

Ярослав Доброцький

РУХАНКОВІ ВПРАВИ

10 годин руханки



БІБЛІОТЕКА „ДОРОГА” Ч. 14

ЯРОСЛАВ ДОБРОЦЬКИЙ

РУХАНКОВІ В П Р А В И

(10 ГОДИН РУХАНКИ)

В тексті 133 рисунки



CREST HORODYSKY
6228 W GIDDINGS ST
CHICAGO IL 60630-2931

КРАКІВ

1941

УКРАЇНСЬКЕ ВИДАВНИЦТВО

Скорочення:

Вих. пост.	—	вихідна постава до вправ;
впр.	—	вправа;
л. н.	—	лівоніж (лівою ногою);
л. р.	—	ліворуч (лівою рукою);
осн. пост.	—	основна постава; все на „Позір!“;
пост.	—	постова;
пр. н.	—	правоніж (правою ногою);
пр. р.	—	праворуч (правою рукою);
пел.	—	після;
стр.	—	сторона;
1, 2, 3, 4,	—	рух відбувається на числення „раз“, „два“, „три“, „чотири“ (плавно, безпереривно);
1-ий	—	перший;
2-ий	—	другий.

Вказівки для провідника вправ

ЦІЛЬ РУХАНКИ

Клич „в здоровому тілі здорова душа!“ зясовує нам ясно ціль руханки. Тою ціллю має бути здорове тіло й душа. Руханка має не тільки піддержати здоровя руховиків, протиставитися відємним впливам щоденного життя, причинюватися до природного розвитку руховиків, загартовувати їх на невігоди й різні труди — але й має виробити в руховика *духову справність*, силу волі, відвагу, витривалість, неуступчивість, бажання досягнути перемогу, карність, побратимство, притомність ума, самостійність, віру в свої власні сили, підприємливість, зарадність, швидку орієнтацію, обовязковість, має призвичаїти до *гуртового зусилля, гуртової праці*, має виплекати почуття *солідарности* й спільної відповідальности та всі ті прикмети, що ними повинен відзначитися кожний руховик.

ПРОВІДНИК

Вправами проводить *провідник*. Він наказує руховикам, які мають виконати вправи; руховики мають карно виконати накази провідника. Щоб руховики виконали наказ як слід — тобто швидко

й охотно — провідник мусить бути *зразком руховика*, мусить бути особою, гідною наслідування.

Провідник — любить руханку, вправи, і та любов переноситься й на інших руховиків. Тим способом навіязуються перші нитки співділання провідника з руховиком. Той звязок скріплюється при відповідних прикметах характеру провідника; це терпеливість, безпосередність, безсторонність у рішеннях, такт та зрозуміння гумору. Але й зовнішні прикмети грають велику роль; першою *найголовнішою прикметою* провідника — це *бездоганна постава* (держання тіла) чи то при видаванні наказів чи підчас вправ, а то й у щоденному життю. Провідник виконує всі вправи бездоганно і з такою охотою, щоб разом із душевними прикметами, як відвага, енергія, ініціатива, вміння провідництва над гуртом, самокритика тощо — був предметом наслідування. Провідник є все погідної думки, веселий і своєю особою впливає додатно на всіх руховиків. Провідник повинен усе тямити про те, щоб нікого не даяти, ані не упоминати за зле чи неточне виконання. Зате при кожній нагоді повинен заохочувати руховиків та хвалити за добре виконання вправи (це має важне значення для маловправних; коли їх похвалити — тоді вони набирають довіря до своїх сил та охоти до вправ). Провідник дбає про особисту гігієну та відзначається добрим голосом. Провідник панує над руховиками силою голосу, його різкістю та звучністю, що дозволяє йому відповідно видавати накази.

Наказування. — При впоряді видається накази все голосно і з такого місця, звідки можна бачити всіх руховиків. Накази видається в той спосіб, що першу частину наказу заповідається нормальним голосом і щойно по короткій перерві

слідують докінчення наказу уривисто та різко, піднесеним голосом. — Річ у тому, щоб спосіб видавання наказу „штовхнув” руховика до виконання наказу.

УКЛАД ГОДИНИ РУХАНКИ:

Ось ті зразки годин вправ дають провідникам обильний матеріал до укладу години. Не треба забувати, що це лише зразки.

Провідники укладають собі свої години відповідно до обставин на місцях (площа, рухівня, руханкова зала, фізична справність руховиків, вивінування у приладдя тощо). З огляду на те виготовляє провідник годину так, щоб частина I. тривала 5 мін., частина II. 10—15 мін., частина III. 10 мін., частина IV. 15 мін., частина V. 15 мін., частина VI. 5 мін. Перестерігати, щоб не перетягати час триву одної частини в некористь другої. Частини вправ із приладдям тривають по 15 мін. Якщо вправи відбуваються на площі то III. частину скорочується, а поширюється IV., а в VI. ч. вправляємо змагові гри.

ЗАВВАГИ ДО УКЛАДУ ПОДИНОКИХ ЧАСТИН:

Частина I. — Вчити наказів за порядком так, як вони слідують в 10 год. Якщо не закінчиться матеріалу в одній годині — докінчити на другій. Не вчити нових наказів, якщо руховики не вивчили попередніх. Тому кожної години повторити ці накази, що їх уже вивчено. Тим способом матеріал впорядку розшириться не на 10 годин, а на яких 30 годин.

Частина II. — Вже саме слово „прорух” каже нам, що в тій частині треба зробити: прорух цілого тіла. Добираємо такі вправи, що поступенно прору-

хують рамена, ноги, тулуб. В кожній годині стараємося виконати це завдання, щораз іншими вправами-рухами, щоб руховикам не „нудилося“. На поданій схемі видно поступовість в уложенні проруху:

Год.	Рамена	Ноги	Тулуб	Рівноважні вправи	Ціле тіло	Успокоюючі вправи
1	Руки випростованих рамен	Прикляки	Згини	Тяжкі рівноважні вправи	Короткі вправи на рахунок (вправляє ціле тіло)	Випростні вправи
2	Руки рамен корченням і випростом	Випади, присіди	Круження тулуба			

Тим способом у певній кількості годин переробимо всі рухи рамен (випростованих, корченням-випростом, різнобічні рухи рамен, рухи луками-колесом), всі рухи ніг (прикляки, випади, присіди, сіди, ляги, розкроки, корченням-випростом, підпори, спохили і т. д.), всі рухи тулуба (згини, круження тулуба, скороти, скрути).

Частини III. — Добираємо собі вправи відповідно до устави. Є вправи одинцем (год. 5—6), у двійках (1, 3, 4 і т. д.), у трійках (2, 4), у чвірках (7). Добираємо вправи з цього підручника. Додаткові вправи зчять нас набирати відваги, зручності й єдності. Тут кожний руховик мусить уважати на своє виконання, бо в противному разі вправа не вдасться. Додаткові вправи можна по добрій підготові вивести на святах чи руханкових показах.

Частина IV. — У кожній годині подано, які роди легкоатлетики вжити. Підручник легкоатлетики готується до друку.

Частина V. — У цій частині маємо дужання, вежі, вправи з дручком, вилаз по линві, перетягання линвою. Крім того до цієї частини можна давати різні новини, що їх провідник вишукує в підручниках і т. д. Уклад цієї частини як в „10. годинах”.

Частина VI. — Забави подані в тому підручнику є гуртові, де виграє чи перемагає цілий гурток. Крім того можна давати відповідні забави з підручника І. Боберського „Гри й забави”.

ВИВЕДЕННЯ ГОДИНИ

Провідник (начальник, чотар, чотарка) стає в такому місці, звідки міг би слідкувати за рухами всіх руховиків. Переведе збірку (в ряді, в чоті і т. д.) і зараз же приступає до I. частини години. Пояснить, як даний наказ виконати і вправляє з руховиками. До II. частини години переведе розступ до вправ (див. нижче). Прорух переводить лицем до руховиків. Цілий прорух треба вправляти без перерви. Зачинається повільними рухами рамен, пізніше щораз швидше — так щоб у середині проруху довести серце й легені до відповідно великого зусилля. Відтак знову вправляється щораз новоліше і закінчується прорух (для успокоєння серця) вправами з глибоким вдихом (вдихати носом, видихати устами). Провідник вправляє разом з руховиками, щоб могли контролювати швидкість рухів і кількість повторень вправ. Кожну вправу вправляється кілька разів; залежно від того, чи руховики звикли до руханки — повторюється від 5—10 разів. Провідник виконує

рухи все в противну сторону як руховики (треба до того привичнути). Нпр.: руховики: виклін вбік — піднос рамен луком наліво — провідник: вправляє — виклін лівоніж вбік — піднос рамен луком вправо. Швидкість виконання вправ (темпо) надає провідник численням раз, два, три і т. д. У III. частині, якщо дозволяє на це уставлення, приступаємо до долівкових вправ; у противному випадку — змінюємо уставку руховиків і щойно опісля вправляємо. У тій частині нема спеціального „темпа”; тут звертається увагу на виконання. IV., V. і VI. частина переходить нормально. В VI. частині (забави) не забороняти веселости.

УСТАВА ДО ВПРАВ

1. Увага!
- 2) ...рій — струнко!
- 3) В лаві збірка!
- 4) До трьох відчисли!
- 5) Трійками вправо закруг!
- 6) Від середини на віддаль рамен розступись!
- 7) Вліво-руч!
- 8) Друг Н. Н. середина, на віддаль рамен розступись!
- 9) Спочинь!

КІНЦЕВІ ЗАМІТКИ:

1. Змагати до того, щоби руховики мали приписові руханкові строї і в них завжди вправляли. Тіло мусить бути увільнене від щоденного одягу.

2. Провідник зміняє уклад години й вправи в поодиноких частинах. Бо може бути так, що провідник уложить собі одну годину і переводить її кілька разів за порядком або й цілий час. Так не можна провадити руханки, бо руховики хочуть зміни!

3. Звертати увагу на виконання рухів і називати ті рухи, щоб руховики звикли до правильного назовництва (термінології) і знали найголовніші елементи.

4. Дбати про гігієну в рухівні, на площі та зважати на особисту гігієну руховиків.

Перша година

I. ВПОРЯД ОДИНЦЕМ І В ЛАВІ

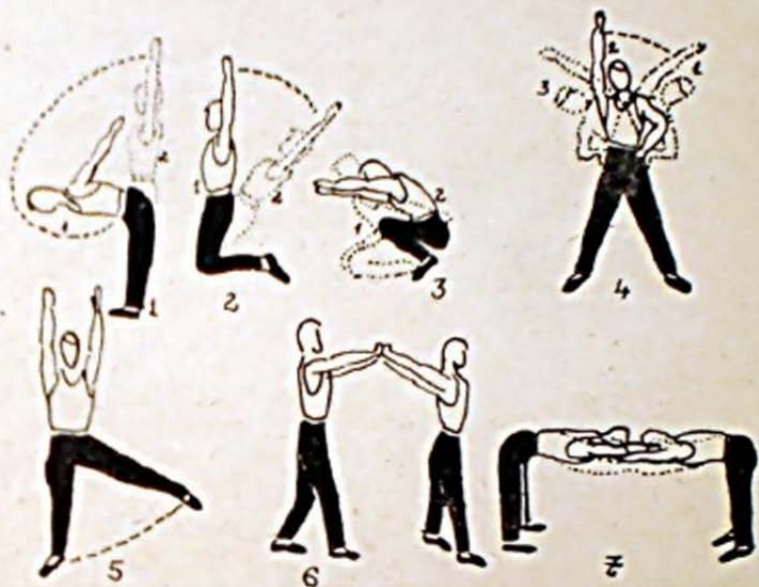
- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) Спочинь!
- 4) Струнко!
- 5) В лаві збірка!
- 6) Спочинь!
- 7) Струнко!
- 8) До правого рівняйся!
- 9) Струнко!
- 10) Розхід!
- 11) Друг Н. Н. до мене! (Зголошення, поздоровлення)
- 12) Відступи!

II. ПРОРУХ

Перевести розступ до вправ.

Основна постава:

- 1) — 1, 2, 3, 4, — піднос рамен боком вгору, — (долоні до середини) — пост. навшпиньки, погляд за руками;
1, 2, 3, 4, — опуст рамен боком вниз, до осн. постави.
- 2) — Те саме, але на числення: 1, 2 (раз, два).



- 3) — 1, 2, 3, 4, — піднос ramen передом вгору, пост. навшипінки, погляд за руками;
1, 2, 3, 4, — осн. пост. — опуст ramen передом вниз і вимах взад.
- 4) — Те саме, але на числення: 1, 2.
- 5) — 1. — опуст ramen передом угору, наваг вперед (згин тулуба; рис. 1).
2. — піднос ramen передом вниз, випрост тулуба до осн. пост.

Вих. пост.: кляк обоніж — піднос ramen вгору.

- 6) — 1, 2, 3, 4, — згин назад (рис 2).
1, 2, 3, 4, — поворот до попередньої пост.
- 7) — 1. — наваг вперед (сісти на п'яти) із наклоном голови — опуст ramen передом вниз і назад;
2. випрям тулуба до кляку — піднос ramen передом вгору;

- 8) — 1. — вимахом рамен вперед перейти до осн. постави (ноги на місці, рис. 3).
2. — замахом рамен назад — кляк обоніж.
- 9) — *Вих. пост.:* — підскоком розкрок — піднос л. р. вгору, підгин пр. р. на бедро:
1. згин тулуба вправо (рис. 4);
2. випрям тулуба — — підгин рамен на бедра;
3. згин вліво, пр. р. вгору, л. р. на бедро;
4. як 2.
- 10) — Те саме, але на 1. згин вправо, — на 2 згин вліво (рухи рамен, як під 9).
- 11) — *Основна постава:*
1. Піднос рамен передом вгору — стрімка л. ноги вбік вниз (рис. 5);
2. Повільний опуст рамен вбік — повільний згин направо;
3. Повільний випрям тулуба — піднос рамен вгору;
4. Опуст рамен боком вниз — опуст л. н. до осн. постави.
- 12) — Те саме в другу сторону.
- 13) — 1. Піднос рамен боком до триму скосом вгору — навшпиньки (вдих).
2. Опуст рамен до постави (видих).

III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

Устава (безпосередньо по прорусі): Відділ вправо — *руч!* — у першому ряді є перші, в другому другі й т. д.

- 1) — *Вих. пост.:* 1-ий підскоком розкрок — піднос рамен вбік.
2-ий викліи пр. н. вперед — вхоп перших в за-
п'ястку.



1. Повільний притяг рамен перших назад (осторожно; рис. 6).
 2. Зміна (цебто: обернись і вправляють другі).
- 2) — *Вих. пост.:* Перші — підскоком розкрок — піднос рамен передом вгору.
Другі — вхоп за зап'ястя.
1. Розводити (силою) рамена перших на боки і вниз, перші опираються.
 2. Здолини вгору (другі опираються).
 3. Зміна.
- 3) — *Вих. пост. до себе чолом*, підскоком розкрок, оперти рамена на барки противника, наваг вперед:
Погини тулуба (щораз глибші та швидші; рис. 7).
- 4) — 1. Перший — виклін пр. н. вперед — згин вперед, вхоп л. р. за праве зап'ястя другого, пр. р. за праву ногу (нижче коліна з внутрішньої сторони; рис. 8);
2. — Піднести другого на пр. плече (другий випростований).
- 5) — Зміна.
- Вих. пост.:* Обернись, вхоп рамен в ліктях (загаком).

- 6) — 1. — Сід з випростом ніг.
 2. — Сід з підтягненими стопами до себе й випрост до постави (не пускаючи рук. Рис. 9).
Вих. пост. — У сіді (близько себе) випрям рамен вгору — зловитися за руки.
- 7) — 1. — Перший: згин вперед (рис. 10).
 Другий: опираючись плечима об плечі першого, випрост тулуба (ноги оперті пятами об землю);
 2. — Зміна: другий — сід і згин; перший — випрост тулуба.

IV. БІГ НА 100 м.

Вивчити руховиків правильних кроків бігу, рухів рамен, зрив при вибізі та добіг до мети.

V. ДУЖАННЯ

Дужання вчить нас протиставити тілесній силі — звинність. Дужання вироблює силу волі — та вчить перемагати. Тимто й треба, щоб кожний руховик пізнав тайну дужання.

У тих кількох годинах годі вичерпати весь матеріал. Подаю тут тільки кілька вхопів. — У дужанні перемагає той, хто положить противника на лопатки. Вхопи дозволені лише до пояса, а заборонене т. зв. викручування рук та всяке свідоме ушкодження вправляючого.

Вихідна постава. Виконуємо чверть обороту вліво, права стопа під прямим кутом до лівої і викрок пр. н. вперед. Тулуб звернути вліво скіс, легко подати вперед, погляд на противника. Рамена притиснути вперед до тіла, передліктя легко зведені вперед. Легкий пригин у колінах.



Вправляємо: 1. — вихідна постава; 2. спятна постава; — 3-4. те саме в другу сторону.

Поздоров — виконуємо на три рухи: 1. крок л. н. вперед — подати собі праві руки; — 2. крок пр. н. вперед; 3. півоборот на правій пяті, закрок л. н. до вихідної постави.

Провідник вивчить наперед вхопи, а пізніше оборони.

- I. Вхоп* (рис. 11): 1. — перший: крок пр. н. вперед, до зовнішньої сторони пр. н. другого і вхоп лівою рукою за зап'ястя пр. руки другого;
2. — півоборот вліво і нахопом правої руки на передлікоть, притискає ліве рамя другого до себе, під правою пахою;
3. — згин цілого тулуба вперед перекидає противника через крижі;
4. — цілим тілом притискає другого на лопатки.

- Оборона*: 1. — Другий: не дозволяє зловити себе за руку;
2. — коли дався зловити — ступає на право;
3. — при перекиненні спирається правою рукою об землю (як найдаліше направо);
4. — випростовує ціле тіло, ноги розкромом — рамена розведені.

- II. Вхон:* (рис. 12): 1. — перший: притискає до другого, обіймає його в поясі та сильно притискає до себе;
 2. — перший — підносить другого вгору;
 3. — розгойдує його вліво й право;
 4. — в моменті, коли ноги другого йдуть вправо — згинається, кладе другого на плечі та притискає його цілим тілом.

- Оборона:* 1. — Другий підпирає обома руками підборіддя першого.
 2. — розкрок ніг — (тим самим шкодить гойданню).

VI ЗАБАВА

Провідник поділить цілий відділ на рої по 8—10 руховиків. Рої уставлені при одній „Границі” у віддалі від себе на „рамена вбік” (Рис. 13).

Перші в роях мають палиці 1 м. довгі. На даний знак провідника перші вибігають, біжать до мети (віддаленої на 15—20 м.) і вертаються назад. (Всі другі уставляються наліво від роя). Перші подають другим другий кінець палиці і, тримаючи її низько над землею, біжать оба на кінець роя; всі в рої перескакують палицю. Коли вже всі перескочили, другий бере палицю і біжить до мети. Повторюється це даліше, цебто черговий хватає палицю і всі руховики знову перескакують її. Котрий рій швидше скінчить — цей виграє.

Друга година

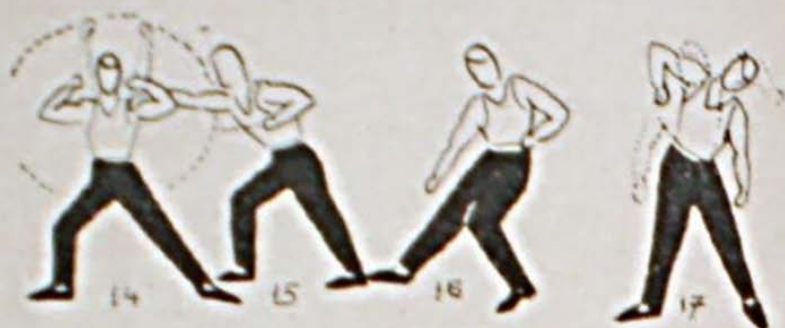
I. ВПОРЯД: ВІДЧИСЛЮВАННЯ І РОЗСТУП

- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В ряді збірка!
- 4) Вліво-руч!
- 5) До правого рівняйся!
- 6) Струнко!
- 7) На стан відчисли!
- 8) Спочинь!
- 9) Струнко!
- 10) Друг Н. Н. середина, на кроків розступись!
- 11) Друг Н. Н. середина, зійдись!
- 12) Праве крило опора, розступись!
- 13) Праве крило опора, зійдись!

II. ПРОРУХ

Основна постава:

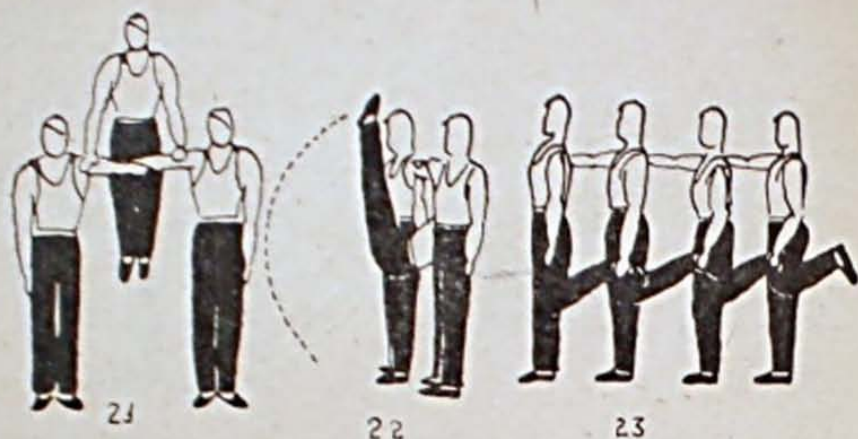
- 1) — 1. — Підгин рамен на груди (лікті взад) в п'ястуки;
2. — виштовх рамен вперед.
- 2) — 1. — Піднос рамен боком вгору і підгин рамен на барки (лікті на боки);
2. — виштовх рамен вгору й опуст рамен боком вниз.



- 3) — 1. — Рухи рамен, як під 2), і виклін пр. н. вправо (рис. 14);
 2. — Рухи рамен, як під 2), і досув пр. н. до постави.
- 4) — Те саме в другу сторону.
- 5) — *Вих. постава:* Виклін пр. н. вперед — підгин рамен на груди (лікті взад, — кулаки долонями вгору; рис. 15):
 1. — виштовх пр. р. вперед, а легким скрутом тулуба вліво;
 2. — підгин пр. р. на груди — і виштовх л. р. вперед з легким скрутом тулуба вправо (щораз швидше).
- 6) — *Вих. постава:* Випрост пр. н. і пригин л. н., підгин рамен до бедра (лікті взад):
 1—2 рухи рамен ті самі, але скосом вниз (рис. 16).
- 7) — *Вих. пост.: Підскоком розкрок:*
 1. — згин вправо — підгин л. р. (в кулак) під ліву паху (рис. 17);
 2. — згин вліво — підгин пр. р. під праву паху, випрост л. р. вниз.
- 8) — *Вих. пост.: Піднос рамен передом вгору, злука пальців і виверт долонь вгору:*
 1, 2, 3, 4, — круження тулуба вправо (вниз, ліво, вперед; рис. 18);



- 1, 2, 3, 4, — круження тулуба вліво.
- 9) — *Основна постава:*
1. — виклін пр. н. вперед, підгин рамен на крижі;
 2. — підскоком зміна ніг (скоро).
- 10) — *Вих. пост.: Підскоком розкрок* — згин вперед, з опертям рук на землю:
1. — погин рамен (головою досягаємо землі, ноги випростовані (рис. 19));
 2. — випрост рамен (не відривати рук від землі).
- 11) — 1. — підгин (боками) рамен на барки, в кулаки;
2. — випрост рамен угору (випрост долонь) — виклін пр. н. вправо;
 3. — повільний підгин рамен на барки — скрут тулуба праворуч на 90 ступнів;
 4. — поворот до попередньої постави — випрост — рамен вгору;
 5. — випрост і досув пр. н. — опуст рамен передом вниз;
 6. до 10. — те саме протилежне.
- 12) — 1. — *пост. навшпиньки* — повільний підгин рамен на груди (вдих);
2. — *осн. постава* (видих).



III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

Відділ уставити в злучені трійки, відчислені на 1, 2, 3).

- 1) — 1. — зловитися за руки; перший і третій опадає поволі вбік (рамена випрост. (Рис. 20);
2. — Другий притягає 1-шого і 3-тього до себе.
- 2) — Зміна другого, опісля третього.
- 3) — *Вихідна постава*: 1-ий і 3-ий заложать внутр. рамена на барки (у віддалі), другий крок назад:
1. — Другий нахопом на рамена — вискок до підпору (Рис. 21);
2. — зіскок до присіду.
- 4) — Зміна другого (третього).
- 5) — 1. — другий нахопом на рамена — вишиб передом (рис. 22);
2. — зіскок.
- 6) — Зміна другого (третього).
- 7) — 1. — другий вискок до підпору (рис. 24);
2. — зшиб вперед до присіду.
- 8) — *Вих. постава*: 1-ий і 3-ій до середини чолом. Три кроки назад — руш! Виклін пр. н. вперед — підгин рамен на груди, долоні вперед.



2-ий: паде боком до першого (ціле тіло випростоване, не рухати ніг з місця) (рис. 25).

1-ий легко відбиває другого до 3-го.

3-ій: відбиває 2-го до 1-го випростовуючи рамена, руки піддержують другого в барку.

9) — Зміна 2-го (3-го).

IV. СКОК У ДОВЖІНЬ З МІСЦЯ

Основна постава до скоку. Руховик стає на дошку-відбивню, зрівняну з землею; передня грана означає лінію, від якої буде числитися скок (пальці ніг не сміють переступити цієї лінії). Стопи уложити рівнобіжно та трохи віддалити від себе.

Спосіб відбиття: Руховик стає навшпиньки та рівночасно підносить рамена передом угору, а пізніше з черги присідає з легким згином тулуба вперед і замахом рамен передом назад. Повторяє щераз все, як вище, але з ще більшого присіду. Стопи не сміють відриватися від землі. Коли руховик набрав маху — відбивається з присіду відповідно вгору. В останньому моменті відбиття — ціле тіло й ноги сильно випростовані. Рамена й ноги викидає вперед, чим допомагає цілому тілові якнайдалше скочити. Не забувати, що по відбитті треба похилитися вперед; це дозволить далше скочити й охоронить перед упадком на плечі.

При набиранні маху не вільно підскакувати. Скок міряється від найближчого сліду, зробленого котроюнебудь частиною тіла, до грані дошки (відбивні).

V. ВЕЖІ

Провідник приготує собі кілька веж із підручника: „Вежі” вид. бібліотеки „Дорога”.

VI. ЗАБАВА

Устава, як в першій годині.

Оси. постава. Руховики стоять за собою, положать праву руку на правий барк попереднього, скорчать ліву ногу взад, а лівою рукою вхоплять за ліву ногу попереднього (рис. 23).

Вибіг: На даний провідником знак всі рої, скачуть на правій позі та стараються доскочити якнайшвидше до мети (віддаленої від місця вибігу на 15—20 метрів), і вернутися назад на своє місце.

Виграє той рій, що скорше прибіжить та по дорозі не розірветься.

Відміна цієї забави: а) Всі положать рамена на бедра передніх і скачуть (випростовані) обоніж. б) Те саме, але скачуть в присіді, рамена на барки передніх.



Третя година

I. ВПОРЯД: ЗВОРОТИ НА МІСЦІ

1. Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В лаві збірка!
- 4) До правого рівняйся!
- 5) Струнко!
- 6) Праве крило опора, на пів кроку розступися!
- 7) Вправо-руч!
- 8) Вліво-руч!
- 9) Обер-нися!
- 10) Вправо-скіє!
- 11) Простуй!
- 12) Вліво-скіє!
- 13) Простуй!

II. ПРОРУХ

(Руховики в розступі до вирав).

- 1) — 1. — Піднос рамен убік.
2. — опуст рамен вниз навхрест.
- 2) — 1. — Піднос рамен боком;
2. — опуст рамен боком вниз навхрест вперед.
- 3) — 1. — Піднос вбік — пригин і випрост ніг в колінах (рис. 26);
2. — опуст рамен вниз навхрест — пригин і випрост ніг (пригин ніг щораз глибше, аж до присіду).
- 4) — 1. — Піднос рамен вбік — пригин і підскок вгору.



2. — Пригин і випрост ніг — опуст рамен навхрест.
- 5) — *Вих. постанова:* Підскоком розкрок — піднос рамен вперед (в п'ястуки):
1. — Скрут тулуба вліво — вимах л. р. вліво якнайдалше) і поворот до попер. постави (рис. 27):
 2. — Скрут тулуба вправо вимах пр. р. вправо і поворот до попер. постави.
- 6) *Осн. постанова:*
1. — присід л. н., стрімка пр. н. вперед — піднос рамен вперед (рис. 28);
 2. — Поворот до попер. постави. 3—4. те саме противно.
- 7) *Вих. постанова:* Сід з випростом ніг — підгин рамен плавцем:
1. — Згин вперед, виштовх рамен вперед (рис. 29).
 2. — Випрост тулуба, вимах рамен боком до підгину плавцем.
- 8) *Вих. постанова:* Розкročний сід:
1. — Скрут тулуба вліво — згин вперед — досяг пр. р. лівої стопи, піднос л. р. назад — і поворот до попер. постави (рис. 30);
 2. — Те саме в другу сторону зі зміною рамен.
- 9) *Вих. постанова:* Сід з випрямом ніг:
1. — опертя рук на землю за плечима — випрост тулуба до спохилу задом (рис. 31);
 2. — Поворот до сиду.



10) Основна постава:

1. — Піднос рамен боком вверх — виклін л. н. вліво:
2. — повільний опуст рамен вбік (долоні вгору) — скрут тулуба вліво на 90. ступенів):
3. — повільний піднос рамен вверх — поворот тулуба до попер. постави:
4. — Опуст рамен боком вниз — досув л. н.
- 5—8. — те саме в другу сторону.

III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

(Відчислені на 1-ші, 2-гі).

1) Осн. постава — до себе чолом.

1, 2, 3, 4: Присід пр. н. стрімка, л. н. вперед — праве рамя на барки другого, підгин л. р. на бедро (рис. 32);

1, 2, 3, 4, — постава.

2) — те саме на другу ногу.

3) Вих. постава: До себе чолом — пальці стіп доторкаються, вхоп за руки:

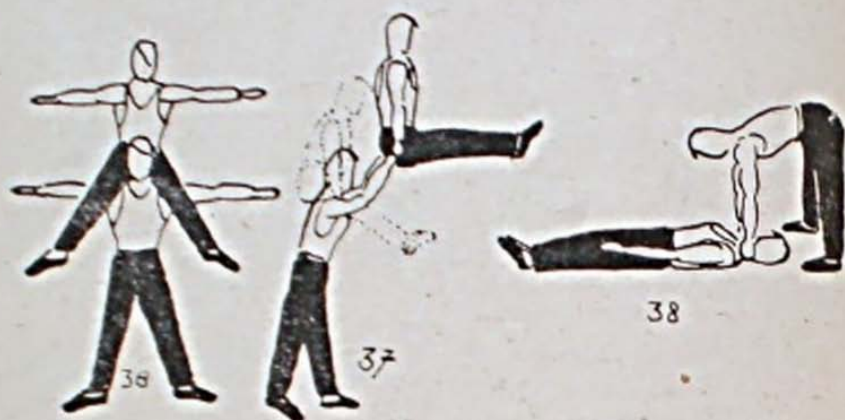
1. — Перший — сід (ноги скорчені) (рис. 33);

2. — Перший встати — другий сід.

4) Вих. постава: До себе плечима — держатися за руки.

1. — Опад вперед (ціле тіло випростоване) (рис. 34);

2. — Притягнутися до постави (ноги на місці).



- 5) *Вих. постава:* Боком до себе. Взятися за руки, виклін до середини.
 1. — *Перший* тягне другого (рис. 35). —
Другий легко опирається.
 2. — Навпаки.
- 6) Те саме, але перетягтися з місця.
- 7) *Осн. постава:* „Вправо-руч”. 1. — *Перший* — підскоком розкрок, піднос рамен вбік (рис. 36).
Другий згин вперед — опертя рук на колінах.
 2. — *Другий* — піднос карком першого, піднос рамен вбік.
 3. — *Постава*.
- 8) *Зміна*.
- 9) Те саме, але на 3. — вхоп за руки, другий присід з випростом ніг, скидає першого перед себе (рук не пускати) (рис. 37).
- 10) *Зміна*.
- 11) *Вих. постава:* Перший ляг задом, другий розкрок зараз за головою першого.
 1. — *Другий* — підносить випростованого першого, за карк до постави (рис. 38);
 2. — *Обернись*. Те саме, але зміна.

IV. МЕТ КАМЕНЕМ З МІСЦЯ

Способи мету: Метаємо каменем (округлим або поздовжним, щоб можна взяти в долоні) з місця або з розбігу, в кляку, на далечинь і до цілі (влучі) і т. д. Мети із скороченням та випростом рамен (як звичайно кидається) є дальші й точніші — при киданню до цілі (влучі), але цей спосіб мучить дуже рамя. Мети випростованим раменем, при довший вправі досягають також цієї далечини й точності, але є лекші, бо рамя не мучиться так швидко.

Осн. постава до мету з місця. Розкрок л. н. вперед лівим боком в напрямі мету держимо камінь цілою долонею.

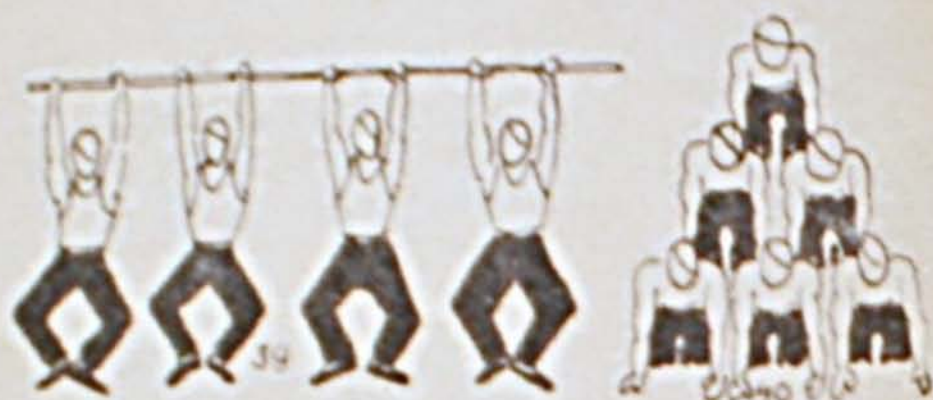
1. — *Пригин* п. н. до випросту л. н. вперед — піднос л. р. вбік, пр. скосом вниз, погляд у напрямі мету.
2. — *Випрям* пр. н. до виклону л. н. з пів оборотом вліво, згин вперед — піднос пр. р. вверх (мет) опуст л. р. вниз. Саме виконання мету не є важке, лише буде важко зловити момент, в якому треба випустити камінь. Викидаємо камінь під кутом 45 ступенів. Провідник дбає в першій мірі про вивчення способу мету, щойно пізніше дозволяє кидати в довжін. Мети виконуємо правою і лівою рукою. **Осторожність обовязкова!**

V. ВПРАВИ З ДРЮЧКОМ

Вправляють цілі рої (7—10. руховиків), залежно від довжини дрючка.

Дрючок, грубий на 2—8. см., щоб можна було вхопити його руками.

Вихідна постава: Всі держать дрючок перед собою



- 1) — 1. — викліні пр. н. — піднос рамен (з дрючком) передом вгору — погляд за руками;
2. — постава.
- 2) — Те саме, але л. н.
2. — сід — ноги схрещені — опуст рамен вперед (рис. 39);
1, 2, 3, 4. — поволі постава.
- 4) — 1. — присід рамен вперед;
2. — сід (ноги схрещені) — витрим. рамена.
- 5) *Вих. пост.:* Сід. — 1. — ляг задом — піднос рамен вгору;
2. — сід — ноги схрещені — опуст рамен вперед.
- 6) — 1. — ляг задом — піднос рамен вперед;
2. — проволікти ноги поміж руками;
3. — поворот до попередньої постави.

З а м і т к а: Провідник додає щораз тяжчі рухи й положення тулуба.

Вправи з дрючком вимагають деякої вправи, тому з початку видаються тяжкі.

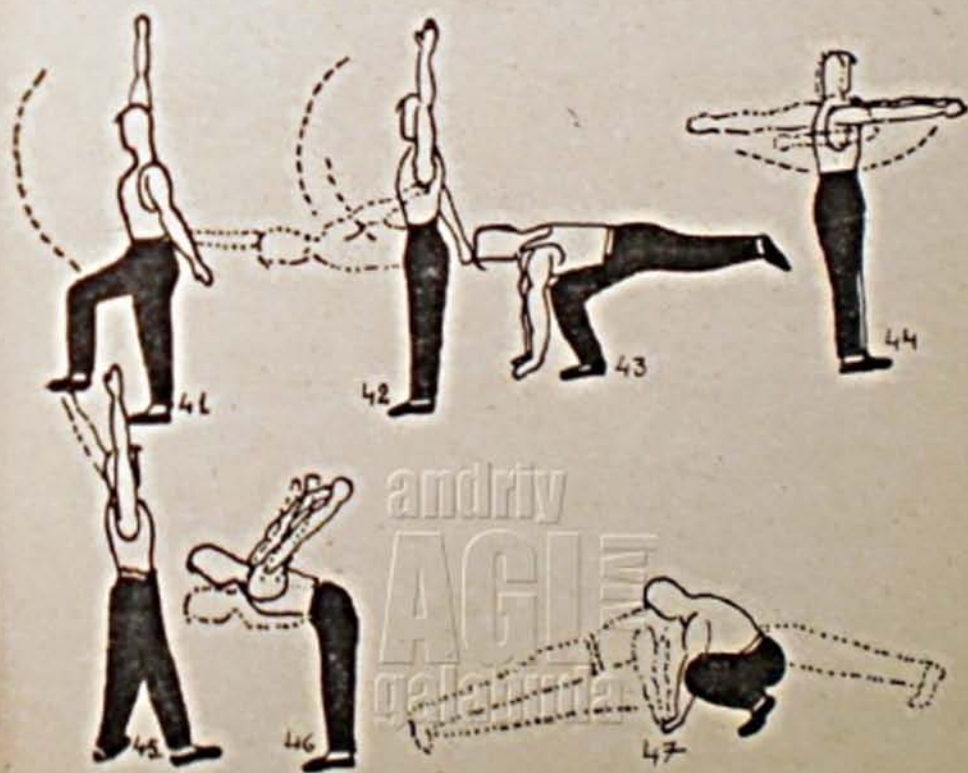
VI. ЗАБАВА

Провідник поділить усіх руховиків на рої по 6 з тим, що розділяє рівномірно найтяжчих по всіх роях. — Рої, уставлені 3 метри один від одного,

стоять на лінії вибігу. Завдання роїв — вибудувати трикратно ту саму вежу на просторі від лінії вибігу до мети, віддаленої на 20 метрів.

Вежа виглядає так: Три руховики клякають один побіч одного, опираються руками об землю; два другі вилазять на них так, що одним коліном клячуть на середущім (на крижах), а другим коліном на крайнім і рівночасно опираються руками на плечах нижчих. Шостий лізе на саму гору (рис. 40).

Вибір: На даний провідником знак рої вибігають. Три перші клякають, два другі вискакують на них, а шостий (найлегший) знову на них. Шостий дає знак, що вежа збудована, окликом „Вже” — і відскакує назад, дальші також. Перші зриваються, біжать вперед і будують нову вежу вдруге, а відтак втретє. Виграє рій, що тричі збудував поправно вежу і найшвидше перебіг мету.



Четверта година

I. ВПОРЯД: ПРИКЛЯК, ВСІД, ДОЛІВ

- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В ряді збірка!
- 4) Спочинь!
- 5) Струнко!
- 6) Вліво-руч!
- 7) Друг Н. Н. середина, на два кроки розступись!
- 8) Клякни!
- 9) Встань!
- 10) Сідай!
- 11) Встань!
- 12) Долів!
- 13) Встань!

II. ПРОРУХ

- 1) — 1. — Піднос пр. р. передом вгору — л. р. назад,
2. — опуст пр. р. вниз назад — л. р. передом вгору.
- 2) Рухи рамен як під 1): — 1. — піднос л. н. ступенем вперед (рис. 41);
2. — опуст л. н. до постави і підніс пр. н. ступенем вперед (щораз скорше).
- 3) Рухи рамен як під 1): 1—2. — Щораз нижчий згин тулуба, опісля до випросту (рис. 42).
- 4) — 1. — Виклін пр. н. вперед — згин тулуба — опертя рук на землю. Стрімка л. н. назад (рис. 43). — 2. — Постава. 3-4. — Те саме противне.



- 5) *Вих. постан.* Підскоком розкрок — л. р. уверх:
1, 2, 3, 4. Щораз глибші згини тулуба вправо (ноги випростувані).
- 6) Те саме противно вліво.
- 7) *Вих. постан.* Як вище піднос рамен вперед:
1. — Скрут тулуба вліво, вимах обіруч вліво (рис. 44);
2. — Скрут тулуба вправо, вимах обіруч вправо.
- 8) *Вих. постан.*: Закрок пр. н. назад — піднос обіруч вгору (злучити):
1, 2, 3, 4. — Погини назад з вимахом рамен якнайdaleше взад (рис. 45).
- 9) *Оси. постан.* Руки злучити ззаду:
1, 2, 3, 4. — Погин тулуба вперед — звимахом рамен взад (щораз глибше й скорше; рис. 46).
- 10) — 1. — Підскоком розкрок пр. н. вперед — піднос л. р. передом вверх, п. р. передом вниз і назад.
2. — Підскоком зміна ніг — опуст л. р. передом вниз і взад — піднос пр. р. передом вверх.
- 11) — 1, 2, 3, 4. — Піднос рамен луками до середини вгору (вдих).
1, 2, 3, 4. — Опуст рамен луками до середини вниз (видих).

III. ДОЛІВКОВІ ВИПРАВИ

Устава як у прорусі.

- 1) — 1. — Спихл передом (рис. 47).



2. — Перекучка поміж руки до спохилу задом і пів обороту вліво до спохилу передом.
- 2) Те саме, але з півоборотом вправо.
- 3) *Устава:* Ряди відчислені на 1, 2, 3, 4; перший, другий ряд до себе чолом. Те саме 3-тій і 4-тій ряд. „Назад руш!” — до опертя плечима.
1. — Піднос рамен вбік, вхоп за руки;
2. — Опад вперед (ноги доторкаються пятами, не рухаються з місця, тулуб випростувати). (Рис. 34).
3. — Постава.
- 4) *Устава:* 2-ий і 4-ий ряд оберніть! *Вих. постави:* 1-ий і 3-ій ряд сид з випрямом ніг; 2-ий та 4-ий розкромом, вхоп сидячих за руки
1. — *Другі* — підривають перших до постави — рамена вгору. Перші відриваються від землі, погинають тулуб назад (рис. 48).
2. — Поволі сид.
- 5) *Вих. пост. Оберніть!* Зміна.
- 6) *Устава:* До себе плечима.
- Вих. пост.* Вхоп рамен в ліктях пята доторкаються.
1. — Сід з випростом ніг (рис. 9).
2. — Сід з підтягненими стопами до себе опираючись плечима, встати до постави.
- 7) Те саме, але дві двійки творять чвірку (рис. 49).

- 8) Те саме, але ціла вісімка в хопі рамен в ліктях
творює колесо.

Замітка: Можуть вправляти 16-ки й усі, що є.

IV. СКОК У ВИСОЧІНЬ

Провідник вивчить розбіг до скоку, відбиття,
працю тулуба над попереочною.

V. ДУЖАННЯ

Повторити вхопи й оборони із першої години,
опісля вивчити оці вхопи й оборони.

III. Вхоп. (Рис. 50). — 1. — 1-ий хватає обома ру-
ками запрятя пр. р. другого;

2. — дає крок (зовсім близько 2-ого) вперед
до середини, і робить пів обороту вліво
(обернений плечима до другого) та рівно-
часно закидує собі праве рамя другого на
правий барк;

3. — згинається вперед та перекидає другого
через плече;

4. — не пускаючи рук, своїм тягарем придер-
жує другого на лопатках.

Оборона. — 1. — дає крок вправо (тим способом
віддаляється від 1-го); коли запізно, то

2. — опирається л. р. о плече першого та ви-
гинає тулуб якнайбільше взад.

3. — Коли перший перекидає через плече —
другий старається не впасти на плечі, лише
тулуб обертає вліво, паде на груди з опором
л. р. на землю.

4. — Робить місток на голові.

IV. Вхоп. (Рис. 51) — 1. — 1-ий хватає правою
рукою запрятя пр. р. другого, та

2. — сильно притягає побіч себе направо: це
викликає те, що другий мусить прийти задом
до 1-ого (якщо перший достаточо сильно
сіпнув);

3. — хапає другого, обома руками в поясі;
4. — підносить і розгойдує другого вліво та вправо.
5. — В моменті, коли ноги другого йдуть вправо, згинається і кладе другого на лопатки, притискаючи його цілим тілом.

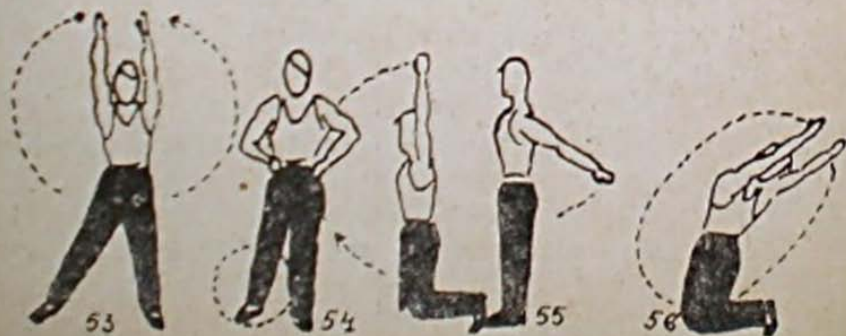
Оборона. — 1. — Другий сплітає рамена на голові першого.

2. — Розкрок ніг — тим оминає гойдання.

Замітка. Провідник учить вхопів напереміну раз перших, раз других.

VI. ЗАБАВА

Провідник уставляє всіх руховиків у колесо, якнайтісніше побіч себе. Всі сідають, корчать ноги під себе (не по-козацьки!), рамена опущені побіч колін вниз так, що під колінами є вільний простір. Один руховик стоїть у середині колеса. Руховики подають собі полотняний обушок (довкола попід коліна). Середуший старається переловити в когось цей обушок. Тоді приловлений іде до середини. Час від часу руховик, який має обушок, користує з того, що середуший обернений до нього плечима, вдарає обушком середушого по плечах. Зараз же ховає обушок під коліна та подає далше. Середуший кидається в ту сторону, але обушок повинен уже бути по другій стороні колеса й бити середушого.



Пята година

I. ВПОРЯД: ХІД І ЗМІНИ НАПРЯМУ

- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В лаві збірка!
- 4) Спочинь!
- 5) Струнко!
- 6) На право глянь!
- 7) Вправо-руч!
- 8) Відділ ходом руш!
- 9) Відділ стій!
- 10) Відділ за мною ходом руш!
- 11) Відділ стій!
- 12) Напря́м вліво (вправо) відділ ходом руш!
- 13) Напря́м вправо! (вліво)
- 14) Напря́м два рази вліво! (вправо)
- 15) Відділ стій!
- 16) Два рази вліво відділ ходом руш!

II. ПРОРУХ

- 1) — 1. — Піднос рамен вперед — стрімка пр. н. назад (рис. 52).
2. — Опуст рамен вниз назад, стрімка пр. н. вперед.
- 2) — Те саме лівоніж.



- 3) — 1. — Піднос рамен боком вверх — стрімка пр. н. вправо (рис. 53).
 2. — Опуст рамен боком вниз — опуст пр. н.
- 4) — Те саме лівоніж.
- 5) — *Вих. постава:* підгин рамен на бедра:
 1. — стрімка пр. н. вперед;
 2. — перенос до стрімки вправо і
 3. — перенос назад щораз скорше.
- 6) — Те саме лівоніж.
- 7) — Те саме як під 5. 1., але без затриму, цебто круження пр. н. з-зовні (теж лівоніж), з підскоками на лівій нозі (рис. 54).
- 8) — Те саме круження правоніж до середини (вбік, вперед, назад) з підскоками на л. нозі.
- 9) — 1. — Піднос рамен передом угору — кляк обоніж (рис. 55).
 2. — Опуст рамен передом вниз — постава (без підриву стіп).
- 10) *Вих. постава:* Кляк обоніж — піднос рамен угору до злуки, виверт долонь:
 1, 2, 3, 4. — круження тулуба вліво (рис. 56);
 1, 2, 3, 4. — круження тулуба вправо.
- 11) *Оси. постава:*
 1, 2. — два підскоки на лівій нозі — стрімка пр. н. вправо й піднос рамен вправо (рис. 57);



61



62

3, 4. — опуст пр. н. і два підскоки на правій нозі, стрімка л. н. вліво — опуст рамен вниз і піднос вліво.

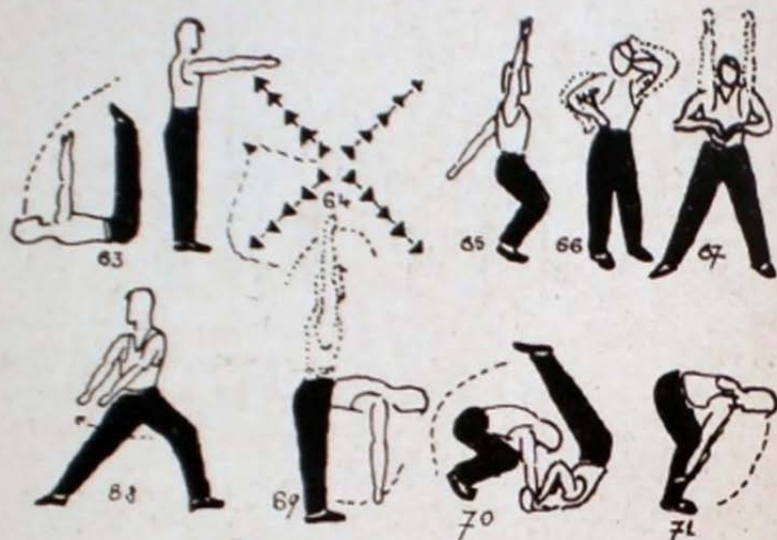
12) *Вих. постава:* підскоком розкрок:

1. — Піднос рамен передом скосом вгору (пястуки) згин тулуба взад (вдих).
2. — опуст рамен вниз до середини — згин вперед (видих).

III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

(Устава: гусаком).

- 1) 1-ий: виклін пр. н. вперед (рис. 58) — опертя обіруч на праве коліно, легкий згин тулуба, згин голови вперед.
 - 2-ий: з розбігу — відбиттям обіруч на плечі, розкrotchка через першого й у віддалі 5 кроків та ж постава, що в першого.
 - 3-ий: перескакує тим же способом 1-ого й 2-ого прибирає 5 м. дальше ту поставу, що перший і другий, і т. д.
- 2) *Вих. постава:* підскоком розкрок, підгин рамен на бедра. Останній повзає позад ноги цілого гусака та стає на переді в розкροці. За ним черговий і т. д. (рис. 59).



- 3) *Вих. постава:* чолом до середини — сід, ноги навхрест (по-козацьки) підгин рамен на груди (рис. 60), — виштовх рамен вперед — стати до постави.
- 4) *Вих. пост.:* Ляг задом.
1. — Піднос обоніж вперед — піднос рамен (рис. 63).
 2. — Замахом обоніж до всіду — стати до постави.
- 5) *Осн. пост.:* Вправо-руч! Перша двійка держиться за руки. Один за одним (з розбігом). Відбиття обоніж із опертям рук на барки передньої двійки — перекучка. (Рис. 61).
- 6) *Вих. пост.:* Перша двійка стоїть у розкрою й держиться за руки. Один підступає до двійки. Двійка закидає рамена (дальше віддалені від руховика) на крижі руховика та перевертає його вперед. (Рис. 62).

IV. ГІНЦІ

Вивчити тримання палички, відбирання її в бігу.

V. ВЕЖІ

Провідник приготує собі кілька веж з підручника „Вежі”, вид. бібліотеки „Дорога”.

VI. ЗАБАВА: ЗІРКА

Провідник ділить цілий відділ на кілька роїв по 7—9 руховиків і лишає 1-го вільного. Рої уставляються у виді зірки лицем звернені до середини й сідають на землю розкроком (рис. 64). Вільний руховик ходить довкола, вдаряє в плечі останнього якогось рою. Цей повтарає цей удар своєму сусідові аж дійде до першого. Перший зривається й оббігає всі рої довкола та старається сісти на своє місце. Віс інші разом із вільним руховиком біжать за ним і стараються перегнати один одного, щоб не бути останнім, який стає на місці бувшого вільного (якщо цей вільний не прийшов останній). Повторяється це в кожному рою. Перший в рою старається змилити всіх інших, тому може крикнути: „Вправо!” — удає, що хоче туди бігти й негайно повертає вліво. Всі мусять бігти за ним. Може це повторити кілька разів.

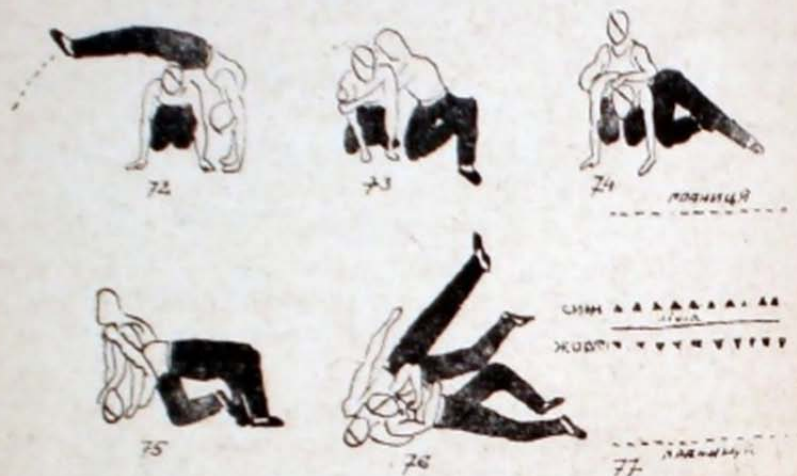
Шоста година

I. ВПОРЯД: БІГ, ЗМІНА КРОКУ

- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В лаві збірка!
- 4) Вправо-руч!
- 5) Відділ ходом руш!
- 6) Струнко!
- 7) Спочинь!
- 8) Свобідно!
- 9) Бігом!
- 10) Довільний крок!
- 11) Рівний крок!
- 12) Відділ стій!
- 13) Бігом довкола площі відділ-руш!
- 14) Довільний крок!
- 15) Рівний крок!
- 16) Зміни крок!
- 17) Дрібний крок!
- 18) Повний крок!
- 19) Різний крок!
- 20) Рівний крок!
- 21) Повільний крок!
- 22) Скорий крок!
- 23) Відділ ходом назад руш!
- 24) Відділ стій!
- 25) Вліво-руч!
- 26) Напрям прямо! в ряд зправа відділ руш!

II. ПРОРУХ

- 1) *Оси. постава.* — 1. — піднос пр. р. передом угору — л. р. взад (рис. 65);
2. — опуст пр. р. передом вниз взад — піднос л. р. передом угору.
- 2) Те саме в присіді, з легким погином в колінах.
- 3) *Рухи рамен ті самі:*
1. — присід; — 2. — випрост (з присіду).
- 4) *Рухи рамен ті самі:* 1. — присід; — 2 — вискок вгору.
- 5) *Вих. пост.:* Підскоком розкрок.
1. — вимахом підгин л. р. за карк — пр. р. на крижі — і скрут тулуба вправо. (Рис. 66);
2. — легкий подрог назад і сильніший скрут у ту саму сторону, з рухом рамен, як вище.
3-4. — зміна рамен і скрут у протилежний бік.
- 6) *Основна постава:* 1. — підпертий присід;
2. — випрост ніг (рук не відривати від землі).
- 7) *Вих. пост.:* підпертий присід.
1. — викид ніг до спохилу передом; —
2. — присід;
3. — викид ніг до спохилу вправо; —
4. — присід;
5. — викид ніг до спохилу вліво; —
6. — присід.
- 8) *Вих. пост.:* Підскоком розкрок.
1. — скрут тулуба вліво — пригин пр. н. і замах обіруч до лівого бедра.
2. — поворот до поп. пост. та скрут тулуба вправо — пригин л. н. — і замах обіруч до правого бедра. (Рис. 68).
9. — 1. — піднос скорчених рамен передом вверх — погляд за руками (вдих). (Рис. 67).



2. — згин тулуба вперед — опуст рамен боком вниз (видих). (Рис. 69).

III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

Устава: В ряді, приготувати собі підстільки уставлені в довжінь (може бути солома, сіно). Всі: праворуч! Один за одним вправляє:

- 1) Переворот вперед, з опертям рук на підстільці (рис. 70).

Спосіб виконання: Руховик стає на край підстільки, пригинає коліна, спирається руками на підстільці, схиляє голову на груди й перевертається вперед, на зад голови й лопатки, помагаючи собі руками — приходять до постави і робить те саме кілька разів.

- 2) Переворот вперед, із захопом рук за кістки ніг. (Рис. 71).

Спосіб виконання: Руховик присідає, ловиться за ноги в кістках (рамена поміж колінами). Ховає

голову на груди і відбиваючися ногами, перевертається вперед до присіду. Переворот слідує за перевертанням, безпереривно й плавно. За цілий час не відривати рук від кісток.

3) Переворот через руховика вперед, з опором рук на підстільці. (Рис. 72).

Спосіб виконання: Один руховик робить на початку підстільки „стілець”, другий стає за ним і помагає при пореворотах. Всі інші роблять перевертання. Цебто: руховик розбігається, відбивається обоніж, паде на руки (на 30 цм. від руховика), а ноги закидає вгору і перевертається через плечі руховика, що клячить. При цій вираві помагає йому другий руховик.

Замітка. Провідник змінює щоденний час першого й другого руховика. Вважає, щоб опиратися руками на підстільці, ані не за близько (бо тоді валиться стілець) і не задалеко (бо впаде ще перед стільцем).

IV. МЕТ РАТИЩЕМ

Провідник вивчить тримати ратище, розбіг, викид ратища.

V. ДУЖАННЯ

Побіч вхопів у стоячій поставі описаних в попередніх годинах, є ще вхопи, які приміюються в т. зв. „партері”, або долівці (де доторкаємося землі ще й іншою частиною тіла).

Вих. пост.: 2-ий клячить на обох колінах та спирається руками на землі. Рамена й ноги широко розставлені. — 1-ий клячить на пр. коліні з лівої сторони 2-ого (правим боком до 2-ого).

- V. *Вхоп*: (Рис. 73). — 1. — Перший хватає обома руками (сподом) праве рамя другого вище ліктя;
2. — сильно притягає до себе, чим другий скручується поволі вліво;
3. — спирається грудьми на лівий барк другого, валить його на лопатки та притискає цілим тілом.

- Оборона*: 1. — другий розставляє широко рамена.
2. — відповідає на вхоп за л. р. тим, що пригинає оба рамена та похиляється до землі;
3. — перекидає л. н. взад і опирається нею;
4. — робить місток на голові.

Замітка. Треба вивчити цей вхоп не лише з одної сторони, але і з другої. Тоді перший буде клячати на лівому коліні і хапатиме ліве рамя другого.

VI. *Вхоп*: (Рис. 74). *Вих. пост.* та сама.

1. — 1-ий кладе л. передліктя на карк другого: правою рукою попід праву паху другого — хапає своє ліве зап'ястя;
2. — натискає л. р. на карк другого (щоб його похилити вниз) і рівночасно підносить правий барк другого вгору;
3. — тим способом скручує другого вліво, кладе на лопатки, та притискає його тягарем свого тіла.

- Оборона*: (Рис. 76). — 1. — старається протиділати у скручуванні, тобто скручується вправо, притиснувши під пахою праву руку першого.
2. — якщо буде досить сильно скручуватися на право то може перекинути першого через плечі й положити його на лопатки.

3. — Випростовує л. н. наліво й опирається нею;
4. — остаточно може зробити місток на голові (коли вдалося б першому скрутити другого вліво).

Місток. (Рис. 75). При обороні. Як вище згадано, місток на голові є дуже часто остаточною обороною. Робиться його так: у хвилині, як другий чує, що перевалюється на плечі — підриває ціле тіло вгору так, що лише ноги й голова доторкається землі (цілий тулуб вигнутий вгору). Голова сильно взад, тіям доторкає землі.

VII. Вхоп. Вих постава: Другий робить місток на голові, 1-ий старається зломити цей місток,

1. — 1-ий клячить на пр. коліні зліва — заплітає руку на карку другого;
2. — 1-ий натискає передліктям на груди 2-го та рівночасно старається склонити голову 2-го до грудей.
3. — Коли це вдасться, привалює 2-го на лопатки.
4. — Коли це не вдасться — то може лягти з розмахом на груди 2-го.

Оборона: — 1. — Другий старається з містка на голові обернутись на черево.

2. — При уживанню першим VII. вхопу під 1. — відпирає підборіддя першого взад.

V. ЗАБАВА: КОЗАКИ Й ТАТАРИ

Провідник ділить відділ на два рої. (Рис. 77: козаки назначені „синьо” — татари „жовто”). Уставляє їх до себе чолом на віддалі двох кроків. Оба

відділи відділені від себе лінією. Лівий рій називається „козаки”, правий рій „татари”. Провідник викликає раз „козаків”, раз „татар”. Коли нпр. кликне „татари”, тоді „татари” ловлять „козаків”. „Козаки” втікають до своєї границі, віддаленої від передньої лінії на 10 м. „Татари” можуть ловити „козаків” аж до цієї границі. Коли „татарин” зловить „козака”, то сідає коло нього, а „козак” має віднести „татарина” до границі „татар”, і там лишається у полоні. Коли кликне „козаки” — то все діється навпаки.

Коли зловлять „козака”, що має полоненого, то полонений вертається до своїх.

Для оживлення забави уставляється рої в різних поставах і положеннях. Напр.:

1. Рої до себе чолом — сідають на землю.
2. Рої до себе плечима — виклін пр. н. опертя раменами об землю.
3. Спихил передом (чолом до середини або противно).
4. Ляг на плечі — піднос ніг вгору і т. д.

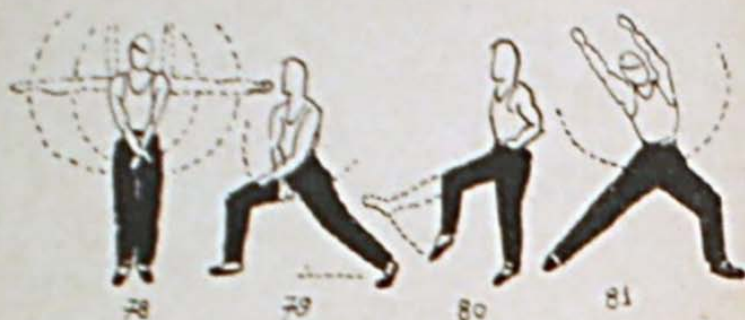
Сьома година

I. ВПОРЯД: ОБОРОТИ, РОЗСТУП В ХОДІ Й ЗМІНА ЛАДІВ

- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В ряді збірка!
- 4) Відділ ходом руш!
- 5) Вліво руч!
- 6) Напря́м прямо в ряд зправа!
- 7) Обернись!
- 8) Вправо скіс!
- 9) Простуй!
- 10) Вліво скіс!
- 11) Простуй!
- 12) Ставай вправо!
- 13) Напря́м просто! в ряд зправа ходом руш!
- 14) Напря́м просто! в лаву вліво!
- 15) Вправо-руч!
- 16) Чоло стій!
- 17) Напря́м прямо! в лаву вліво руш!
- 18) Друг Н. Н. середина. На віддаль рамен розступись!
- 19) Друг Н. Н. середина зійдись!
- 20) Вліво-руч!
- 21) Напря́м просто! в лаву вліво ходом руш!

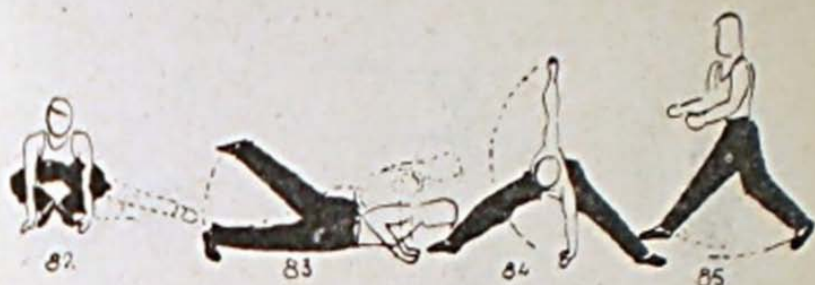
II. ПРОРУХ

- 1) — 1. Піднос рамен луком до середини вгору навшпиньки (погляд за руками). (Рис. 78).
2. Опуст рамен луком до середини, стати на



стопи — піднос рамен боками вгору —
навшпиньки.

3. Опуст рамен боком вниз, стати на стопи — піднос рамен луком до середини вгору, — навшпиньки.
4. Як під 2.
- 2) — 1. Рухи рамен ті самі — пригин пр. н. допрям лівоніж назад. (Рис. 79).
2. Постава.
3. Те саме, зміна ніг.
4. Постава.
- 3) *Вих. постава:* Підгин рамен на бедра.
 1. Піднос пр. н. ступенем. (Рис. 80).
 2. Випрост пр. н. скосом вперед.
 3. Постава.
- 4) Те саме лівоніж.
- 5) — 1. Пригин л. н. і допрям пр. н. направо — згин направо — вимах обіруч вліво вгору. (Рис. 81).
4. Постава — вимах рамен вліво до постави.
- 3-4. Те саме в другу сторону.
- 6) *Вих. постава:* підпертий присід.
 1. Випрост пр. н. вбік. (Рис. 82).
 2. Присув пр. н. і випрост л. н. вбік.
- 7) *Вих. постава:* спохил передом.
 1. Погин рамен — стрімка л. н. назад. (Рис. 83).



2. Випрост рамен — опуст л. н.
3. Як 1., але пр. н.
4. Як 2.

8) *Вих. постава*: підскоком розкрок — опертя рук на землі.

1. Вимах пр. р. вправо із скрутом тулуба й голови направо. (Рис. 84).
2. Попередня постава.
3. Те саме л. р. наліво.
4. Як 2.

9) 1, 2, 3. Поскоки на місці.

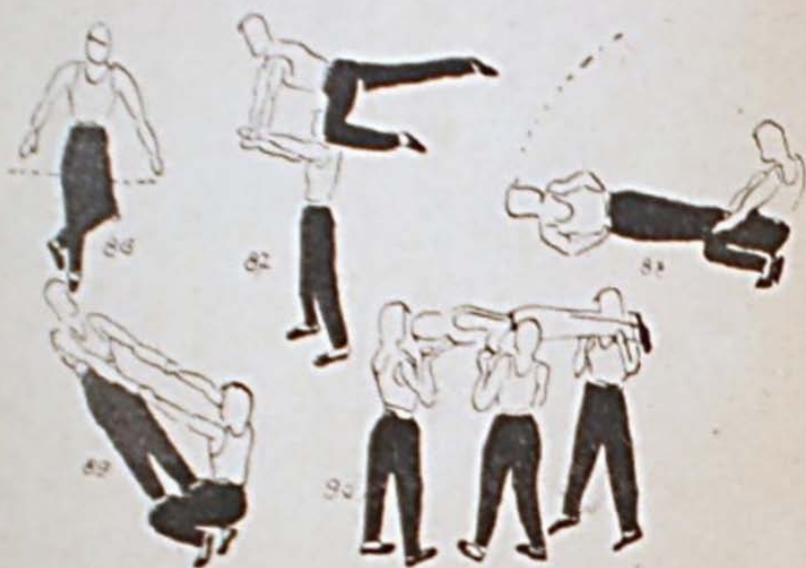
4. Вискок угору з поперечним розкромом вперед (раз ліва, раз права нога вперед). (Рис. 85).

10) — 1. Крок пр. н. вперед — відхил рамен на боки (на 20 см. від тіла), долоні вперед. (Рис. 86).

2. Присув пр. н. — опуст рамен.
3. Як 1., але л. н.
4. Постава.

III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

Уставка: Безпосередньо по прорусі: Ряди — вправо-руч! (Відчислені на 1-ші, 2-гі).



- 1) — 1. Перші — підскоком розкрок — руки злучити на крижах, долоні вгору. — Другі — зблизитися до 1-их, оперти л. н. на руки першого, рамена оперти на барках 1-го.
 2. Другі — стати л. н. (в руках 1-их). (Рис. 87).
 3. Другі — прикляк пр. н. на пр. барк 1-их.
 4. Перші — піднос рамен вперед. — Другі — опертя рук на передпліччя 1-их — піднос л. н. до рівноважника (важки).
 5. Другі — відскок узад.
- 2) *Зміна.*
 - 3) *Вих. постава:* перший ряд: *Обер-нись!* Другі — ляг задом. Перші підскоком розкрок (на висоті голени 2-их).
 1. Перші — вхопити ноги нижче колін. (Рис. 88).



91



92



93



95

2. Другі — ціле тіло випростоване.

Перші — присідають і підносять випростоване тіло до постави.

4) *Зміна.*

5) *Осн. постава:* до себе чолом.

1. Другі — підскоком розкрок.

2. Перші — подають собі руки — ставлять пр. н. на ліве стегно другого, л. н. на пр. стегно другого (рис. 89).

Другі — сильний згин назад — півприсід.

6) *Зміна.*

7) *Осн. постава:* Вправляють чвірки. 1-ий, 2-ий до середини чолом, сплести руки перед собою; 3-ій ставить одну свою руку в сплетені руки 1-го, другу в 2-го. 4-ий уставляється за третім на два кроки.

1. 4-ий — хапає обома руками ноги 3-го та підносить до спохилу передом (рис. 90).

3-ій — випростовує ціле тіло, рамена спираються на руках 1-го і 2-го.

2. 1-ий, 2-ий, 4-ий — підносять поволі 3-го вгору до випростованих рамен.

3. 4-ий — пускає ноги 3-го до зіскоку.

8) *Зміна.*

- 9) *Вих. пост.:* 1-ий, 2-ий до себе чолом. Поміж ними стоїть 3-ій (найсильніший), 4-ий стоїть за третім на два кроки.

1. 3-ій обхоплює 1-го і 2-го в поясі, притиснувши до себе (рис. 91). 1-ий і другий кладуть собі зовнішні рамена на барки (перед третім), а внутрішні на карк третього.
2. 4-ий — підносить ноги 1-го і 2-го собі під пахи.
3. Хід вперед.

Замітка: Можна влаштувати змагання в перегонах. Цебто: визначити мету, а кілька чвірок старається добігти якнайшвидше до мети.

IV. СКОК У ДОВЖІНЬ З РОЗБІГУ

Провідник вивчить розбіг, відбиття і лет у довжінь.

V. ВИЛАЗ ПО ЛИНВІ

Линву грубу на 5 цм., довгу на 4—6 м. завішуро на дереві або на крокві в stodолі.

- 1) *Оси. пост.:* руховик стоїть при линві, держить її л. р. вище голови, а пр. р. тримає вниз узад.
 1. Підскакує вгору, хапає пр. р. вище л. р. та стискає линву стопами (рис. 92).
 2. Підсуває стопи якнайвище.
 3. Перехоплює л. р. перед праву і т. д.
- 2) Так само, але лише руками (ноги звисають). (Рис. 93).
- 3) Вилаз із стрімками ніг вперед (ножиці).
- 4) Вилаз із сиду на землі, ноги розкроком.

Замітка: Провідник дбає, щоб вилаз був правильний. Щойно пізніше звертає увагу на швидкість вилазу. Злізати поволі, не „зіжджати”, бо можна поранити собі руки.

У. ЗАБАВА

Провідник ділить відділ на рої по 10—15 руховиків (можна й менше). Рої в розступі (рис. 94).

Вих. постава: Підскоком розкрок — згин вперед — піднос пр. р. вперед л. р. назад (поміж ноги). Правою рукою захопити л. р. попереднього. Тим способом руховики утворили ланцюг. На даний знак провідника, останній лягає на плечі, а цілий рій посувається назад. Останній, держучи л. р. попереднього, примушує його також лягати за собою (ноги якнайтісніше до лежачого). Таким чином усі положаться. Коли перший якогось роя положився вже на плечі — зривається на ноги, тягне за собою цілий ланцюг, а всі лежачі поступово встають. Виграє той рій, що швидше ляже й устане.

Восьма година

I. ВПОРЯД: УСТАВА В ДВОЛАВІ І ДВОРЯДІ ТА ЗМІНА ЛАДІВ

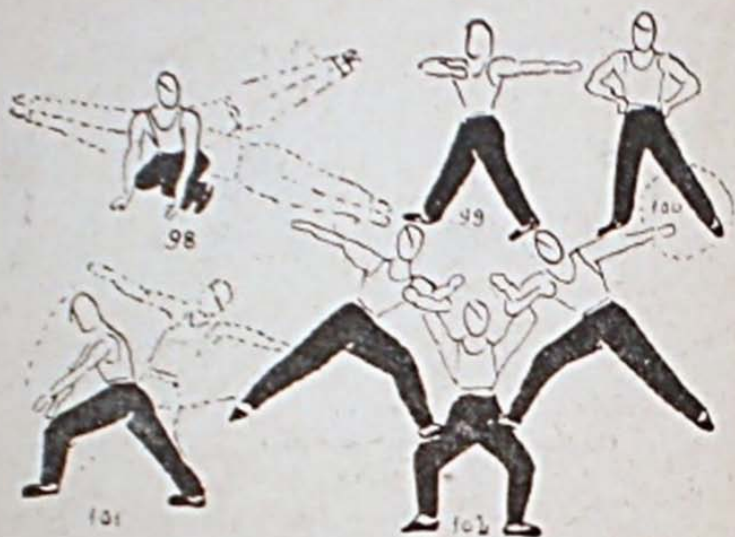
- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В лаві збірка!
- 4) До правого рівняйсь!
- 5) До двох відчисли!
- 6) Двійки взад!
- 7) Вправо-руч!
- 8) Розхід!
- 9) В дволаві збірка!
- 10) Відділ ходом руш!
- 11) Вправо-руч!
- 12) В один ряд!
- 13) Розхід!
- 14) В дворяді збірка!
- 15) Долів!
- 16) Встань!
- 17) В один ряд!
- 18) Двійки вперед!

II. ПРОРУХ

- 1) — 1. Виштовх пр. р. вперед — підгин л. р. до грудей, лікті взад.
2. Підгин пр. р. до грудей — виштовх л. р. вперед (щораз скорше). (Рис. 95).



- 2) Рухи рамен ті самі — але з повільним згином тулуба вперед.
- 3) *Вих. пост.:* згин вперед.
 1. Виштовх пр. р. вперед — підгин л. р. до грудей, лікті взад.
 2. Підгин пр. р. до грудей, виштовх л. р. вперед.
 3. Як 1.
 4. Підгин обіруч до грудей, якнайдалше назад.
 5. Опустити трохи лікті вниз і поворотний рух як під 4. (подроги рамен взад).
- 4) *Вих. пост.:* Підскоком розкрок — підгин рамен на барки.
 - 1, 2, 3, 4. Круження рамен у підгині вперед (рис. 96).
- 5) — 1, 2, 3, 4. Круження рамен взад.
- 6) — 1. Згин вперед — піднос рамен вперед.
- 7) *Вих. пост.:* піднертий присід.
 1. Викид ніг назад до спохилу передом — розкроком.
 2. Прийти до присіду (рис. 98).
- 8) *Вих. пост.:* Поперечний розкрок л. н. вперед підгин рамен на груди (заліктя рівнобіжні з землею).
 1. Скрут тулуба вліво — вимах л. р. взад (рис. 99).



2. Поворот до вих. пост.
- 3—4. Те саме вправо.
- 9) 1—2. Два підскоки на л. н. і круження пр. н. із зовні (рис. 100).
- 10) 1—2. Те саме другою ногою.
- 11) *Вих. пост.:* Крок пр. н. взад.
 1. Пригин пр. н. — піднос рамен вбік (погляд угору). (Рис. 101).
 2. Випрост пр. н. пригин л. н. — перенос рамен вперед скосом вниз, до схрещення — склін голови вперед (вдих).

III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

- 1) Устава: В злучених трійках.
 1. Перший і 3-ій від середини (рис. 102) — 2-ий підскоком розкрок.
 2. 2-ий півприсід — 1-ий і 3-ій ставлять внутр. ноги на стегна другого і вхоп рамен у ліктях із другим.

3. Відбиваються зовнішніми ногами від землі і стоять на стегнах 2-го — підніс рамен вбік — стрімка зовнішніх ніг вбік скосом вниз.
- 2) Зміна 2-го.
- 3) *Вих. пост.:* 2-ий і 3-ій чолом до 1-го. 1-ий, 3-ій підскоком розкрок.
1. Перший хапає 2-го в поясі (рис. 103) Другий — опирається раменами на барки 1-го — піднос пр. н. взад — третій хапає пр. н. 2-го.
 2. 2-ий — підскоком угору приходить до спохилу на барках 1-го. 1-ий — піддержує 2-го в поясі. 3-ій — підносить ноги 2-го вгору до випростованих рамен.
- 4) Зміна 2-го.
- 5) *Вих. пост.:* 1-ий і 2-ий — чолом до 3-го; 1-ий і 3-ій підскоком розкрок.
1. Перший — хапає 2-го підхопом попід пахи (рис. 104). 2-ий — піднос рамен вбік — піднос пр. н. вперед. 3-ій — хапає пр. н. 2-го.
 2. Перший — підносить 2-го (держучи в лопатках) уверх. 2-ий — вискакує вгору (помагає першому). 3-ій — підносить ноги 2-го до випростованих рамен.
- 6) Зміна 2-го.

IV. ДОВГИЙ БІГ

Провідник вивчить спосіб витривалого бігу.

V. ЗАБАВА

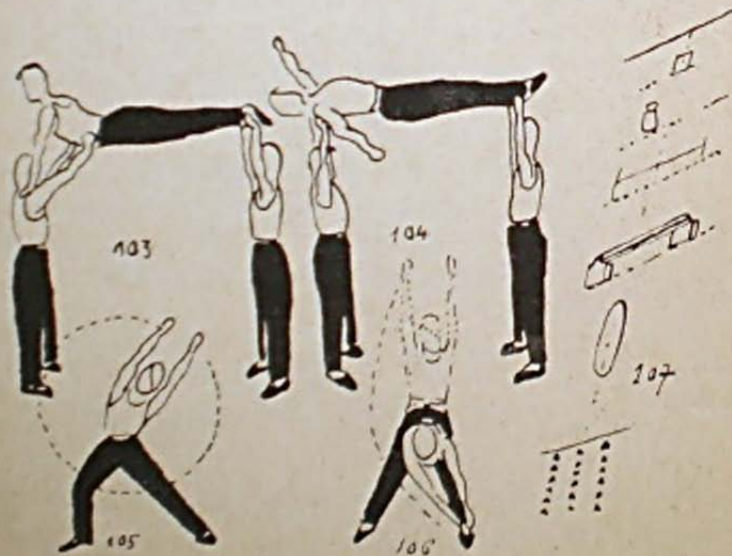
Біг із перешкодами (рис. 105).

Провідник уставить на просторі 20 м. перешкоди. Перешкоди вибирає такі, щоб руховики вискакували

(н. пр. на коня, поруччя), підлазили (попід дрючок уставлений на 50 цм. від землі), перескочили через шнур (на 70 цм. від землі), переносили якийсь тягар (10 кроків), перевернулись стрімголов і добігли до мети. Поворотом роблять те саме. На даний знак вибігають 1-ші з роїв, вертаються назад і вдаряють чергових по руці. Тоді щойно вибігають чергові. Виграє рій, що скорше перебіжить усі перешкоди.

VI. ПОХІД ІЗ СПІВОМ

Провідник уставляє відділ у трійки й машерує довкола площі. Звертати увагу на правильний хід. Співати починається на ліву ногу. Провідник вивчить спершу слова до пісні й мелодію (на гутірці), щойно пізніше дозволяє співати її до маршу.



Девята година

I. ВПОРЯД. ПОХІДНА КОЛОНА РОЯ

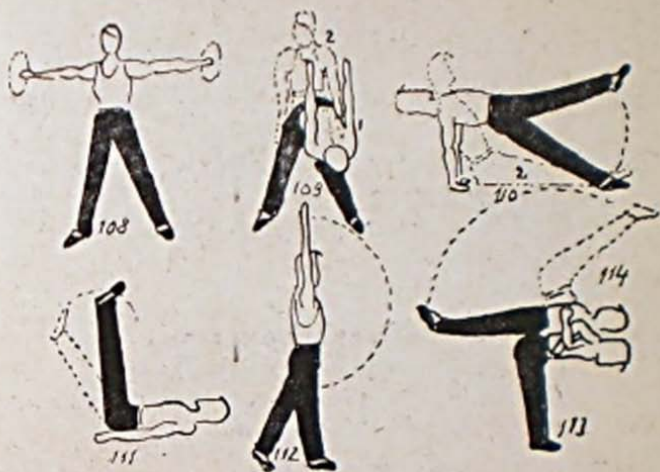
- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В лаві збірка!
- 4) До трьох відчисли!
- 5) В похідну колону вправо закруг!
- 6) Напря́м просто! В лаву вліво руш!
- 7) В похідну колону вправо закруг ходом руш!
- 8) В лаву вліво закруг!
- 9) В похідну колону!
- 10) В один ряд!
- 11) В похідну колону зліва!
- 12) Відділ стій!
- 13) В один ряд!
- 14) В похідну колону зліва руш!
- 15) В один ряд ходом руш!
- 16) Вліво-руч!
- 17) В похідну колону вправо закруг!
- 18) Розхід!
- 19) В похідній колоні збірка!
- 20) Напря́м просто! В лаву вліво ходом руш!
- 21) Відділ стій!
- 22) Напря́м просто! В похідну колону зправа руш!
- 23) В лаву вліво закруг!
- 24) Напря́м просто! в колону зправа ходом руш!

- 25) Напря́м просто! в лаву вліво!
- 26) Вправо-руч!
- 27) Відділ — стій!
- 28) В похідну колону зліва ходом руш!
- 29) Відділ — стій!
- 30) В лаву вліво закру́г! Ходом руш!

II. ПРОРУХ

Основна постава.

- 1) 1—4. Круження рамен вправо.
- 2) 1—4. Круження рамен вліво.
- 3) Виклі́н пр. н. вбі́к — згин тулуба вліво. — 1—4. Круження рамен вправо — (рис. 106).
- 4) Виклі́н л. н. вбі́к — згин тулуба вправо. — 1—4. Круження рамен вліво.
- 5) *Вих. пост.* підскоком розкро́к — піднос рамен угору скосом до середини до злуки долонь:
 1. Скрут тулуба вліво — згин вперед, опуст рамен до пальців л. ноги (рис. 107).
 2. Випрост — поворот до попер. постави.
 3. Скрут тулуба вправо — згин вперед — опуст рамен до пальців пр. ноги.
 4. Випрост — поворот до попер. постави.
- 6) *Вих. пост.:* Підскоком розкро́к — піднос рамен убі́к (пястуки). Круження випростованих рамен вперед (рис. 108).
- 7) Круження випростованих рамен взад.
- 8) *Вих. пост.:* Підскоком розкро́к — піднос рамен вбі́к.
 1. Скрут тулуба вправо — згин вперед, вимах рамен взад (рис. 109).
 2. Постава.
 3. Скрут тулуба вліво — згин вперед — вимах рамен взад.
- 9) *Вих. пост.:* Сід на землю з опертям рамен взад.



1. Випрост тулуба до спохилу задом — піднос л. н. вперед (рис. 110).
 2. Сід.
 3. Як 1., але піднос пр. н.
- 10) *Вих. пост.:* Ляг задом — піднос обоніж вперед.
1. Опуст обоніж вправо (до землі). (Рис. 111).
 2. Вих. пост.
 3. Опуст обоніж вліво.
 4. Вих. пост.
- 11) *Основна постава:*
1. Піднос рамен передом уверх — стрімка пр. н. назад (вдих).
 2. Постава (видих). (Рис. 112).

III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

Безпосередньо по прорусі. Відчислені на 1-ші, 2-гі.

- 1) *Вих. пост.:* До себе плечима — вхоп рамен у ліктях (рис. 113).

1. 1-ші — згин вперед — 2-гі — звис на плечах.
 2. 2-гі — згин вперед — 1-ші — звис на плечах.
- 2) 1-ші — глибокий згин вперед — 2-гі — підносять ноги вгору.
3. 2-гі — переворот узад (рис. 114).
 4. Постава.
- 3) Зміна.
- 4) *Вихідна пост.:* Вхоп рамен у ліктях.
1. 1-ші — несуть 2-их 10 кроків.
 2. 2-гі — згин вперед і вертаються назад, несучи на плечах 1-их.
- 5) *Вих. пост.:* До себе чолом.
1. Перший підскоком розкрок — другий виклін пр. н. (рис. 115).
 2. Другі підносять карком 1-ших, перші — перегинаються взад і спираються руками на лопатки 2-их, ноги випростовані.
 3. Постава.
- 6) Зміна.
- 7) *Осн. пост.:* За собою.
1. Перший підскоком розкрок, згин вперед (рис. 116). Другий — сід на плечі першого.
 2. Перший обхоплює раменами ноги другого (під пахи). Другий згин взад — піднос рамен угору (ноги випростовані).
- 8) Зміна.
- 9) *Осн. пост.:* Шістками.
1. Шістка творить колесо, тісно побіч себе — закладає рам. на барки сусідів (рис. 117).
 2. Друга шістка (легші) вилазить нагору та сідає розкромом на карку спідніх — піднос рамен вперед, держатись за руки.



3. Горішні — заплітають ноги на плечах спідніх — згин узад. Піднос рамен уверх.
4. Випрост — опуст рамен вперед.

IV. СТУСАН КУЛЕЮ

Провідник вивчить кроки, обороти, рухи рамен, замахи ніг.

V. ДУЖАННЯ

Повторити попередні вхопи.

VIII. *Вхоп. Вих. пост.* Другий робить „стілець” — перший клячить на пр. коліні з лівої сторони 2-го (рис. 118).

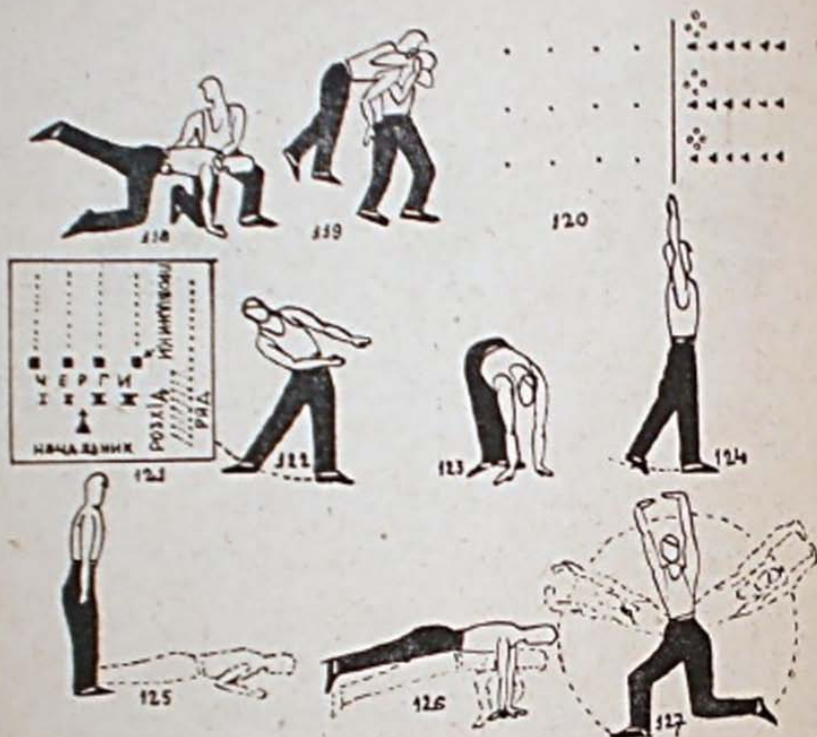
1. Перший кладе ліве передліктя на карк другого.
2. Пр. рамя підсуває під черево 2-го.
3. Натискаючи на карк 2-го, пр. р., перевертає 2-го через голову та притискає його своїм тягарем.

Оборона: 1. — Другий — не корчить рамен — головою подає взад.

2. Викидає ноги взад до спохилу передом, розкроком.

IX. *Вхоп. Вихідна постава:* — як при вхопі 1. 2. —
Замітка:

Оба противники стараються скрити свої заміри, хапаються за руки й відриваються, за карк і т. д.



1. Перший — держить л. р. за карк 2-го, пр. р. за л. р. 2-го.
2. Робить півоборот вліво і з дохопом пр. р. на карк 2-го (держить карк обома руками).
3. Згин вперед і перевертає 2-го через праве плече.
4. Притискає 2-го своїм тягарем.

Оборона: 1. — Другий подає ціле тіло взад так, щоб пр. р. 1-го не вхопила за карк.

2. Старається відорвати руки 1-го від карку.
3. По перевероті — моментальний оборот на черево.

Загальні замітки:

1. По вивченню всіх вхопів та оборон — допускає провідник пару по парі до правдивого дужання.

Тоді руховики не числять уже рухів, а стараються поодинокі вхопи примістити в дужанні.

2. Над правильним ходом дужання вважає суддя із свистком, який: а) розділює руховиків від себе при недозволених вхопах; б) перериває боротьбу, коли руховики знайдуться за підстілкою і починає боротьбу на середині підстїлки зі „стільця“, якщо котрийсь руховик був насподі; відсвистує кінець боротьби, коли котрийсь руховик лежить на лопатках одну секунду.

3. Руховики дужаються найбільше 5 хвилин.

4. Якщо в тім часі ніхто не переміг — тоді боротьба перішена.

5. Боротьбу можна продовжити (тільки на змаганнях) 3 рази по 5 хв.

6. До боротьби приділювати руховиків рівних собі силою і тягарем.

VI. ЗАБАВА: САДЖЕННЯ БАРАБОЛІ

Відділ, поділений на рої, стоїть у розступі. Коло 1-го в кожному ряді положити 4 камінці (бараболі). Простір 20 м. довгий поділити на 4 частини і зазначити чимсь. (Для кожного роя зокрема). (Рис. 120).

На даний провідником знак, перші вибігають з одним камінцем (що його беруть із „кошика“) — і кладуть на перший значок. Опісля вертаються, беруть другий (другу бараболю) і кладуть на другий значок, третій на третій значок, четвертий на 4-ий значок. Коли „засадити“ 4 „бараболі“ (камінці), вертаються до роя, вдаряють чергових, а чергові „викопують бараболі“. Цебто — другий біжить та приносить до кошика одну бараболю. Біжить другий раз і приносить другу і т. д. Третій у рою знову садить, а четвертий збирає — аж всі в рою перебіжать. Виграє той рій, який скорше „посадив та „викопав“ бараболю.

Десята година

I. ВПОРЯД. ЧОТОВА ЛАВА

(вправляють 3 рої)

- 1) Увага!
- 2) Струнко!
- 3) В похідній колоні збірка!
- 4) Вліво-руч!
- 5) Напря́м просто! В похідну колону зправа чота руш!
- 6) В чотову лаву наліво чота ходом руш!
- 7) Напря́м просто! В похідну колону зправа!
- 8) Вліво-руч!
- 9) Розхід.
- 10) В чотовій лаві збірка!
- 11) Напря́м просто! В похідну колону зправа чота ходом руш!
- 12) В чотову лаву наліво!
- 13) Вправо-руч!
- 14) Чота стій!
- 15) В чотову наліво чота руш!
- 16) Вправо-руч! Чота ходом руш!
- 17) Чота! Направо глянь!
- 18) Струнко!
- 19) Спочинь! Свобідно!
- 20) Струнко!
- 21) В ряд зправа!
- 22) В похідну колону вліво!
- 23) Чота стій!

II. ПРОРУХ

Вих. пост.: Піднос рамен вперед.

- 1) — 1. Опуст рамен униз вліво й назад — скрут голови вліво — навшпиньки.
2. Поворот до вих. постави.
3. Опуст рамен униз вправо й назад — скрут голови вправо — навшпиньки.
4. Постава.
- 2) Рухи рамен як під 1.
1. Стрімка л. н. вперед.
2. Постава (рис. 122).
3. Стрімка пр. н. вперед.
4. Постава.
- 3) *Вих. пост.:* Скрут тулуба вліво — згин — піднос рамен вперед.
1. Погини тулуба — досяг рамен якнайдалше вліво (до землі), коліна випростовані (рис. 123).
- 4) Те саме вправо.
- 5) *Осн. постава:*
1. Піднос рамен передом уверх (погляд за руками) — стрімка л. н. взад (рис. 124).
2. Постава.
3. Те саме, але пр. н.
4. Постава.
- 6) — 1. Опад вперед до спохилу передом (ноги не рухаються з місця, ціле тіло випростоване) — стрімка л. н. назад (рис. 125).
2. Постава (найперше до присіду, опісля до постави).
- 7) *Вих. пост.:* Спохил передом.
1. Відбиваючися водночас ногами й руками сплеснути в долоні (рис. 126).
- 8) *Вих. пост.:* Із спохилу вляк на л. коліні.
1. Круження тулуба вліво (рис. 127).



- 9) *Вих. пост.:* Кляк на пр. коліні.
1. Круження тулуба вправо.
- 10) *Вих. пост.:* Кляк обоніж — із захопом за п'яти — (рук не відривати).
1. Не рухаючи ніг з місця прийти до присіду (рис. 128).
2. Кляк обоніж — згин тулуба взад.
- 11) *Осн. постава:* Поекоси ніг щораз скорші (ціле тіло випростоване), а відтак щораз вищі.
- 12) Поекоси вперед і взад, опісля вліво й право (рис. 129).
- 13) *Вих. пост.:* Підскоком розкрок.
1. Згин вперед — дохоп обіруч до л. стопи (видих). (Рис. 130).
2. Випрост тулуба — легкий скрут тулуба вправо — з підносом пр. р. скосом вверх (вдих).

III. ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

Устава в ряді. Здовж салі є уставлені підстілки в довжину. Вправи виконують руховики безпосередньо один за одним.

1. З розбігу — відбиттям обоніж (перед підстілкою), опертя рук на підстілку й переворот вперед.
2. Те саме, але з опертям лише правої руки — підгин ліворуч на крижі.

3. Те саме, але підгин обіруч на крижі — не опираємося нічим об землю.

Замітка: Переворот виконуємо ось так: голову склонюємо на груди. По відбиттю перевертаємося і дотикаємося об підстілку тям голови, пізніше плечима, а ноги корчимо під себе. Пізніше, як вивчаться цей спосіб, то ноги можуть бути випростувані, але під простим кутом до тулуба.

4. — (без розбігу — плечима до підстілки). Переворот взад! Робимо в цей спосіб, що сідаємо (з замахом) на землю, кладемося на плечі, ноги підносимо вгору, а руками дотикаємо підстілки поза головою. З цієї постави (якщо буде сильний захват) ноги йдуть вгору понад голову, — рамена випростовуються і підносять тулуб до постави „стрімголов”. Слідуює зіскок до постави.
5. — *Вих. пост.:* Один робить „стілець” на початку підстілки, цєбто клячить на обох колінах і опирається руками об землю. — З розбігу — відбиттям обоніж — опертя рук поза руховиком, що клячить і переворот вперед.
6. — Те саме, але два руховики роблять стілець побіч себе. Можна поставити кілька стільців побіч себе й перескакувати через них тим способом, як вправа 5. Потрібне тоді дуже сильне відбиття.
7. — Перевороти у двійках.
1. Перший лягає (на плечі) на підстілку в довжину, головою до початку підстілки; 2-ий стає розкроком у головах першого, лицем до 1-го.
 2. Перший підносить ноги вгору (легко розкроком) до пригину в колінах, хапає доло-



нями за ноги другого в кістках; 2-ий хапає першого в кістках.

3. Другий падає головою вперед (не пускаючи рук, голова склонена на груди) й перевертається на плечі. Рівночасно тягне ногами 1-го до постави.
4. Те саме робить на зміну 1-ий. Якщо вправу робити з замахом і скоро, то перевероти слідують дуже скоро за собою.
- 8) Те саме, але *перший* лягає ногами до початку підстілки: — другий стає в головах й перевертається назад та тягне ноги першого за собою.

IV. СКОК ЖЕРДКОЮ

- 1) Провідник навчить тримати жердку, розбігу, відбиття, працю тіла до лати і над латою.

V. ПЕРЕТЯГАННЯ ЛИВНОЮ

Провідник ділить відділ на два рої. Можуть перетягатися одинцем, двійками, трійками чи цілими роями. Ливна лежить на землі. Перетягаємося на даний знак провідником.

Способи перетягання:

- 1) З постави спятної.
- 2) Одноруч або обіруч (рис. 131).
- 3) Сід на землю — ногами до середини ливни (рис. 132).

- 4) Як вище, але піднос рамен уверх і щойно тоді перетягаємося.
- 5) Як вище, але одноруч із опертям другої руки на землю.
- 6) Ляг задом з опертям одної руки на землю.
- 7) Ляг передом із опертям одної руки на землю.
- 8) *Вих. пост.:* Відзначити від обох кінців линви, мети. На даний знак — всі (двійки або рої і т. д.) мають добігти до мети і щойно тоді можуть перетягатися.
- 9) Те саме, але подорозі перевернутися через голову.
- 10) (У залі). Вилізти на щєблівку, вдарити рукою в стіну і щойно тоді перетягатися.

Замітка: Способи перетягання можна добирати різні, з різних постав, з усякими обтяженнями. Уважати, щоб перетягання відбувалося правильно. Виграє рій (двійки і т. д.), що перетягнув противників так, що середина линви перейшла на їх сторону на 5 м.

VI. ЗАБАВА: ІЗДЕЦЬ

Провідник уставить на середині залі або площі (площа обмежена, найбільше 15×15 м. (руханкового коня або лавку, рис. 132). Один з руховиків це „іздець”; він сидить на коні, зіскакує з коня, скаче лише на одній нозі й старається когось з руховиків ударити. Коли вже когось ударив, тоді всі руховики (й іздець) легко б'ють його по плечах. Він має якнайшвидше добігти до коня й сісти на нього, бо тоді вже не вільно його бити. Коли іздець знехотя стане на обі ноги, руховики зганяють його биттям на коня (іздець якнайскорше втікає). І знову зіскакує з коня та скакучи гонить за руховиками. — *Увага: не бити сильно!*

КІНЕЦЬ.

З М І С Т:

Скорочення	2
Вказівки для превідника вирав	3
Перша година	10
Друга година	17
Третя година	23
Четверта година	30
Пята година	35
Шоста година	40
Сьома година	47
Восьма година	54
Девята година	59
Десята година	66

Бібліотека „Дорога“

за редакцією *Б. Даниловича*

появляється в серіях: белетристичній, популярно-науковій, історично-краєзнавчій і спорт.-руханковій

Досі появилися: Ціна зл.

1. *О. Лотоцький*: ТРИ ПОБРАТИМИ. Іст. оп. 1.—
2. *Ю. Тарнович*: ВЕРХАМИ ЛЕМКІВСЬКОГО БЕСКИДУ — провідник по Лемківщині . . . 1.—
3. *Ф. Коковський*: СЛІДАМИ ЗАБУТИХ ПРЕДКІВ. Історичні оповідання 1.—
4. ЗМАГОВІ ГРИ. Відбиванка й кошівка . . . 1.50
5. *І. Боберський, М. Т., Д. Н.*: ВІЛЬНОРУЧНІ ВПРАВИ, мужеські, жіночі й хлопячі, з піснями та нотами 1.50
6. *Гакстен*: ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ 0.60
7. *Др. В. Врецьона*: ЗМАГОВІ МАРШІ . . . 1.—
8. ВЕЖІ (Чвіркові й п'яткові) 0.40
9. *Б. Данилович*: ГЕЙ, ЮНАКИ! Співаник . . . 0.60
10. *В. Кархут*: ЦУПКЕ ЖИТТЯ. Повість з життя вовків. 2.50
11. *Я. Рак*: ЛЕЩЕТАРСЬКИЙ ВИРЯД 1.—
12. *Т. Кернер*: ЛІРА Й МЕЧ. Вибір поезій . . . 0.60
13. *Я. Рак*: ПРАВИЛЬНИК ЛЕЩЕТАРСЬКИХ ЗМАГАНЬ 2.—
14. *Я. Доброцький*: РУХАНКОВІ ВПРАВИ 2.—

Замовлення й гроші слати на адресу:

УКРАЇНСЬКЕ ВИДАВНИЦТВО
КРАКІВ, РАЙХСШТРАССЕ 34.



andriy
AGL
galabuda