ręce marszałka, który zarządza 5 minutową przerwę, w celu porozumienia się co do wyboru nowego zarządu.

Webec większości głosów, wybrano ponownie druha Czerwińskiego, który po dłuższej dyskusji wybór przyjmuje, dziękując za zaufanie, lecz z tem zastrzeżeniem, że w ciągu bieżącego roku może zrezygnować, e liby nie doznał poparcia ze strony całego Towarzystwa.

Jako zastępcę prezesa wybrano drh. Makowskiego, który urząd przyjmuje.

Na skarbnika proponowano druha Zalewskiego, który zostaje jednogłośnie ponownie wybrany i ten wybór przyjmuje.

Na sekretarza proponowano dotychczasowego sekretarza drh. Nitke, którego wybrano jednogłośnie, lecz z powodu nieobecności takowego jest przyjęcie zastrzeżone dalszego wyboru.

Na zastępcę sekretarza wybrano przez akklamację druha Guzowskiego.

Na rewizorów kasy wybrano przez akklamację druhów: Dąbrowskiego Antoniego i Michałowskiego, którzy wybór przyjmują.

Na naczelnika wybrano ponownie drh. Szymańskiego, który wybór przyjmuje. Wybór zastępcy naczelnika polecono druhowi naczelnikowi we własnym zakresie.

Na kierowniczkę wybrano druhenę Chylińską, która wybór przyjmuje.

Na ławników wybrano drh. Lempskiego, drh. Góralskiego, i drh. Majewskiego.

Do sadu honorowego wybrane następujących druhów: Szymańskiego Franciszka, Dąbrowskiego Antoniego, Rujnera Piszczka, Łatkowskiego, i Gogolewskiego Ludwika.

Na gospodarza wybrano drh. Maciejewskiego.

Na chorążych wybrano druhów: Maciejewskiego, Krakowskiego i Góralskiego.

Do komisji zabawowej wybrane następujących druhów: Dąbrowskiego Antoniego, Gogolewskiego Ludwika, i Grudzińskiego Józefa z licznictwem dalszych członków.

Składki na rok 1925 ustaleno jak następuje:

dla członków niećwiczących 50 gr. miesięcznie  
dla członków ćwiczących 20 gr. miesięcznie  
Wstępne dla niećwiczących 3 złote.  
Wstępne dla ćwiczących 1 złoty

Prezes.

W. Guzowski, wz. sekr