

W 52
Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół” w Polsce

Ćwiczenia wolne druhów i druhen

na VIII Zlot Sokolstwa Polskiego
w Katowicach w roku 1937



Druk: Księgarnia i Drukarnia Katolicka Sp. Akc., Katowice, ul. Marsz. Piłsudskiego 58

Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół” w Polsce

Ćwiczenia wolne druhów i druhen

na VIII Zlot Sokolstwa Polskiego
w Katowicach w roku 1937



Druk: Księgarnia i Drukarnia Katolicka Sp. Akc., Katowice, ul. Marsz. Piłsudskiego 58

19/60
36

2356

II

Exempl. Obor. 10. II. 36

X-3048
2356 <u>II</u>



15.000, -

Ćwiczenia wolne druhow.

Wstęp.

Ćwiczenia wolne dla druhow składają się z trzech części, które poprzedzane śpiewem stanowią całość, a odpowiednio do podziału toku lekcyjnego — obejmują ćwiczenia wstępne, właściwe i końcowe.

Zestawienie zlotowych ćwiczeń wolnych w formie lekcji gimnastycznej ma na celu:

- a) wszechstronne przeciwiecenie całego ciała;
- b) celowy i racjonalny rozkład pracy mięśniowej, zatrudniający coraz to inne kompleksy mięśni i stawów;
- c) możliwość wykonania większej ilości pracy bez przemęczenia poszczególnych grup mięśniowych, co da się osiągnąć dzięki temu, iż podczas pracy jednych grup mięśniowych inne grupy, a w szczególności te, które przedtem pracowały, odpoczywają.

Śpiew, który stanowi pewien dział ćwiczeń oddechowych, w tym wypadku — marsz sokoli — ma pozatem znaczenie symboliczne, jako wyraz ideologii Sokolstwa Polskiego.

Stosownie do podziału toku lekcyjnego zostały poszczególne części ćwiczeń wolnych złożone tak, iż część I obejmuje łatwe ćwiczenia ramion, nóg i tułowia oraz skoki, odpowiadające ćwiczeniom wstępnym, część II obejmuje ćwiczenia właściwe, a mianowicie: ćwiczenia równoważne, trudniejsze ćwiczenia tułowia, ćwiczenia prostujące i skoki trudniejsze, a część III — ćwiczenia końcowe.

W części II zastosowane zostały ćwiczenia dwójkowe i z pomocą współćwiczących w ten sposób, że po wykonaniu pewnej partii ćwiczeń role się zmieniają tak, iż każdy ćwiczący raz pomaga, a drugi raz korzysta z pomocy współćwiczącego.

Przy wszystkich ćwiczeniach unikać należy przesady i zbytecznego naprężenia mięśni, oraz przenoszenia ramion poza oznaczone kierunki; skłony, skoki i kroki winny być wykonane płynnie, bez zbytecznego zatrzymania ruchu, natomiast krótkie wytrzymania, jakie zaznaczone są w opisie przy poszczególnych postawach lub pozycjach, należy ściśle przestrzegać, gdyż nie stanowią one, jak to wydaje się na pozór, ułatwienia, lecz jako ćwiczenia statyczne stanowią utrudnienia danego ćwiczenia. Zwracać należy uwagę, aby ruchy wykonywane były dokładnie w określonych kierunkach, a zwłaszcza skłony — w tych płaszczyznach, w jakich są nakazane.

Przy wszystkich położeniach ramion wprzód, wtył lub wgórę dłonie winny być skierowane do środka, a przy położeniach ramion w bok dłonie w dół, o ile nie jest podane inne położenie.

Ćwiczeń zlotowych uczyć należy zawsze na znakach, aby ćwiczących przyzwyczaić do prawidłowego krycia i równania, bez względu na to, czy ćwiczenie odbywa się w miejscu, czy z miejsca. Stałe ćwiczenie na znakach konieczne jest zwłaszcza ze względu na ćwiczenia, przy których przechodzi się ze znaku na znak, gdyż tylko przy stałej kontroli wyrobi się u ćwiczących bezwiednie poczucie, jak długie należy stawiać kroki, aby się wporę i bez wahania zatrzymać na znaku. Poza tem wymagać należy od ćwiczących dociągania ruchu do oznaczonego położenia lub granicy, oraz równoczesnego wykonania ćwiczeń przez cały oddział.

Odległość jednego znaku od drugiego wynosić powinna 185 cm.

Ustawienie.

Kolumna czwórkowa. — Ćwiczących w każdej czwórce oznacza się dla wykonania rozstępu oraz ćwiczeń dwójkowych w cz. II i III i złączenia kolumny liczbami bieżącymi od 1—4, przyczem jedynki stoją na prawem skrzydle.

I.—IV. Przygrywka.

I.—XVI. Śpiew w kolumnie czwórkowej.

Marsz Sokoli.

Też-my du-cha, krzepmy cia-ło na ob-sza-rze polskich niw,
co u- pa-dło i skar- la- ło dźwignąć mu-si dziś kto żyw.
Dla swej oj- czy-zny, by w pełnej chwale wzrosła nad Tatrów naszych grań
I o jej godność walcząc wytrwale hej ty so-ko-le pierwszy stań!
I o jej godność walcząc wytrwale hej ty so-ko-le pierwszy stań!

Przy zakończeniu pieśni na „stań“ wznies prawe ramię wprzód wgórę, grzbiet, palce złączone jak do przysięgi.

Na pierwszy ton przygrywki do rozstępu prawe ramię w dół.

Rozstęp:

I.—II. Przygrywka.

- I. 1. **Pierwszy** — rozkrok wprawo, lewa w rozkroku na palcach, **czwarty** — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, **drugi i trzeci** — wytrzymaj.
2. **pierwszy** — przystaw lewą nogę, **drugi i trzeci** — wytrzymaj, **czwarty** — przystaw prawą nogę.
3. **drugi** — rozkrok w prawo na znak, lewa w rozkroku na palcach, **trzeci** — rozkrok w lewo na znak, prawa w rozkroku na palcach, **pierwszy i czwarty** — wytrzymaj.
4. **drugi** — przystaw lewą nogę, **trzeci** — przystaw prawą nogę, **pierwszy i czwarty** — wytrzymaj.

- II. 1—3. **Pierwszy i trzeci** — powoli prawe ramię wprzód, **drugi i czwarty** — powoli lewe ramię wprzód,
4. zwrot dłoni wdół.

- III. 1—4. **Pierwszy i trzeci** — powoli prawe ramię wbok, **drugi i czwarty** — powoli lewe ramię wbok.

- IV. 1—4. **Wszyscy** — powoli ramiona wdół.

- V. 1. **Pierwszy i drugi** — ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, **trzeci i czwarty** — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. **pierwszy i drugi** — przystaw lewą, **trzeci i czwarty** — przystaw prawą nogę,
3—4. wytrzymaj.

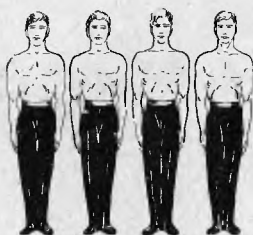
- VI. 1—3. **Wszyscy** — powoli ramiona wprzód,
4. zwrot dłoni wdół.

- VII. 1—4. **Wszyscy** — powoli ramiona wbok.

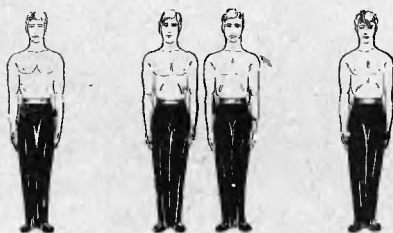
- VIII. 1. **Pierwszy i czwarty** — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona wdół i wprzód, **drugi i trzeci** — ramiona wdół i wprzód,
2. **pierwszy i czwarty** — wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona wdół i wbok, **drugi i trzeci** — ramiona wdół i wbok,
3. **pierwszy i czwarty** — przystaw lewą nogę, ramiona wdół i wprzód, **drugi i trzeci** — ramiona wdół i wprzód,
4. **wszyscy** — ramiona wdół i wbok.

- IX. 1. **Pierwszy i drugi** — ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona wprzód, prawe ramię łukiem dolnym, **trzeci i czwarty** — ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona wprzód, lewe ramię łukiem dolnym,
2. **pierwszy i drugi** — przystaw prawą nogę, ramiona wdół i wbok, **trzeci i czwarty** — przystaw lewą nogę, ramiona wdół i wbok,
- 3—4. wytrzymaj.

X—XII. Wytrzymaj.



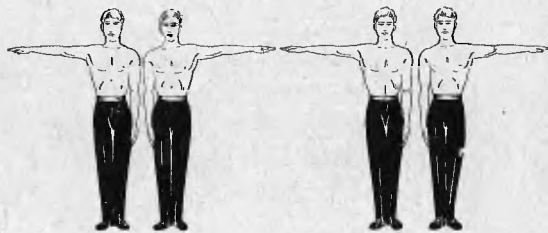
Ustawienie.



Rozstęp. Takt I, 1. 2.



Takt I, 3. 4.



Takt III, 1. 4.



Takt V, 1. 2.



CZĘŚĆ I.

Dział A.

- I. 1. Ramiona w dół z uderzeniem o uda i w górę łukiem bocznym,
2. ramiona w bok, łukiem do wewnątrz,
3. ramiona skurcz,
4. ramiona rzuć w górę.
- II. 1. Ramiona w dół, łukiem bocznym i w przód,
2. ramiona w tył,
3. ramiona w górę, łukiem przednim,
4. ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył.
- III. 1. Na palcach stań, ramiona w dół i w bok,
2—4. powoli przysiad, ramiona w dół.
- IV. 1—3. Powoli powstań do postawy na palcach,
4. postawa na stopach, ramiona w bok.
- V—VIII. Jak takty I—IV.
- IX. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
2. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok,
3. wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
4. wykrok prawą z ćwierćobrotem w lewo na palcach lewej nogi do postawy rozkroczonej, ramiona w bok, lewe ramie łukiem dolnym.
- X. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. rzutem skłon w dół, ramiona środkiem nóg jaknajdalej w tył,
3. uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie skłonu, ramiona w górę i silne uderzenie o ziemię, aby uzyskać większe wygięcie w kręgach piersiowych,
4. uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie skłonu, ramiona środkiem nóg jaknajdalej w tył.
- XI. 1. Uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie skłonu jak w takcie X. 3,
2. jak w takcie X. 4, uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie,
3. unieś tułów do poziomu, ręce na biodra,
4. wytrzymaj.
- XII. 1—4. Powoli tułów prostuj.
- XIII. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. rozkrok w lewo i przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
4. postawa na palcach, ramiona w dół i w górę łukiem przednim.
- XIV. 1—3. Powoli na stopach stań, ramiona w bok,
4. zwrot dłoni w dół.
- XV. 1—3. Powoli ramiona w dół,
4. wytrzymaj.

- XVI. 1. Rozkrok w lewo i dostaw prawą nogę, ramiona w bok,
 2. ramiona w dół i w przód,
 3. rozkrok w lewo na znak i dostaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
 4. postawa na palcach, ramiona w dół i w górę łukiem przednim.
- XVII. 1—4. Jak takt XIV. 1—4.
- XVIII. 1. Ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
 2. przystaw lewą nogę,
 3—4. wytrzymaj.
- XIX—XXVIII. Jak takty IX—XVIII, tylko w przeciwną stronę.
- XXIX—XXXII. Jak takty I—IV.

Dział B.

- I. 1. Rozkrok w prawo, ramiona w dół,
 2—4. powoli ugięciem ramion i ściągnięciem rąk po udach, ręce na biodra.
- II. 1. Rzutem skłon w lewo w bok,
 2. skłon w prawo w bok,
 3. skłon w lewo w bok,
 4. skłon w prawo w bok.
- III. 1. Przysiad podparty na lewej nodze,
 2. wytrzymaj,
 3. podskokiem przysiad podparty na prawej, rozkrok lewa,
 4. przystaw lewą nogę, przysiad podparty.
- IV. 1. Przysiad, ramiona w bok z odrzutem w tył,
 2. oprzyj ręce na ziemi, przysiad podparty,
 3. przysiad, ramiona w bok z odrzutem w tył,
 4. oprzyj ręce na ziemi, przysiad podparty.
- V. 1. Rozkrok w lewo, przysiad podparty na prawej,
 2. podskokiem przysiad podparty na lewej, rozkrok prawa,
 3. odbiciem rąk, powstań do rozkroku, ramiona w bok,
 4. wytrzymaj.
- VI. 1. Lewa ręka na biodro, prawe ramię w dół do wewnątrz, dłoń lekko zwinięta w pięść, promień, lekki skręt tułowia w lewo,
 2. skręt tułowia w prawo, prawe ramię wymachem w górę nazewnątrz, ręka lekko zwinięta, promień, zwrot głowy w prawo,
 3. skręt tułowia nawprost, prawe ramię w dół do wewnątrz,
 4. jak 2., skręt tułowia w prawo, z wymachem w górę zewnątrz.
- VII. 1—4. Jak takt VI. 1—4.
- VIII. 1. Skręt tułowia na wprost i ćwierć obrotu w lewo na piętach do klęczki na prawem kolanie, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym,
 2. ramiona w tył,
 3. ramiona w przód,
 4. ramiona w dół i w bok.

- IX. 1. Ramiona wdół i wgóre z odrzutem wtył,
2—4. rytmiczne trzykrotne odrzucanie ramion wtył.
- X. 1. Powstań do uniku prawą, ramiona wdół i wbok,
2—4. wytrzymaj.
- XI. 1. Wymach prawą nogą wprzód z półobrotem w lewo na palcach lewej nogi, ramiona wdół,
2. podpór leżąc przodem, jednonóż, prawa noga wysunięta wtył,
3. wysuń lewą nogę wtył, podpór leżąc przodem,
4. wytrzymaj.
- XII. 1. Rzutem nóg przysiad podparty,
2. wytrzymaj,
3. powstań i wypad prawą wprzód nazewnątrz, prawe ramię wgóre nazewnątrz, dłoń, lewe wdół zewnątrz, grzbiet.
4. wytrzymaj.
- XIII. 1. Ćwierćobrotu w lewo na piętach, ugnij lewą nogę i pochył tułów do wypadu lewą wprzód nazewnątrz, ramiona wdół. ręce na biodra,
2. wytrzymaj,
3. przystaw prawą nogę, ramiona wdół i wbok,
4. ramiona wdół i wprzód.
- XIV. 1. Zwrot dłoni wdół,
2—4. powoli ramiona wbok.
- XV.—XXVIII. Jak takty I.—XIV. tylko w przeciwną stronę.
- XXIX. 1. Ramiona wdół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj, ręce lekko zwinięte w pięść,
2. wymach ramion wgóre nazewnątrz, na palcach stań,
3. ramiona wdół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj, na stopach stań,
4. wymach ramion wgóre nazewnątrz, na palcach stań.
- XXX. 1. Rzutem skłon wdół, ramiona wprzód, ręce opierają się o ziemię,
2. przysiad podparty,
3. nogi wyprostuj, skłon wdół,
4. tułów prostuj, ramiona wbok.
- XXXI. 1—4. Jak takt XXIX, 1—4.
- XXXII. 1—4. Jak takt XXX. 1—4.

Dział C.

- I. 1. Ramiona wdół i wprzód,
2. ramiona wdół i wbok,
3. wyskok wgóre z wymachem ramion wgóre,
4. spad na ziemię, ramiona wdół i wbok.
- II. 1—4. Jak takt I. 1—4.

- III. 1. Ramiona wdół i wprzód,
2. na palcach stań, ramiona wdół i wbok,
3. przysiad ramiona wdół,
4. ramiona wbok.
- IV. 1. Zwrot dłoni wgórze,
2—4. powoli ramiona wgórze.
- V. 1—4. Powoli powstań, postawa na palcach, ramiona wbok.
- VI. 1. Na stopach stań, zwrot dłoni wdół,
2—4. wytrzymaj.
- VII.—XII. Jak takty I.—VI.
- XIII. 1—4. Powoli ramiona wdół.
- XIV. 1—4. Powoli ramiona wgórze nazewnątrz łukiem stycznym (ciągiem wzdłuż tułowia).
- XV. 1. Na palcach stań, zwrot dłoni wdół,
2—4. na stopach stań, powoli ramiona wdół.
- XVI. 1. Postawa na spoczynku,
2—4. wytrzymaj.

C Z E Ś Ć II.

I.—VIII. Przygrywka.

Dział A.

- I. 1. Ramiona wbok,
2. ramiona wdół i wprzód,
3. **pierwszy i trzeci** — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, ramiona wdół i lewe ramie wgórze nazewnątrz, grzbiet, prawe wdół nazewnątrz, grzbiet, patrz na lewą rękę,
drugi i czwarty — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona wdół i prawe ramie wgórze nazewnątrz, grzbiet, lewe wdół nazewnątrz, grzbiet, patrz na prawą rękę.
4. wytrzymaj.
- II. 1. **Pierwszy i trzeci** — przystaw lewą nogę, ramiona wdół z uderzeniem o uda i wbok,
drugi i czwarty — przystaw prawą nogę, ramiona wdół z uderzeniem o uda i wbok,
2. ramiona wdół i wprzód,
3. **pierwszy i trzeci** — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona wdół i prawe ramie wgórze nazewnątrz, grzbiet, lewe wdół nazewnątrz, grzbiet, patrz na prawą rękę,
drugi i czwarty — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, ramiona wdół i lewe ramie wgórze nazewnątrz, grzbiet, prawe wdół nazewnątrz, grzbiet, patrz na lewą rękę,
4. wytrzymaj.

- III. 1. **Pierwszy i trzeci** — przystaw prawą nogę, ramiona wzdół z uderzeniem o uda i w bok,
drugi i czwarty — przystaw lewą nogę, ramiona wzdół z uderzeniem o uda i w bok,
 2. ramiona wzdół i w przód,
 3. postawa na palcach, ramiona wzdół i w bok,
 4. przysiad, ramiona wzdół.
- IV. 1. Ramiona w bok,
 2. zwrot dłoni w górę,
 3—4. powoli ramiona w górę.
- V. 1—3. Powoli powstań do postawy na palcach, ramiona wytrzymaj,
 4. postawa na stopach, ramiona w bok łukiem do środka.
- VI. 1. Jedna ósma obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
 2. ramiona wzdół i w przód,
 3. unik prawą, ramiona wzdół i w bok,
 4. wytrzymaj.
- VII. 1—4. Powoli wznies prawą nogę w tył do wagi, lewa noga lekko ugięta.
- VIII. 1—2. Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, prawa noga wzniesiona w tył,
 3—4. powoli opuść prawą nogę.
- IX. 1—4. Powoli ramiona prostuj do podporu leżąc przodem.
- X. 1. Podpór kłeczny,
 2—4. odchylenie w tył do skłonu i trzykrotne pogłębienie skłonu.
- XI. 1—2. Skłoni głowę w przód — skulenie tułowia, ramiona wzdół łukiem bocznym, oparcie rąk na ziemi,
 3—4. wytrzymaj.
- XII. 1. Tułów prostuj do kłeczki obunóż, wymach ramion w górę nazewnątrz, dłonie w przód, ręce lekko zwinęte,
 2. ramiona wzdół do wewnątrz, lekko skrzyżuj przed sobą,
 3. wymach ramion w górę nazewnątrz,
 4. ramiona wzdół do wewnątrz.
- XIII. 1. Wymach ramion w górę nazewnątrz,
 2. ramiona w przód i opad w przód do podporu kłecznego,
 3. prostuj lewą nogę w tył (tułów i lewa noga poziomo),
 4. wytrzymaj.
- XIV. 1. Ramiona ugnij, tułów pochyl i wznies lewą nogę w tył (tułów i lewa noga pozostają w jednej linii),
 2. wytrzymaj,
 3. ramiona prostuj, tułów i noga poziomo,
 4. przystaw lewą nogę do podporu kłecznego.
- XV. 1. Tułów prostuj, ramiona wzdół i w bok,
 2. ramiona wzdół i w przód,
 3. siad kłeczny podparty, ręce opierają się na ziemi z boku, obok kolan,
 4. wytrzymaj.

- XVI. 1. Rzutem przysiad podparty na znaku,
 2. powstań,
 3. jedna ósma obrotu wprawo, lewa w zakroku na palcach,
 4. przystaw lewą nogę.

XVII—XXI. Jak takty I.—V.

XXII.—XXXII. Jak takty VI.—XVI. tylko w takcie VI. jedna ósma obrotu w prawo i unik lewą, a w takcie XVI. jedna ósma obrotu w lewo.

Dział B.

- I. 1. Ramiona wbok,
 2. ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę łukiem przednim, lewe ramię w tył,
 3. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w górę, prawe w tył,
 4. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, lewe w tył.
- II. 1. Wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w górę, prawe w tył,
 2. przystaw lewą nogę, prawe ramię w górę, lewe w tył,
 3. ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona wbok, prawe ramię łukiem dolnym,
 4. przystaw lewą nogę, ramiona wdół i wprzód.
- III. 1. Ramiona wdół i wbok,
 2. ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w górę łukiem przednim, prawe ramię w tył,
 3. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, lewe w tył,
 4. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w górę, prawe w tył.
- IV. 1. Wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, lewe w tył,
 2. przystaw prawą nogę, lewe ramię w górę, prawe w tył,
 3. ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona wbok, lewe ramię łukiem dolnym,
 4. przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona wdół i wprzód.
- V. 1. Przysiad podparty,
 2. odrzutem nóg w tył, podpór kłeczny,
 3. rozkrok lewą,
 4. wytrzymaj.
- VI. 1. Pochyl tułów wprzód ze skretem i przenieś lewe ramię wprzód do wewnątrz, lewe ramię lekko ugięte, ręka zwinęta opiera się grzbietem o ziemię,
 2. wymach lewym ramieniem wbok ze skretem tułowia w lewo,
 3. skreć tułowia nawprost i przenieś lewe ramię wprzód do wewnątrz,
 4. jak pod 2. wymach wbok ze skretem.

- VII. 1—3. Jak takt VI. 1—3,
4. tułów prostuj, ramiona w bok.
- VIII. 1. Zwrot dłoni w górę,
2—4. powoli ramiona ugnij, ręce na kark.
- IX. 1. Skłon w lewo w bok,
2. tułów prostuj,
3. skłon w lewo w bok,
4. tułów prostuj.
- X. 1. Skłon w lewo w bok,
2—4. powoli skłon w prawo w bok.
- XI. 1. Podpór klęczny jedno nogą leżąc bokiem w prawo, lewe ramię w dół zewnątrz,
2. wytrzymaj,
3. ćwierć obrotu w prawo, lewe ramię w przód, przystaw prawą nogę, podpór leżąc przodem,
4. wytrzymaj.
- XII. 1. Rzutem tułowia w przód, przysiad podparty,
2. powstań,
3. ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
4. przystaw prawą nogę, ramiona w bok.
- XIII. 1. **Pierwszy i trzeci** — zwrot dłoni w górę,
drugi i czwarty — na palcach stań,
2—4. **pierwszy i trzeci** — powoli ramiona w górę,
drugi i czwarty — powoli przysiad ramiona w dół.
- XIV. 1—4. **Pierwszy i trzeci** — powoli ramiona w bok, na „cztery“
zwrot dłoni w dół,
drugi i czwarty — powoli powstań, ramiona w bok, na „cztery“ postawa na stopach.
- XV. 1—4. **Pierwszy i trzeci** — na palcach stań i powoli przysiad,
ramiona w dół,
drugi i czwarty — zwrot dłoni w górę i powoli ramiona w górę.
- XVI. 1—3. **Pierwszy i trzeci** — powoli powstań, ramiona w bok,
drugi i czwarty — powoli ramiona w bok,
4. **pierwszy i trzeci** — postawa na stopach, ramiona w dół,
drugi i czwarty — zwrot dłoni w dół i ramiona w dół.
- XVII—XXXII. Jak takty I—XVI. tylko od taktu V—XII w przeciwną stronę.

Dział C.

- I. 1. Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. **pierwszy i trzeci** — wykrok prawa, lewa w zakroku na palcach,
drugi i czwarty — przystaw prawą nogę, postawa na palcach,
3. **pierwszy i trzeci** — wykrok lewa,
drugi i czwarty — przysiad podparty,
4. **wszyscy** — wytrzymaj.

- II. 1. **Drugi i czwarty** — unieś tułów i wznieś lewą nogę wtył,
pierwszy i trzeci — podtrzymaj nogę współcwiczącego,
2. **drugi i czwarty** — wznieś prawą nogę wtył do podporu
zwieszonego przodem,
pierwszy i trzeci — podtrzymaj prawą nogę współ-
cwiczącego,
3—4. wytrzymaj.
- III. 1. **Drugi i czwarty** — wznieś lewą nogę wtył do stania na
rękach,
pierwszy i trzeci — podtrzymaj oburącz za prawą nogę
współcwiczącego,
2. wytrzymaj,
3. **drugi i czwarty** — przystaw lewą nogę,
pierwszy i trzeci — dochwyt lewą nogę współcwiczącego,
4. wytrzymaj.
- IV. 1—4. Jak takt III. tylko przeciwnie.
- V. 1. **Drugi i czwarty** — opuść lewą nogę,
pierwszy i trzeci — lewe ramię wdół,
2. **drugi i czwarty** — opuść prawą nogę do przysiadu pod-
partego,
pierwszy i trzeci — prawe ramię wdół,
3. **drugi i czwarty** — powstań,
pierwszy i trzeci — przystaw lewą nogę,
4. wytrzymaj.
- U w a g a: W takcie II—V. pierwszy i trzeci ćwiczący stoją w wy-
kroku lewą.
- VI. 1. Pół obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
3. **pierwszy i trzeci** — wykrok lewą na znak, prawa w za-
kroku na palcach,
drugi i czwarty — wytrzymaj,
4. **pierwszy i trzeci** — przystaw prawą nogę,
drugi i czwarty — wytrzymaj.
- VII. 1. **Pierwszy i trzeci** — na palcach stań,
drugi i czwarty — wykrok prawą, lewa w zakroku na
palcach,
2. **pierwszy i trzeci** — przysiad podparty,
drugi i czwarty — wykrok lewą,
3—4. wytrzymaj.
- VIII—XII. Jak takty II—VI.
- XIII. 1. Čwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
2. przystaw lewą nogę,
3—4. wytrzymaj.
- XIV. 1. Ramiona wprzód,
2. ramiona w bok z silnym odrzutem ramion wtył,
3. odrzucenie ramion wtył,
4. odrzucenie ramion wtył i ramiona wprzód.

- XV. 1. Ramiona w dół i w bok,
2—4. powoli ramiona w dół.
XVI. 1—4. Wytrzymaj.

Dział D.

- I. 1. Ramiona w przód,
2. ramiona w tył,
3. ramiona w górę łukiem przednim,
4. ramiona w górę łukiem okrężnym w tył.
- II. 1—4. Powoli ramiona w bok, dłoń.
- III. 1. Rozkrok w prawo, ramiona w bok łukiem okrężnym w górę,
2. ćwierć obrotu w lewo na piętach, ramiona wytrzymaj,
3. klęczka na prawem kolanie, prawe kolano obok pięty lewej nogi, skłon w przód, ramiona w przód zewnątrz, ręce opierają się na ziemi jak przy starcie niskim,
4. wytrzymaj.
- IV. 1. Lekkie uniesienie tułowia,
2. wytrzymaj,
3. powstań, przystaw prawą nogę, ramiona w tył zewnątrz,
4. wytrzymaj.
- V. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
2. odbiciem lewej i wyrzutem prawej nogi, skok w przód z wymachem ramion w przód do przysiadu podpartego na znaku,
3. powstań, ramiona w bok,
4. ramiona w dół.
- VI. 1. Półobrotu w lewo do zakroku prawą na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
3—4. wytrzymaj.
- VII. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, lewe w tył,
2. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód, prawe w tył,
3. wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, lewe w tył,
4. przystaw prawą nogę, lewe ramię w przód, prawe w tył.
- VIII. 1. Ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach ramiona w bok, lewe łukiem dolnym,
2—4. przystaw prawą nogę, powoli ramiona w dół.
- IX.—XVI. Jak takty I.—VIII. tylko w ostatnim taktcie na 4. postawa na spoczynku.

CZĘŚĆ III.

I.—VIII. Przygrywka.

Dział A.

- I. 1. Ramiona w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. na palcach stań, ramiona w dół i w przód,
4. przysiad podparty.

- II. 1—3. Rytmiczne trzykrotne uniesienie tułowia,
4. rozkrok w lewo, przysiad podparty na prawej.
- III. 1. Podskokiem przysiad podparty na lewej, rozkrok prawa,
2. podskokiem przysiad podparty na prawej, rozkrok lewa,
3. podskokiem przysiad podparty na lewej, rozkrok prawa,
4. przystaw prawą nogę, przysiad podparty.
- IV. 1. Ręce na biodra,
2—3. powoli powstań,
4. postawa na stopach, ramiona w dół i w bok,
- V. 1. Ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona
wprzód, prawe ramię łukiem dolnym,
2. przystaw prawą nogę, ramiona w tył,
3. ramiona wprzód,
4. rzutem skłon w dół, ramiona w tył.
- VI. 1. Pogłębienie skłonu i wyprostowanie tułowia, ramiona w górę,
łukiem przednim,
2. ramiona wprzód, łukiem okrężnym w tył,
3. ramiona w tył,
4. ramiona wprzód.
- VII. 1. Rzutem skłon w dół, ramiona w tył,
2. pogłębienie skłonu i wyprostowanie tułowia, ramiona w górę,
łukiem przednim,
3. ramiona wprzód, łukiem okrężnym w tył,
4. ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona
w bok, prawe ramię łukiem dolnym.
- VIII. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w górę,
2. ramiona w dół, łukiem bocznym uderzenie o uda,
3. ramiona w górę do wewnątrz, łukiem bocznym, uderzenie
w dłoń nad głową,
4. ramiona w dół, łukiem bocznym.
- IX. 1. Ramiona wprzód,
2. zwrot dłoni w dół,
3—4. powoli ramiona w bok.
- X. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona wprzód
i skurcz, ręce przed pierś, grzbiet, łokcie ścignięte w tył,
2. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona wprzód
i w bok,
3. wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona
wprzód i skurcz, ręce przed pierś, grzbiet, łokcie ścignięte
w tył,
4. przystaw prawą nogę, ramiona wprzód i w bok.
- XI. 1. Wykrok prawą na palce, ramiona w dół i w górę,
2—4. trzykrotne rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
- XII. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
2. półobrotu w lewo do zakroku prawą na palce, ramiona w bok,
łukiem dolnym,

3. przystaw prawą nogę, ramiona wdół,
4. wytrzymaj.

XIII.—XVI. Jak takty IX.—XII.

XVII.—XXXII. Jak takty I.—XVI. tylko w przeciwną stronę.

Dział B.

- I. 1—3. Powoli ramiona w górę łukiem stycznym (ciągiem wzdłuż tułowia),
4. postawa na palcach.
 - II. 1—3. Powoli przysiad, ramiona wbok,
4. zwrot dłoni wdół.
 - III. 1—4. Powoli ramiona wdół.
 - IV. 1—3. Powoli powstań do postawy na palcach,
4. postawa na stopach, ramiona wbok.
 - V. 1. Ramiona wdół i wprzód,
2. ramiona wdół i wbok,
3. ramiona wdół i wprzód,
4. ramiona wdół i wbok.
 - VI. 1. **Pierwszy i drugi** — rozkrok w lewo, przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona wdół i wprzód,
trzeci i czwarty — rozkrok w prawo, przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona wdół i wprzód,
2. **pierwszy** — postawa na stopach, ramiona wdół i wbok,
drugi — postawa na stopach, ramiona wdół, prawe ramię wbok,
trzeci — postawa na stopach, ramiona wdół, lewe ramię wbok,
czwarty — postawa na stopach, ramiona wdół i wbok,
3. **pierwszy i czwarty** — ramiona wdół i wprzód,
drugi — prawe ramię wdół,
trzeci — lewe ramię wdół,
4. **pierwszy i czwarty** — ramiona wdół i wbok,
drugi i trzeci — wytrzymaj.
 - VII. 1—4. **Pierwszy i czwarty** — jak w takcie VI. 1—4.
 - VIII. 1. **Pierwszy** — rozkrok w lewo na znak, postawa na palcach, ramiona wdół i wprzód,
czwarty — rozkrok w prawo na znak, postawa na palcach, ramiona wdół i wprzód,
2. **pierwszy** — postawa na stopach, ramiona wdół, prawe ramię wbok,
czwarty — postawa na stopach, ramiona wdół, lewe ramię wbok,
3. **pierwszy** — prawe ramię wdół,
czwarty — lewe ramię wdół,
4. wytrzymaj.
-

Ćwiczenia wolne druhen.

CZĘŚĆ I.

(Melodia: „Polonez elegijny“ Noskowskiego.)

Ćwiczenia ramion.

- I.
 1. Ruchem płynnym wznieść prawe ramię wprzód zewnątrz, lewe ramię wtył zewnątrz, kiść wdół, zwrot głowy w prawo, wzrok śledzi ruch prawej ręki,
 2. prawe ramię przenieś wprzód wgórę zewnątrz, kiść wdół, lewe ramię w przedłużeniu prawego,
 3. rzutem wyprost obu kiści, grzbiet.
- II.
 1. Ugiąć prawe przedramię do wewnątrz, przesuwając grzbiet dłoni koło czoła i twarzy,
 2. Dalej zakreślać przedramieniem koło, przesuwając przedramię wdół (łokieć pozostaje wgórę skos zewnątrz) i z obrotem przedramienia do położenia grzbietem nazewnątrz przenieś ramię wprzód zewnątrz, kiść wdół, lewe ramię wytrzymaj,
 3. rzutem wyprost kiści i przedramienia do przedłużenia ramienia wprzód wgórę zewnątrz.
- III.
 1. Płynnym ruchem opuść ramiona wdół, kiści wgórę,
 2. płynnym ruchem przenieś lewe ramię wprzód zewnątrz, prawe ramię przenieś wtył zewnątrz, kiści wdół, zwrot głowy w lewo, wzrok śledzi ruch lewej ręki,
 3. przenieś lewe ramię wprzód wgórę zewnątrz i rzutem wyprost obu kiści, grzbiet (prawe ramię w przedłużeniu lewego ramienia).
- IV.
 1. Ugiąć lewe przedramię do wewnątrz, przesuwając grzbiet dłoni koło czoła i twarzy i dalej zakreślać koło, przesuwając przedramię wdół (łokieć pozostaje wgórę skos zewnątrz) i z obrotem przedramienia do położenia grzbietem nazewnątrz, przenieś ramię wprzód zewnątrz, kiść wdół, prawe ramię wytrzymaj,
 2. rzutem wyprost kiści i przedramienia do przedłużenia ramienia wprzód wgórę zewnątrz,
 3. płynnym ruchem opuść ramiona wdół, kiści wgórę, poczem wyprostuj.

- V. 1. Przenieś ramiona ruchem płynnym wprzód zewnątrz, kiści wdół,
2. przenieś ramiona w górę zewnątrz, kiści wdół,
3. rzutem kiści wyprostuj, dłoni wprzód.
- VI. 1. Ugiąć przedramiona do wewnątrz, przesuwając grzbiety dłoni koło czoła i twarzy,
2. dalej zakreślać przedramionami koła, przesuwając przedramiona wdół (łokcie pozostaną w górę skos zewnątrz) i z obrotem przedramion do położenia grzbietem nazewnątrz, przenieś przedramiona wprzód zewnątrz, kiści wdół,
3. rzutem wyprost kiści i przedramion do przedłużenia ramion wprzód w górę zewnątrz.
- VII. 1. Ramiona łukiem bocznym wdół,
2. ugięciem ramion w łokciach ręce złącz grzbietami przed sobą i suń w górę, przesuwając przed sobą, twarzą i czołem, kiści wdół, łokcie w górę zewnątrz,
3. rzutem prostuj przedramiona i kiści do położenia w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz.
- VIII. 1. Ugiąć przedramiona do wewnątrz, przesuwając grzbiety dłoni koło czoła i twarzy, i dalej zakreślać koła, przesuwając przedramiona wdół (łokcie pozostają w górę skos zewnątrz) i z obrotem przedramion do położenia grzbietem nazewnątrz, przenieść ramiona wprzód zewnątrz, kiści wdół,
2. rzutem prostuj przedramiona i kiści do położenia w górę zewnątrz, dłonie wprzód,
3. ramiona wdół, kiści w górę, poczem wyprostuj.

Ćwiczenia nóg i tułowia.

- IX. 1. Wypad lewą wprzód, prawa na palcach, ramiona przenieś wprzód, kiści wdół,
2. ramiona przenieś w górę w przedłużeniu linii tułowia i prawej nogi,
3. rzutem kiści wyprostuj, grzbiet.
- X. 1. Ugięciem prawej nogi zaznaczenie prawie kłęczki, nie dotykając jednak kolanem ziemi, ramiona wdół, lewe ramię do wewnątrz lekko ugięte, prawe swobodnie opuszczone,
2—3. powoli prawą nogę prostuj do uniku, ramionami zakreśl koło z prawej strony tułowia, przenosząc je w tył i w górę (przy zakreślaniu koła lekki skręt tułowia w prawo), poczem skręt tułowia nawprost, ramiona wprzód w górę, grzbiet.
- XI. 1—3. Tak, jak takt X, tylko koło ramionami zakreślić z lewej strony tułowia, ze skretem tułowia w lewo i z ugięciem prawego ramienia do wewnątrz.
- XII. 1. Kłęczka na prawem kolanie, ramiona wdół, kiści w górę,
2. skłon wprzód, głowę opuść, ramiona przenieś jaknajdalej w tył, lewy bark opiera się o lewe kolano,
3. rzutem kiści wyprostuj w górę ze skretem nazewnątrz.

- XIII. 1. Powstań, tułów prostuj i wypad prawą wprzód, lewa na palcach, ramiona wdół,
2. ramiona przenieś wprzód, kiści wdół,
3. ramiona wgórę, kiści wyprostuj, grzbiet. Tułów, ramiona i lewa noga w jednej linii.
- XIV. 1. Ugięciem lewej nogi zaznaczenie prawie klęczki, nie dotykając jednak kolanem ziemi, ramiona wdół, prawe ramię do wewnątrz lekko ugięte, lewe swobodnie opuszczone,
2—3. powoli lewą nogę prostuj do uniku, ramionami zakreśl koło z lewej strony tułowia, przenosząc je wtył i wgórę (przy zakreślaniu koła lekki skręt tułowia w lewo), poczem skręt tułowia nawprost, ramiona wprzód wgórę, grzbiet.
- XV. 1—3. Tak, jak takt XIV, tylko koło ramionami zakreśl z prawej strony tułowia, ze skretem tułowia w prawo i z ugięciem lewego ramienia do wewnątrz.
- XVI. 1—3. Jak takt XII, tylko klęczka na lewym kolanie.
- XVII. 1. Powstań, tułów prostuj, wykrok lewą na znak i ze wspięciem wymach prawej nogi wprzód do poziomu, wymach ramion w bok, grzbiet, i jednocześnie skręt tułowia w prawo,
2. wykrok prawą, ramiona wdół, skręt tułowia nawprost,
3. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach.
- XVIII. 1. Wykrok prawą i ze wspięciem wymach lewej nogi wprzód do poziomu, wymach ramion w bok, grzbiet, i jednocześnie skręt tułowia w lewo,
2. wykrok lewą na znak, ramiona wdół, skręt tułowia nawprost,
3. pół obrotu w prawo na palcach lewej nogi z dostawieniem prawej, ramiona wdół.
- XIX. 1—3. Jak takt XVII, tylko wykrok lewą nie na znak, lecz po prostej w kierunku następnego znaku.
- XX. 1—3. Jak takt XVIII.
- U w a g a: Ćwiczące znajdują się przesunięte o jeden znak, przed swoim wyjściowym znakiem.

Ćwiczenia ramion i tułowia w płaszczyźnie czołowej.

- XXI. 1. Rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w prawo w bok, lewe ramię lekko ugięte, grzbiet i ramiona wgórę,
2. skłon w lewo w bok, ramiona łukiem bocznym przenieść w lewo wdół, poczem w prawo w bok, grzbiet, lewe ramię lekko ugięte, ręka na wysokości stawu łokciowego prawego ramienia, zwrot głowy w prawo, i wytrzymaj,
3. tułów prostuj, zwrot głowy nawprost, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w rozkroku na palcach, ramiona łukiem dolnym przenieś w lewo w bok, grzbiet, prawe lekko ugięte, i ramiona wgórę.

- XXII. 1. Skłon w prawo w bok, ramiona łukiem bocznym w prawo wdół i w lewo w bok, grzbiet, prawe ramię lekko ugięte, ręka na wysokości stawu łokciowego lewego ramienia, zwrot głowy w lewo,
i wytrzymaj,
2. tułów prostuj, zwrot głowy nawprost, ciężar ciała spoczywa na obu stopach, ramiona wdół i w bok na prawo, grzbiet, i ramiona w górę, przystaw prawą nogę, postawa na palcach,
3. ramiona w górę nazewnątrz, prawe ramię przenieś łukiem okrężnym do wewnątrz (do położenia w górę zewnątrz), dłonie do wewnątrz,
i wytrzymaj,

XXIII. 1—3. Wytrzymaj.

XXIV. 1—3. Zwrot dłoni wdół i powoli ramiona opuść, postawa.

Ćwiczenia tułowa w płaszczyźnie strzałkowej.

- XXV. 1. Ramiona w górę łukiem przednim, dłoni wprzód,
2. skłon wdół, ramiona wprzód, grzbiet, i lekkie uniesienie tułowia,
3. powtórne pogłębienie skłonu (przy pogłębianiu skłonu palce rąk dotykają ziemi).

XXVI. 1—3. Jak takt XXV, tylko na 1 dodać „tułów prostuj“.

- XXVII. 1. Tułów prostuj, ramiona wprzód, grzbiet, kiści wdół,
2. zwrot kiści palcami do siebie,
3. ramiona w bok, kiści wprzód.

- XXVIII. 1. Ze zwrotem dłoni wdół kiści wdół, ramiona skurcz, postawa na palcach,
2. powoli opuść ramiona boki wdół (przy opuszczaniu ramion kiści w górę, po opuszczeniu — kiści wyprostuj), pięty opuść,
3. wytrzymaj.

XXIX do XXXII. Jak takty XXV do XXVIII.

- XXXIII. 1. Z jedną ósmą obrotu w lewo wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona wprzód, kiści wdół,
2. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
3. wykrok prawą na palce, ciężar ciała na lewej nodze, lekkie pochylenie tułowia w tył, ramiona w górę lekko ugięte nad głową, palce rąk stykają się.

U w a g a: Ćwiczące przesunęły się w lewo skos, na punkt przekątnej, położony między czterema znakami.

XXXIV. 1—3. Trzykrotne rytmiczne odrzucenie ramion w tył.

- XXXV. 1. Ramiona wprzód ze zwrotem dłoni w górę, zakrok prawą nogą, lewa w wykroku na palcach,
2. zakrok lewą, prawa w wykroku na palcach, ramiona wytrzymaj,

3. zakrok prawą nogą na znak, lewa noga na palcach, ramiona wytrzymaj.

U w a g a: Ćwiczące powróciły na swoje znaki.

- XXXVI. 1. Jedną ósmą obrotu w prawo, przystaw lewą nogę, ramiona płynnym ruchem wdół i wbok, kiści opuszczone,
2. ramiona skurcz, kiści wbok, postawa na palcach,
3. ramiona opuść, kiści w górę i wdół, postawa na stopach.

XXXVII do XL. Jak takty XXXIII do XXXVI, tylko w przeciwną stronę.

- XL. 1. Wykrok skrzyżny prawą, lewa w zakroku na palcach, skręt tułowia i zwrot głowy w prawo, półkłek i skłon wprzód, ramiona wprzód i złącz ręce (naśladowanie zbierania kwiatów),
i powstań, tułów prostuj, ramiona ugnij, ręce unieś do wysokości bioder,
2. i ramiona w górę ugięte na wysokości czoła, palce rąk stykają się, lekki skłon głowy w tył,
3. ramiona rozrzuć w górę nazewnątrz, kiści odrzucone, dłonie w górę,
i wytrzymaj.

XLII. 1—3. Jak takt XLI, tylko w przeciwną stronę, i ramiona łukiem bocznym przenosząc wdół.

XLIII. 1—3. Jak takt XLI.

XLIV. 1—3. Jak takt XLII.

U w a g a: Ćwiczące doszły do znaku, położonego w lewo skos od znaku, z którego wyszły w takcie XLI.

- XLV. 1. Skręt tułowia nawprost i z jedną ósmą obrotu w prawo, rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona wdół i łukiem dolnym przenieś w prawo wbok, kiści wdół,
2. dostaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz,
3. postawa na stopach, ramiona wdół.

- XLVI. 1. Rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w prawo wbok, kiści wdół,
2. dostaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz,
3. postawa na stopach, ramiona wdół.

- XLVII. 1. Zakrok prawą, ramiona złącz przed sobą grzbietami rąk i wznos powoli w górę do wysokości pasa, łokcie wbok,
2. zakrok lewą, ramiona wznies do wysokości barków,
3. zakrok prawą, lewa na palcach, ramiona wznies do wysokości czoła.

- XLVIII. 1. Dostaw lewą do prawej, postawa na palcach, ramiona wyrzucić w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz,
2. zwrot dłoni nazewnątrz,
3. ramiona bokiem wdół, postawa.

CZĘŚĆ II.

Melodja: „Tańce słowiańskie“ Nr. 10 (Dvoraka).

DZIAŁ A. (Muzyka: dział A).

Ćwiczenia równoważne.

- I. 1. Ramiona wprzód, kiści swobodnie, prawą nogę skurcz,
i2,i3,i powoli ramiona wdół i łukiem bocznym w górę zewnątrz.
- II. 1. Ramiona w górę,
i2,i3,i wytrzymaj.
Prawą nogę przenieś w tył i wyprostuj, zwrot dłoni wprzód,
2,i3,i opad powoli do wagi na lewej nodze, ramiona w górę, grzbiet.
- IV. 1—3. Wytrzymaj.
- V. 1. Skłon wdół, ramiona wprzód oparte palcami o ziemię, prawą
nogę opuść, lewą nogę ugnij.
2—3. siad kłęczny podparty, na lewej nodze, prawa w tył.
- VI. 1—3. Wytrzymaj.
- VII. 1—3. Tułów prostuj, ramiona ugnij i złącz przed sobą, grzbiety
rąk dotykają się, łokcie w bok, i suń powoli przed sobą,
twarzą i czołem w górę.
- VIII. 1. Ramiona w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz, głowę i tu-
łów lekko odchył w tył,
2—3. Wytrzymaj.
- IX. 1—3. Skręt tułowia w prawo, zwrot dłoni wdół i przenieś łukiem
bocznym ramiona na prawą stronę tułowia, koło lewego
kolana. Ramiona lekko ugięte w łokciach dotykają się pal-
cami.
- X. 1. Ramiona w bok łukiem nazewnątrz przed sobą, prawe ramie
równoległe do prawej nogi, dłoń, zwrot głowy w prawo
(skontrolować prawidłowe położenie wyprostowanej prawej
nogi),
2—3. wytrzymaj.
- XI. 1.i2. Skręt tułowia nawprost i zwrot głowy nawprost, ramiona
wdół i lekko ugięte złącz przed sobą koło lewego kolana,
ręce opuszczone i złączone grzbietami,
i3,i ramiona złączone powoli wznieść w górę przed twarzą
i czołem.
- XII. 1. Ramiona w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz, tułów i głowę
lekko odchył w tył,
2—3. wytrzymaj.
- XIII. 1,i Ramiona wdół i ręce oprzyj o ziemię przed sobą, tułów
i głowę lekko pochyl wprzód i unos się do podporu kłęcznego
na lewym kolanie,
2,i3,i prawą nogę skurcz i wykrok prawa, kolano między ra-
mionami.

XIV. 1. Powstań, wykrok lewą wprzód, ramiona wprzód, kiści wdół,
2—3. wytrzymaj.

XV. 1. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w wykroku na
- palcach, ramiona łukiem dolnym wbok, kiści wdół,
2. przystaw lewą nogę, postawa na palach, ramiona skurcz,
kiści wbok,
3. Pięty opuść, ramiona wdół.

XVI. 1—3. Wytrzymaj.

XVII.—XXXII. Jak takty I.—XVI. tylko odwrotnie.

DZIAŁ B. (Muzyka: dział B).

Ćwiczenia ramion (zastępujące ćwiczenia w zwieszeniu).

Ćwicząca 1-sza:

Ćwicząca 2-ga:

- | | | |
|------|---|--|
| I. | 1. Rozkrok w lewo z pół obro-
tem w lewo do rozkroku,
lewą na palcach,
2. podaj współćwiczącej prawa
rękę, ramię ugięte, przed-
ramię poziomo, prawe barki
współćwiczących stykają się,
3. wytrzymaj. | 1. Rozkrok w prawo, lewa
w rozkroku na pal-
cach,
2. Tak jak ćwicząca 1-
sza.
3. wytrzymaj. |
| II. | 1. Lewe ramię łukiem bocz-
nym wgórę ugięte nad głową,
2—3. wytrzymaj. | 1. Tak, jak ćwicząca 1-
sza.
2—3. wytrzymaj. |
| III. | 1—3. Przenieś ciężar ciała na lewą
nogę, uginając ją, a prawa
noga w rozkroku na palcach.
Ćwiczące odsuwają się od
siebie, naciągając silnie ra-
miona. Lewe ramię wbok,
dłoń, zwrot głowy w prawo. | 1—3. Tak, jak ćpicząca 1-
sza. |
| IV. | 1—3. Wytrzymaj. | 1—3. Wytrzymaj. |
| V. | 1. Skurczeniem prawego ramie-
nia, wyprostowaniem lewej
nogi i przeniesieniem ciężaru
ciała na prawą, lewa na pal-
cach, przyciągnij się do
współćwiczącej. Lewe ramię
ugięte nad głową.
2—3. wytrzymaj. | 1—3. Tak, jak ćwicząca 1-
sza.
2—3. wytrzymaj. |
| VI. | 1. Jak takt III.
2—3. wytrzymaj. | 1. Jak takt III.
2—3. wytrzymaj. |

Ćwicząca 1-sza:

Ćwicząca 2-ga:

- VII. 1. Puść rękę współćwiczącej, prostuj lewą nogę, wykrok skrzyżny prawą i pół obrotu w lewo na palcach, prawą na znaku, ramiona w bok, grzbiet, wytrzymaj,
2. dostaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona wytrzymaj,
3. wytrzymaj.
- VIII. 1. Ramiona skurcz, kiści w bok.
2—3. Powolij ramiona wdół, kiści w górę, poczem odprostuj, i postawa na całych stopach.
- IX.—XVI. Tak, jak takty I. do VIII., tylko ćwicząca druga ćwicz to, co ćwicząca pierwsza, a ćwicząca pierwsza — to, co ćwicząca druga, tylko w przeciwną stronę.
1. Wykrok skrzyżny prawą i półobrotu w lewo na palcach, ramiona w bok, grzbiet, wytrzymaj.
2. Pół obrotu w lewo na palcach prawej nogi do małego kroku, lewą na znak, prawa na palcach, ramiona wytrzymaj,
3. przystaw prawą nogą.
1. Postawa na palcach, ramiona skurcz, kiści w bok.
2—3. Jak ćwicząca 1-sza.

DZIAŁ C. (Muzyka: dział C).

Ćwiczenia w podporze.

- I. 1. Ćwierć obrotu w prawo na pięcie prawej nogi, unik lewą, ramiona w bok, grzbiet,
2—3. Wytrzymaj.
- II. 1. Ramiona w górę, dłonie do wewnątrz.
2—3. Wytrzymaj.
- III. 1. Podpór leżąc przodem jedno nogę, prawa noga skurczona (tułów i lewa noga tworzą jedną linię, głowy nie opuszczać),
2. wyprost prawej nogi w tył, podpór leżąc przodem o ramionach prostych,
3. wytrzymaj.
- IV. 1. Podpór kłęczny na lewym kolanie, prawą nogę wznies wyprostowaną w tył, lewe ramię w górę, grzbiet,
2—3. wytrzymaj.
- V. 1. Podpór kłęczny obunóż,
2. prostuj lewą nogę w tył, prawe ramię w górę, grzbiet,
3. wytrzymaj.

- VI. 1. Podpór klęczny obunóż,
2. prostuj prawą nogę wtył, lewe ramię wgóre, grzbiet,
3. wytrzymaj.
- VII. 1. Podpór klęczny obunóż do siadu na pięty, głęboki skłon,
2—3. dwukrotne rytmiczne pogłębienie skłonu.
- VIII. 1. Tułów lekko unieś i skręt tułowia w lewo, ręce przenieś i oprzyj z lewej strony tułowia,
2. silnem odbiciem kolan i stóp ćwierć obrotu w lewo do siadu klęcznego,
3. tułów wyprostuj, ramiona swobodnie opuszczone wdół.

DZIAŁ D. (Muzyka: jak dział A, tylko bez powtórzenia.)

- I. 1. Powstań do klęczki, skręt tułowia w prawo, ramiona wgóre zewnątrz,
2. siad na pięty i skłon wdół, ramiona wgóre zewnątrz, ręce opierają się na ziemi,
3. w skłonie wprzód przenieś tułów poziomo wprzód, ramiona wytrzymaj, ręce przesuwają się po ziemi.
- II. 1—3. Dalsze przeniesienie tułowia w lewo.
- III. 1—3. Tułów prostuj ze skrętem nawprost, prawe ramię ugięte przenieś nad głową, kiść wdół, lewe ramię wdół, palce lewej ręki opierają się o ziemię.
- IV. 1. Prawe ramię przenieś wbok, dłoń, wzrok śledzi ruch prawej ręki,
2—3. Prawe ramię wdół, grzbiet, palce prawej ręki oparte o ziemię.
- V., VI., VII. i VIII. Jak takty I., II., III. i IV., tylko w przeciwną stronę.
- IX., X., XI. i XII. Jak takty I., II., III. i IV.
- XIII., XIV. Jak takty I., II., tylko w przeciwną stronę.
- XV. 1—3. Tułów prostuj, lewe ramię przenieś ugięte nad głową, poczem wbok i wdół, palce rąk oparte na ziemi.
- XVI. 1. Silnem odbiciem stóp i rąk, z lekkim pochyleniem tułowia wprzód, powstań,
2—3. Postawa.

DZIAŁ E. (Muzyka: dział E).

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej.

Ćwicząca 1-sza:

Ćwicząca 2-ga:

- I. 1. Rozkrok w lewo, prawa noga w rozkroku na palcach, ramiona lekko ugięte złącz przed sobą, kiści wdół, grzbiety złączone,
2. dostaw prawą nogę, ramiona powoli wznieś ugięte na wysokość barków,
3. ramiona wgóre zewnątrz.
- 1—3. Tak, jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę.

Ćwicząca 1-sza:

- II. 1. Lewą nogę wznies wyprostowaną wprzód i w lewo w bok i oprzyj na prawem kolanie współćwiczącej, lewe ramię wdół, ręka lewa na biodro, prawe ugnij nad głową, grzbiet,
2—3. wytrzymaj.
- III. 1—3. Skłon tułowia w lewo i 3-krotne rytmiczne pogłębianie skłonu w lewo.
- IV. 1. Tułów prostuj, ramiona wdół i w bok (prawe ramię przenieś w bok łukiem do wewnątrz) przystaw lewą nogę,
2—3. Ramiona swobodnie skurcz i wdół.
- V. 1. Wykrok skrzyżny prawą, ramiona lekko ugięte złączone przed sobą, grzbiety złączone, kiści wdół,
2. Pół obrotu w lewo na palcach, ramiona wznies ugięte przed sobą do wysokości barków,
3. Ramiona w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz, postawa na całych stopach.
- VI. 1. Prawe ramię wdół, ręka na biodro, lewe ramię ugnij nad głową, grzbiet, prawą nogę wyprostowaną oprzyj na prawem kolanie współćwiczącej,
2—3. wytrzymaj.
- VII. 1—3. Skłon tułowia w prawo i trzykrotne rytmiczne pogłębianie skłonu w prawo.
- VIII. 1. Tułów prostuj i pół obrotu w lewo na palcach lewej nogi do rozkroku prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach, ramiona wdół i w bok (lewe ramię przenieś łukiem do wewnątrz),
2. przystaw lewą nogę, ramiona swobodnie skurcz,

Ćwicząca 2-ga:

1. Zakrokiem lewej klęczka na lewem kolanie, ramiona skrzyżuj, prawa dłoń nad grzbietem lewej ręki i oprzyj na stopie współćwiczącej,
2—3. wytrzymaj.
- 1—3. Wytrzymaj.
1. Wytrzymaj klęczkę, ramiona wdół i w bok,
2—3. Tak, jak ćwicząca 1-sza.
- 1—3. Wytrzymaj klęczkę, ramiona ćwicz, jak ćwicząca 1-sza.
1. Ramiona skrzyżuj, prawa dłoń nad grzbietem lewej ręki i oprzyj na stopie współćwiczącej,
2—3. wytrzymaj.
- 1—3. Wytrzymaj.
1. Powstań, rozkrok w lewo na znak, prawa w rozkroku na palcach, ramiona wdół i w bok,
2. przystaw prawą nogę, ramiona swobodnie skurcz,

Ćwicząca 1-sza:

Ćwicząca 2-ga:

3. ramiona wdół, postawa na całych stopach.

3. ramiona wdół, postawa na całych stopach.

IX.—XVI. Jak takty I.—VIII., tylko ćwicząca druga ćwiczy to, co ćwicząca pierwsza, a ćwicząca pierwsza — to, co ćwicząca druga, tylko w przeciwną stronę.

DZIAŁ F. (Muzyka: jak dział A, tylko bez powtórzenia).

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.

- I. 1—3. Unik prawą i powoli ramiona w górę, grzbiet, kiści wdół.
 - II. 1. Kiści wyprostuj,
2—3. wytrzymaj.
 - III. 1. Ramiona łukiem przednim w tył i wykrok prawą, lewą w zakroku na palcach,
2. wysuń lewą nogę w przód, siad, ramiona rękami opierają się za sobą, prawa noga ugięta,
3. ugnij lewą nogę, stopy i kolana złączone.
 - IV. 1. Skłon w przód, ramiona w przód, ręce opierają się skrzyżnie na stopach, głowa oparta na kolanach.
 - V. 1—3. Powoli opad w tył (tułów pochylony pod kątem ostrym) ramiona w bok, promień.
 - VI. 1—3. Wytrzymaj.
 - VII. 1—3. Powoli skłon w przód, ramiona w przód, złożone na stopach.
 - VIII. 1—3. Wytrzymaj.
 - IX.—X. Jak V. i VI.
 - XI.—XII. Jak VII. i VIII.
 - XIII. 1. Tułów prostuj, ramiona w tył, ręce oprzyj na ziemi, prawa nogę skurcz,
2—3. wytrzymaj.
 - XIV. 1—3. Powstań, przystaw lewą nogę, ramiona wdół.
 - XV. i XVI. Ćwicząca druga w postawie zasadniczej — wytrzymaj.
 - XV. Ćwicząca pierwsza.
1. Rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
3. rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach.
 - XVI. Ćwicząca pierwsza.
1. Przystaw prawą nogę,
2—3. wytrzymaj.
- U w a g a : Ćwicząca druga stoi na swym znaku, ćwicząca pierwsza stoi obok niej.

DZIAŁ G. (Muzyka: jak dział B).

Ćwiczenia wyprostne.

Ćwicząca 1-sza:

Ćwicząca 2-ga:

- I. 1. Rozkrok lewą i przystaw prawą do postawy lekko rozkroczonej za drugą ćwiczącą,
1. Wykrokiem prawej, klęczka na lewym kolanie, ramiona w przód wdół, kiści wdół,

Ćwicząca 1-sza:

2. dochwyt za ramiona współ-
ćwiczącej powyżej stawu
łokciowego,
3. unieś ramiona współćwiczą-
cej w górę.

- II. 1—2. Odciągnij w tył ramiona
współćwiczącej i rozchyl
wbok,
3. puść ramiona współćwiczą-
cej.

- III. 1—3. Jak takt I, ćwiczenia ramion.

- IV. 1—3. Jak takt II.

- V. 1—3. Ramiona w przód, przystaw
prawą nogę.

- VI. 1—3. Ramiona w górę.

- VII. 1. Ramiona w bok, kiści w górę,
- 2—3. ramiona swobodnie skurcz,
kiści w bok.

- VIII. 1. Ramiona w dół,
- 2—3. wytrzymaj.

- IX.—XIV. Jak I.—VI., tylko ćwicząca 1-sza ćwiczy to, co ćwiczyła
ćwicząca 2-ga, a ćwicząca 2-ga — to, co ćwiczyła 1-sza.

- XV. 1. Zakrok prawą na zewnątrz,
ramiona w bok, kiści w górę,
2. przystaw lewą, ramiona
skurcz, kiści w bok,
3. rozkrok w prawo, ramiona
w bok, kiści w górę.

- XVI. 1. Przystaw lewą, ramiona
skurcz,
2. rozkrok prawą na znak, ra-
miona w dół,
3. przystaw lewą.

Ćwicząca 2-ga:

2. ramiona w przód w górę,

3. ramiona w górę.

- 1—3. Ramiona w dół, łukiem
nazewnątrz.

- 1—3. Ćwiczenia ramion, jak
takt I.

- 1—3. Jak takt II.

- 1—3. Powstań, przystaw
lewą nogę, ramiona
w przód.

- 1—3. Ramiona w górę.

1. Zakrok prawą na ze-
wnątrz, ramiona w bok,
kiści w górę,

- 2—3. ramiona swobodnie
skurcz, kiści w bok,
przystaw lewą nogę.

1. Ramiona w dół,
- 2—3. wytrzymaj.

1. Ramiona w bok, kiści
w górę,

2. ramiona skurcz, kiści
w bok,

3. ramiona w bok, kiści
w górę.

1. Ramiona skurcz, kiści
w bok,

- 2—3. ramiona w dół.

DZIAŁ H. (Muzyka: jak dział C, tylko powtórzyć dwa razy).

Podskoki.

- I. 1. Ramiona w przód z podskokiem w górę,
2. ramiona łukiem dolnym w bok z podskokiem w górę,
3. ramiona w górę z klaśnięciem nad głową z podskokiem
w górę.

- II. 1—3. Jak takt I.

- III. 1. Wykrok i wyskok na lewej nodze, prawą nogę skurcz, ramiona łukiem bocznym w dół i w przód,
3. wykrok i wyskok na prawej, skurcz lewą nogę, ramiona łukiem dolnym w bok,
3. wykrok i wyskok na lewej, skurcz prawą nogę, ramiona przenies łukiem dolnym w przód, dłonie do wewnątrz.
- IV. 1. Wykrok prawą na znak; postawa na palcach, lewa w zakroku na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok,
2—3. przystaw lewą nogę, postawa na stopach, ramiona w dół.
- V.—VI. Jak takty I. i II.
- VII. Jak takt III., tylko na 1, dodać pół obrotu w lewo na palcach prawej nogi.
- VIII. Jak takt IV., tylko przy wykroku na znak dodać pół obrotu w lewo na palcach prawej nogi.
- IX.—XVI. Jak takty I.—VIII.

DZIAŁ I. (Muzyka: jak dział A, tylko bez powtórzenia).

Ćwiczenia uspokajające.

- I.—XVI. Opis ćwiczenia i ćwiczenie — tak, jak w taktach I.—VIII. w części I-szej, tylko wykonywane tak powoli, by to samo ćwiczenie, wykonywane w części I-szej w ośmiu taktach, — wykonać w taktach szesnastu.

CZĘŚĆ III.

Melodia: Kujawiak „Oj, Tereś“ Brzezińskiego.

DZIAŁ A. (Muzyka: dział A).

Postawa wyjściowa:

Postawa na prawej nodze, lewa lekko ugięta, palce lewej stopy przy pięcie prawej stopy, ręce oparte grzbietami na biodrach, łokcie lekko podane do przodu, głowa zwrócona w lewo.

4 takty przygrywki wytrzymaj.

- I. 1. Prawe ramię zsuń z biodra i lekko ugięte przenies ruchem płynnym w dół do wewnątrz, dłoń do wewnątrz, swobodnie ułożona przy lewym biodrze.
2—3. wytrzymaj.
- II. 1. Prawe ramię lekko ugięte przenies swobodnie przed sobą na prawo w górę zewnątrz, dłoń, zwrot głowy w prawo,
2—3. wytrzymaj.
- III. 1. Zwrot głowy nawprost, prawe ramię w dół do wewnątrz, lewe ramię zsuń z biodra, przedramię w przód, dłoń, mocno klaśnij w obie dłonie,
2—3. wytrzymaj.
- IV. 1. Ramiona przenies przodem w górę zewnątrz, głowę lekko odchył w tył,
2—3. wytrzymaj.

- V. 1—3. Jak takt I., tylko lewą rękę złoż na biodro, a prawe ramię przenieś łukiem w dół do wewnątrz.
- VI. 1—3. Jak takt II.
- VII. 1—3. Jak takt III.
- VIII. 1. Ramiona przodem przenieś w górę zewnątrz, głowę lekko odchył w tył,
2. ramiona łukiem do wewnątrz, złoż grzbietami rąk na biodrach, łokcie lekko do przodu,
3. wytrzymaj.
- IX. 1—3. Wykrok lewą i podskok w przód na lewej, prawa z tyłu wyprostowana i uniesiona.
- X. 1—3. Wykrok prawą i podskok na prawej na znak, lewa z tyłu wyprostowana i uniesiona.
- XI. 1—3. Trzema skocznymi kroczkami na znaku pół obrotu w lewo, ramiona w dół zewnątrz, tułów lekko pochylony w przód (ręce naśladują ruch trzymania spódnicy).
- XII. 1—3. Jak takt XI.
- XIII. 1—3. Ręce złoż grzbietami na biodrach, łokcie lekko do przodu i jak takt IX.
- XIV. 1—3. Jak takt X.
- XV. 1—3. Jak takt XI.
- XVI. 1. Pół obrotu w lewo na pięcie lewej nogi, prawa na znaku, ręce oparte grzbietami na biodrach,
2. wykrok lewą w przód zewnątrz, z tupnięciem, prawa na znaku, na palcach, lewe ramię wyrzucić w przód w górę zewnątrz, głowę odchył lekko w tył, wzrok skierowany na lewą rękę,
3. wytrzymaj.

U w a g a: Ćwiczące przesunęły się o dwa znaki w przód.

DZIAŁ B. (Muzyka: dział B).

Dział B ćwiczące ćwiczą, śpiewając:

*Stańmy wraz, stańmy kołem,
kołem żwawem i wesołem,
i zatańczmy kujawiaka,
choć same, bez chłopaka.*

*Hejże, ha, kujawiaczek,
tuneczek — drobny maczek,
hejże, ha, nasi górą,
góram, hejże, nasi górą.*

- I. 1. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w wykroku na palcach, ramiona w dół,
2. przystaw lewą, postawa na palcach, ramiona w prawo w bok, grzbiet, kiści w dół, lewe ramię lekko ugięte,
3. postawa na stopach.
- II. 1. Zakrok lewą, prawa w wykroku na palcach, ramiona w dół,
2—3. Jak 2—3 taktu I., tylko w przeciwną stronę.
- III. 1—3. Jak takt II., tylko w przeciwną stronę.

- IV. 1—3. Jak takt II.
 V. 1—3. Jak takt III.
 VI. 1—3. Jak takt II.
 VII. 1—3. Prawą rękę złoż grzbietem na biodro, lewe ramię przenieś w dół zewnątrz, tułów lekko pochylony wprzód, zakrok prawą i trzema małemi kroczkami cały obrót w prawo.
 VIII. 1. Wykrok lewą wprzód zewnątrz z tupnięciem, prawa na znaku, na palcach, tułów prostuj, lewe ramię wyrzuć wprzód w górę zewnątrz, zataczając przedramieniem łuk do wewnątrz, prawe ramię wytrzymaj, głowę lekko odchył w tył, wzrok skierowany na lewą rękę,
 2—3. wytrzymaj.
 IX.—XVI. Jak takty I.—VIII.
 U w a g a: Ćwiczące powróciły na swoje znaki.

DZIAŁ C. (Muzyka: dział C).

- I. 1—3. Z jedną ósmą obrotu w lewo, wykrok prawą i podskok na niej, lewa z tyłu wyprostowana i uniesiona, ręce grzbietami oparte na biodrach, łokcie lekko podane wprzód (lewe ramię przenieś na biodro łukiem do wewnątrz).
 II. 1—3. Wykrok lewą i podskok na niej, prawa wyprostowana i uniesiona z tyłu.
 III. 1—3. Wykrok prawą na znak i wyskok na prawej, lewa wyprostowana i uniesiona z tyłu.
 U w a g a: Ćwiczące przesunęły się na znak, położony w lewo skos od ich znaku początkowego.
 IV. 1—3. Trzema małemi kroczkami na znaku pół obrotu w lewo, ramiona wytrzymaj.
 V.—VIII. Jak takty I.—IV., tylko w taktcie VIII. trzy ósme obrotu w lewo.
 U w a g a: Ćwiczące powróciły na swoje znaki i stoją przodem do głównej trybuny.

Ćwicząca 1-sza:

- IX. 1—3. Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej nogi i wykrok prawą z podskokiem na niej, lewa wyprostowana i uniesiona w tył.
 X. 1. przystaw z tupnięciem lewą nogę,
 2—3. tupnij prawą nogą.
 XI. 1—3. Lewą rękę oprzyj na barku współćwiczącej i trzema małemi kroczkami w lewo obiegnij półkole, tak, by stanąć na miejscu współćwiczącej, tyłem do głównej trybuny.

Ćwicząca 2-ga:

- Tak, jak ćwicząca 1-sza, tyłko w przeciwną stronę.
 Przystaw z tupnięciem prawą nogę,
 tupnij lewą nogą.
 Prawą ręką chwyć współćwiczącą wpół i trzema małemi kroczkami w tył na lewo obiegnij półkole, tak, by stanąć na miejscu współćwiczącej, tyłem do głównej trybuny.

Ćwicząca 1-sza:

Ćwicząca 2-ga:

XII. 1—3. Trzema małemi kroczkami obiegnij dalsze półkole i wróć na swój znak, przodem do głównej trybuny.

Trzema małemi kroczkami w miejscu pół obrotu w lewo, tak, by stanąć przodem do głównej trybuny.

U w a g a: 1-sza ćwicząca stoi na swym znaku, 2-ga ćwicząca obok niej, wciąż trzymając ją w pół.

XIII. 1. Odbiciem lewej poskok wprzód do półprzysiadu na prawą nogę, lewa lekko wzniesiona w tył, prawe ramię wdół zewnątrz, poczem łukiem górnym wprzód do wewnątrz z równoczesnem lekkim pochyleniem tułowia wprzód,

Jak 1-sza ćwicząca, tylko przeciwną nogą i ręką.

2—3. Dwa małe krocзки na palcach.

Dwa małe krocзки na palcach.

XIV. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, tułów prostuj, prawe ramię wgórę zewnątrz,

Jak 1-sza ćwicząca, tylko przeciwną nogą i ręką.

2—3. Dwa małe krocзки na palcach.

Dwa małe krocзки na palcach.

XV. 1—3. Jak takt XIII.

Jak takt XIII.

XVI. 1—2. Dwa tupnięcia na miejscu, prawe ramię wgórę zewnątrz,

Dwa tupnięcia na miejscu, lewe ramię wgórę zewnątrz.

3. wytrzymaj.

wytrzymaj.

U w a g a: Ćwiczące przesunęły się o jeden znak wprzód, 1-sza ćwicząca stoi na znaku, 2-ga ćwicząca obok niej, wciąż trzymając ją w pół.

DZIAŁ D. (Muzyka: jak dział B).

Ćwicząca 1-sza:

Ćwicząca 2-ga:

I. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
2. wykrok prawą na palce z ćwierć obrotom w lewo na palcach lewej nogi, prawe ramię wprzód zewnątrz,
3. wytrzymaj.

Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach.

Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

wytrzymaj.

II. 1. Wykrok prawą z ćwierć obrotom w prawo, lewa w zakroku na palcach,

Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

Ćwicząca 1-sza:

2. wykrok lewą na palce ze skretem tułowia w prawo, prawe ramię w górę zewnątrz,
3. wytrzymaj.

III. 1—3. Jak takt I.

IV. 1—3. Jak takt II.

U w a g a: Ćwiczące przesunęły się o jeden znak wprzód.

- V. 1. Zakrok lewą z pół obrotem w lewo na palcach prawej nogi, do rozkroku prawą na palce, prawe ramię wprzód zewnątrz,
- 2—3. wytrzymaj.

- VI. 1. Zakrok prawą z pół obrotem w prawo na palcach lewej nogi, do rozkroku lewą na palce, prawe ramię w górę zewnątrz,
- 2—3. wytrzymaj.

U w a g a: Ćwiczące znajdują się na połowie drogi między znakami.

- VII. 1—2. Puść współćwiczącą, ramiona w górę ugięte nad głową i dwa półobroty w lewo, prawa noga na znak,
3. dostaw lewą nogę.

U w a g a: 1-sza ćwicząca przesunęła się w tył na znak, 2-ga ćwiczącą — w lewo w tył na znak.

- VIII. 1—3. Powoli ramiona opuść.

- IX. 1—3. Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej nogi i wykrok lewą wprzód, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę, przedramiona do wewnątrz, skrzyżowane przed sobą tak, by grzbietami rąk zasłonić sobie oczy, łokcie w górę zewnątrz, tułów lekko odchylony do tyłu.

- X. 1. Ramiona wyprostuj wprzód, dłoń,
2. ćwierć obrotu w prawo na palcach prawej nogi, zwrot dłoni wdół i ramiona wdół,
3. przystaw lewą nogę.

Ćwicząca 2-ga:

jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

wytrzymaj.

Jak takt I.

Jak takt II.

Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

wytrzymaj.

Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

wytrzymaj.

Puść współćwiczącą, ramiona w górę ugięte nad głową i dwa półobroty w prawo, lewa noga na znak. dostaw prawą nogę.

Powoli ramiona opuść.

Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

Jak 1-sza ćwicząca.

Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

Przystaw prawą nogę.

- | | | |
|------------|--|--|
| XI.—XII. | Jak IX. i X., tylko w przeciwną stronę. | Jak IX. i X., tylko w przeciwną stronę. |
| XIII.—XIV. | Jak IX. i X., tylko wykrok lewą wprzód i bez obrotów. | Jak 1-sza ćwicząca. |
| XV. | 1—3. Ramiona łukiem bocznym w górę ugnij nad głową i 3-ma krokami z pół obrotem w lewo na każdy krok, przesunij się w kierunku znaku do postawy wykroczonej lewą, prawą w zakroku na palcach (ćwicząca stoi tyłem do głównej trybuny). | Jak 1-sza ćwicząca. |
| XVI. | 1. Wykrok prawą na znak z półobrotem w lewo, na palcach prawej nogi,
2—3. przystaw lewą nogę, ramiona łukiem bocznym w dół. | Jak 1-sza ćwicząca.
Jak 1-sza ćwicząca. |
- U w a g a : Ćwiczące powróciły na swój znak wyjściowy.

DZIAŁ E. (Muzyka: jak dział C).

- I. 1—3. Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej i wykrok lewą z podskokiem na niej, prawa z tyłu wyprostowana i lekko uniesiona, ramiona wprzód i podaj ręce współćwiczącej. (Druga ćwicząca ćwiczy tak, jak 1-sza, tylko wykonuje ćwierć obrotu w prawo, a nie w lewo.)
- II. 1—3. Wykrok prawą i podskok na niej, lewa wzniesiona w tył.
- III i IV. Sześcioma małymi kroczkami ćwiczące obiegają całe koło w lewo tak, aby znalazły się obok swych znaków, pierwsza przodem, a druga tyłem do głównej trybuny.
- V i VI. Dwoma męskimi krokami mazurujemy (jak w takcie I i II) ćwiczące obiegają półkoło w lewo tak, by 1-sza znalazła się tyłem, a 2-ga ćwicząca przodem do głównej trybuny.
- VII. 1—3. Trzema małymi kroczkami ćwiczące obiegają dalsze półkoło i zatrzymują się obok swych znaków, 1-sza ćwicząca przodem, a 2-ga ćwicząca tyłem do głównej trybuny.
- VIII. 1. 1-sza ćwicząca :
Puszcza ręce współćwiczącej, ramiona w bok (prawe ramię łukiem poziomym), rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach.
2-ga ćwicząca :
Puszcza ręce współćwiczącej, ramiona w bok (lewe ramię łukiem poziomym), rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach.

2. 1-sza i 2-ga ćwicząca: — ramiona wdół.

3. 1-sza ćwicząca:

Przystaw lewą nogę.

2-ga ćwicząca:

Pół obrotu w prawo z dostawieniem lewej nogi.

U w a g a: Następne takty od IX do XVI ćwicząca 2-ga ćwiczy tak, jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

IX. 1. Wykrok lewą wprzód zewnątrz, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, kiści wdół, skręt tułowia w prawo,
2—3. przystaw prawą nogę, postawa na palcach, tułów i ramiona wytrzymaj.

X. 1. Wykrok lewą wprzód zewnątrz, prawa w zakroku na palcach, lewe ramię wprzód wgórę zewnątrz, prawe wytrzymaj,
2—3. stań na palcach lewej nogi, kiści wyprostuj i zwrot głowy w lewo.

U w a g a: Ćwiczące przesunęły się w lewo (w prawo) skos od swych znaków i zeszły się na przekątnej czterech znaków; palce rąk wzniesionych ramion spotykają się.

XI. 1. Postawa na prawej, lewa w wykroku zewnątrz na palcach, ramiona wdół,
2—3. powoli przysuń lewą nogę, ramiona do wewnątrz, palce stykają się.

XII. 1. Zakrok skrzyżny lewą w kierunku znaku, skłon wprzód, ramiona wprzód wdół zewnątrz (ukłon).
2. zakrok prawą na znak, tułów prostuj,
3. przystaw lewą nogę, ramiona wdół.

XIII do XVI. Jak IX do XII, tylko w przeciwną stronę.

DZIAŁ F. (muzyka: jak dział A).

I do VI. Jak I do VI działu A.

VII. 1. Zwrot głowy nawprost, prawe ramię wdół do wewnątrz, prawą ręką ująć chusteczkę za paskiem,
2—3. wytrzymaj.

VIII. 1. wyciągnij chusteczkę i przenieś prawe ramię przodem wgórę zewnątrz, głowę lekko odchył w tył,
2—3. trzymając chusteczkę, zataczaj małe i szybkie koła przedramieniem.

U w a g a: Po skończeniu melodji ćwiczące wytrzymują postawę ze wzniesionem prawem ramieniem wprzód wgórę zewnątrz do chwili dania znaku przez prowadzącą, po którym przybierają postawę zasadniczą.