

Aleksandra Zagórska

Okręgowy zlot sokoli w 1897 roku w Wadowicach

Prace Naukowe. Kultura Fizyczna 5, 37-47

2003

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Aleksandra Zagórska

OKRĘGOWY ZLOT SOKOLI W 1897 ROKU W WADOWICACH

Słowa kluczowe: „Sokół”, Wadowice, 1897 rok

ABSTRACT

First Regional Jamboree of the Athletic Club „Sokół” in 1897

Key words: „Falcon”, Wadowice, 1897 year.

The athletic club „Sokół” was established in Wadowice in 1887 as the thirteenth „nest” („sokół” means „falcon”) in Galicja since the establishment of the organization in Lwów in 1867. From the very beginning it stood out for its exemplary work. For this reason the club’s regional board of directors, based in Kraków, entrusted to the club from Wadowice the task of organizing the first regional „Sokół” jamboree in 1897. The jamboree, which took place in Wadowice on 6 and 7 June 1897, gathered 220 members of the fourteen local „falcon nests”. The athletes from different towns showed in front of a large audience their athletic skills in various sports: free exercises, horse-riding, cycling, wrestling and athletics. Many people contributed to the excellent organization of the jamboree, including the local authorities, members of the local „Sokół” club and their leader, Kazimierz Usiekiewicz, who created the program of the athletic exercises shown at the jamboree.

1. Wprowadzenie

W XIX stuleciu Wadowice były liczącym się ośrodkiem miejskim w zachodniej Galicji. Miasto od roku 1819 było siedzibą cyrkułu, a w roku 1866 w Wadowicach powstało klasyczne gimnazjum. Miejskowa inteligencja i mieszczaństwo były społecznością otwartą na nowe idee powstające w ramach autonomii galicyjskiej¹.

¹ A. Nowakowski, *Krótki zarys historyczny wadowickiego „Sokoła”* (mps), Wadowice 1997, b. pag.

Wadowicki „Sokół” powstał w roku 1887, a od roku 1892 należał do Związku Sokolstwa Polskiego (wcześniej był oddziałem „Sokoła” — Macieży Iwowskiej). Początek sokolstwa jak wszędzie był bardzo trudny, ale dzięki pracy społeczności Wadowic i obudzeniu wiary w przyszłość szybko zaczęto realizować plan budowy sokołni.

Szczególnie w tej kwestii zasłużył się pierwszy prezes Jan Pawlica, a od roku 1890 dyrektor Władysław Mieczysław Gedl, którego wielki zapał, energia i poświęcenie dla sokolstwa w Wadowicach, doprowadził do szybkiego realizowania celu. Dzięki wpływom ówczesnego zastępcy burmistrza, a następnie burmistrza miasta, dr. Jana Iwańskiego², już w 1887 r. otrzymano grunt pod budowę w centrum miasta (2144 m²), a w dwa lata później — w 1889 r. nastąpiło uroczyste otwarcie sokołni wyposażonej we wszystkie przybory gimnastyczne i sanitariaty. Obok gmachu znajdowało się boisko³. Od marca 1890 r. w sali gimnastycznej pod kierunkiem Kazimierza Usiekniewicza, znakomicie wykwalifikowanego nauczyciela gimnastyki (uczył tego przedmiotu w wadowickim gimnazjum w latach 1891–1921)⁴ rozpoczęły się systematyczne zajęcia. W roku 1892 wadowickie panie ofiarowały dla „Sokoła” w Wadowicach sztandar⁵. W roku 1890 należało do gniazda około 60 druhów, a w 1897 r. już 220, w tym 50 w strojach sokołich, czyli umundurowanych.

Był to zaraz po krakowskim najlepiej pracujący i rozwinięty ośrodek sokolstwa na ziemiach polskich pod zaborem austriackim. Dlatego też w dzieściolecie jego istnienia jemu przypadł zaszczyt organizacji pierwszego zlotu okręgowego w dniach 6 i 7 czerwca 1897 r.⁶ Wydział Okręgu I Krakowskiego „Sokoła” wystosował stosowną odezwę do druhen i druhów w całym okręgu, wzywając do czynnego udziału w zlocie⁷.

² Zob.: M. Drozd, *Organizacja i działalność gminy miejskiej w Wadowicach w latach 1866–1914*, [w:] *Królewskie wolne miasto Wadowice. Studia z dziejów i ustroju miasta*. Praca zbiorowa pod red. A. Nowakowskiego, Warszawa 1994, s. 58.

³ „Przewodnik Gimnastyczny «Sokół»” (dalej: PGS), Lwów 1897 nr 7, s. 78.

⁴ Zob. też: G. Studnicki, *Wychowanie fizyczne i sport w wadowickim gimnazjum i liceum*, [w:] *Studia z historii i organizacji kultury fizycznej*. Praca zbiorowa pod red. A. Nowakowskiego i innych, Częstochowa 1998, s. 34 i n.

⁵ A. Nowakowski, *Wadowicki „Sokół” wczoraj i dziś. Na studziesięciolecie wadowickiej sokołni (1889–1999)*, Częstochowa 1998, s. 7–14.

⁶ *Ibidem*, s. 79.

⁷ PGS, 1897, nr 6, s. 69.

2. Goście i uczestnicy pierwszego zlotu okręgowego w Wadowicach

Wadowice w dniach zlotu przybrały odświętny wygląd. Ulice były udekorowane zielenią i flagami o barwach narodowych. Szczególnie pięknie wyglądał magistrat stojący na wadowickim Rynku obok fary, przystrojony zielenią, chorągiewkami, herbami miast polskich, wśród których widniał napis „*Wadowice — Druhom Sokolom — Pozdrowienie*”.⁸

Na dworcu kolejowym (kolej do Wadowic doprowadzono w 1887 r.)⁹ na przybyłych gości czekali druhowie z Wadowic oraz wynajęta orkiestra z Bochni. W sobotę przybyli delegaci okręgu krakowskiego, a z nimi reprezentanci Związku: Dr Leonard Tarnawski — prezes Sokola w Przemyślu, kilku druhow z Tarnowa, Józef Kwiatkowski, sekretarz grona nauczycielskiego „Sokola” i okręgu lwowskiego z upoważnienia swego Wydziału, dr Stanisław Rowiński, redaktor „Przeglądu Gimnastycznego” w Krakowie, oraz wielu innych gości z bliższych i dalszych okolic.

Udział w tym zlocie zadeklarowało 14 gniazd z liczbą 270 członków. Przybyło tylko 220.

W tym samym czasie odbywał się I zlot Okręgu Stanisławowskiego. Tak duże miasto jak Stanisławów, w tym czasie liczyło tylko 40 sokolów, z czego kilku tylko ćwiczyło, a żaden nie miał stroju sokolego. Równoległy zlot w Stanisławowie, większym mieście od Wadowic, przyczynił się do słabszej frekwencji na zlocie wadowickim.

Tabela. Udział gniazd sokolich Okręgu I Krakowskiego w zlocie wadowickim w 1897 r.

gniazdo	w stroju sokolim	ćwiczenia wolne	ćwiczenia z laskami	ćwiczenia z maczugami
1. Bochnia	28	16	16	2
2. Chrzanów	6	3	1	—
3. Jaworzno	2	—	—	—
4. Jeleń	3	—	—	—
5. Jordanów	9	5	5	—
6. Kraków	54	41	35	15
7. Myślenice	8	4	4	—
8. Nowy Targ	—	—	—	—
9. Oświęcim	11	7	—	—
10. Podgórze	24	10	10	—

⁸ PGS, 1897, nr 7, s. 79.

⁹ Zob.: A. Nowakowski, *Z dziejów wadowickiej kolei (1887–1999)*, Wadowice 1999, s. 8–9.

11. Skawina	12	9	9	—
12. Wadowice ¹⁰	42	26	24	—
13. Wieliczka	14	7	6	—
14. Żywiec	14	—	—	—
Razem	220	128	110	17

Źródło: „Przewodnik Gimnastyczny «Sokół»” 1897 nr 7, s. 79.

3. Program i przebieg zlotu

W sobotę, dnia 5 czerwca 1887 r. uczestnicy zlotu przybyli do Wadowic i zostali zakwaterowani w magistracie i na kwaterach prywatnych. Program zlotu wadowickiego przedstawiał się następująco:

I Dzień Zlotu (niedziela — 6 czerwca 1897 r.)

7.00 — Próba ćwiczeń na boisku.

8.00 — Msza św. w kościele parafialnym dla członków Wydziału okręgowego.

15.00 — Zbór ćwiczących na boisku.

16.00 — Ćwiczenia na boisku: Wejście i ustawienie do ćwiczeń wolnych, ćwiczenia wolne, ćwiczenia na przyrządach, ćwiczenia z maczugami, rej¹¹ kolarzy, piramidy na koniach drużyny krakowskiej.

18.30 — Festyn w ogrodzie miejskim.

II Dzień Zlotu (poniedziałek — 7 czerwca 1897 r.)

8.00 — Zbór na boisku i uszykowanie się do pochodu.

9.00 — Uroczysty pochód i złożenie hołdu miastu na rynku, pochód do gmachu „Sokoła” na poranek.

15.00 — Zbór ćwiczących na boisku.

16.00 — Ćwiczenia na boisku: Ćwiczenia laskami. Zawody: bieg – rzucanie dyskiem – rzucanie oszczepem – skok wzwyż – zapasy, ćwiczenia oddziału konnego „Sokoła” krakowskiego.

20.00 — Uroczyste przedstawienie w teatrze i zakończenie zlotu zebraniem towarzyskim w górnych salach „Sokoła”.

¹⁰ W skład gniazda wadowickiego wchodziłi wówczas sokoli kalwaryjscy, gdzie gniazdo „Sokoła” zostało założone w 1898 r. Zob.: A. Zagórska, *Zarys dziejów „Sokoła” w Kalwarii Zebrzydowskiej w latach 1898–1914*, [w:] *Szkice z dziejów wadowickiego i beskidzkiego „Sokoła”*. Praca zbiorowa pod red. A. Nowakowskiego, Wadowice 2001, s. 21–22.

¹¹ To pojęcie oznaczało defiladę i popisy.

W dniach 6 i 7 czerwca podczas Zielonych Świąt nie było wolnego miejsca na trybunach stadionu wadowickiego, a wszystkie oczy zwrócone były w stronę Kazimierza Usiekniewcza. On właśnie był autorem wszystkich ćwiczeń gimnastycznych¹². Osobiście dopilnował ujednoczenia ćwiczeń, jeżdżąc z instruktążem po wszystkich gniazdach okręgu. Nowością było wprowadzenie przez niego wystawiania zaświadczeń o przebytych próbach i możliwości wzięcia udziału w publicznym występie oraz oznaczeń stanowisk do ćwiczeń niedostrzegalnymi z daleka palikami¹³. Wszystko było przygotowane znakomicie, a wszędzie panował ład i porządek. Nie zapomniano również o apteczce do udzielania doraźnej pomocy, o którą postarał się dr Gedl i dr Bukowski. Cały czas pełnił służbę korpus straży ogniowej¹⁴.

Ćwiczenia wolne trwały około 12 minut i według komentatora były wykonane prawidłowo, lecz mógł czasem razić niejednolity strój. Po ćwiczeniach wolnych nastąpiły ćwiczenia na przyrządach, w których wzięło udział 10 zastępów, liczących w każdym od 6 – 12 druhów i wystąpiły: Bochnia (2 zastępy) — ćwiczenia na drążku i poręczach oraz mocowania wolne i z przyborami (kierownicy: naczelnik Kozłowski i Timler); Kraków (z kilkoma druhami wadowickimi w 6 zastępach) — ćwiczenia na drążku, koniu, poręczach i stole (kierownicy członkowie grona nauczycielskiego); Oświęcim (1 zastęp) — skok wzwyż i wspieranie ciężarami (prowadzący Szpyra); Skawina (1 zastęp) — ćwiczenia na koniu wszerz i poręczach (prowadzący naczelnik Soussedik).

Największym uznaniem cieszyły się ćwiczenia na drążku i stole wykonywane przez dwa zastępy krakowskie oraz po raz pierwszy widziane „ciągnięcie na pasy” przez zastępy bocheńskie. Ćwiczenia na przyrządach cieszyły się wielkim zainteresowaniem publiczności i były nagradzane burzą oklasków. Po ich zakończeniu nastąpił „rej”, czyli defilada i popisy kolarzy. Epilogiem popisów w dniu pierwszym były piramidy na koniach i drabinach wykonane przez 24 druhów krakowskich pod wodzą naczelników: Rucińskiego i Waszkiewicza. Wieczorem odbył się festyn w parku miejskim z licznym udziałem „Sokołów”, na którym grała orkiestra z Bochni.

Drugi dzień zlotu rozpoczął uroczysty pochód, który przemaszerował ulicami miasta na rynek. Na czele jechały plutony konne z Krakowa i Wadowic, pod wodzą Walza. Po nich maszerowała orkiestra z Bochni i sokoli podzieleni na cztery drużyny. Pierwszą drużynę tworzyli druhowie krakowscy ze sztanda-

¹² S. Rowiński, *Zlot okręgu Krakowskiego i Stanisławowskiego*, „Przegląd Gimnastyczny «Sokolb»” (dalej: PGS), Kraków 1897, nr 7, s. 80.

¹³ PGS, 1897, nr 8, s. 91–92.

¹⁴ PGS, 1897, nr 9, s. 102–103.

rem oraz delegaci Związku, drugą drużynę stanowili sokoli z Bochni, Chrzanowa, Jaworzna, Jelenia, Jordanowa i Myślenic. Na trzecią drużynę złożyły się: Oświęcim, Pogórze, Skawina i Wieliczka, a czwartą tworzyły Wadowice i kilku druhów z Żywca. Po dotarciu na rynek prezes Władysław Turski podziękował reprezentacji miasta za gościnność.

Po uroczystości przed magistratem pochód udał się do gmachu „Sokoła” na uroczysty poranek. Na wstępie chór pod batutą Eugeniusza Gluzińskiego odśpiewał kantatę Michała Świerzyńskiego. Później swoje przemówienia wygłosili: prezes wadowickiego Sokola – Józef Kurowski, burmistrz miasta Wadowic — dr Jan Iwański, prezes okręgu krakowskiego — Władysław Turski i prezes „Sokoła” przemyskiego — Apolinary Tarnawski. Dyrektor wadowickiego „Sokoła” — Władysław Mieczysław Gedl¹⁵ odczytał telegramy, które nadeszły z okazji uroczystości zlotowej ze Lwowa, Stanisławowa, Tarnowa, Mszany Dolnej i Nowego Sącza.

W drugim dniu zlotu pokazy na stadionie rozpoczęły ćwiczenia z laskami 112 druhów i po 15-minutowym pokazie schodzącym z boiska towarzyszyły zasłużone oklaski¹⁶. Następnie odbył się pięciobój (pentatlon), a w skład komisji sędziowskiej wchodził: Kwiatkowski, Michalski, Rowiński, Ruciński, Waszkiewicz i sprawozdawca. Do biegu na 100 m zgłosiło się 16 zawodników, a zwyciężył Nowak przed Kirkorem. Spośród sześciu zawodników, którzy rzucali dyskiem największą odległość (23 m) osiągnął Głogowski. W rzucie oszczepem zwyciężył Kirkor (33 m) i również on najwięcej skoczył wzwyż (175 cm) przed Nowakiem¹⁷.

Zapasy trzech par przerwał ulewny deszcz, który jednak szybko minął i publiczność wróciła na trybuny. Następnie odbyły się pokazy z maczugami zaledwie 32 druhów przy dźwiękach walca „Na falach Dunaju”¹⁸. Ostatnim punktem programu były ćwiczenia krakowskiego oddziału konnego, który zaprezentował: szkołę jazdy konnej, ćwiczenia z lancą, skoki przez przeszkody, „zrzucanie głów szablą” i gonitwę do pierścienia.

Wieczorek przewidziany na godzinę 20.00, rozpoczął się dopiero o 21.00 i trwał aż do północy. Wystąpił na nim wadowicki chór sokoli oraz niestrudzona orkiestra bocheńska.

¹⁵ Zob.: Biogram Władysława Mieczysława Gedla (1852–1901), [w:] A. Nowakowski, *Wadowicki „Sokół”*, *op. cit.*, s. 40-41.

¹⁶ PGS, 1897, nr 6, s. 70.

¹⁷ PGS, 1897, nr 7, s. 81.

¹⁸ PGS, 1897, nr 11, s. 128.

Amatorski teatr z Wadowic obok pięknych deklamacji patriotycznych pokazał obrazy z żywych osób, wystawiając „Apoteozę Sokolstwa” według układu artysty malarza Edmunda Ciećkiewicza i sztukę Benediksa „Broń niewieścia”. W antraktach występował ceniony artysta sceny krakowskiej — Jejde¹⁹. Zebrania pożegnalnego nie było z powodu późnej pory.

4. Podsumowanie i ocena zlotu

Władze miasta i przede wszystkim członkowie wadowickiego „Sokoła” wywiązali się wzorowo z organizacji I Okręgowego Zlotu. W roku jubileuszowym dali tym samym dowód dziesięcioletniej pracy, siły woli i zdolności do czynów. Na powodzenie zlotu złożyła się praca wszystkich druhow, a przede wszystkim Mieczysława Gedla — głównego organizatora, oraz Kazimierza Usiekiewiczza — autora demonstrowanych przez wszystkich ćwiczeń.

Wyrazem uznania było pismo następującej treści: „Do Szanownego Wydziału Towarzystwa Gimnastycznego «Sokół» w Wadowicach. Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich powziął na dniu 31 października b.r. uchwałę wyrażającą uznanie Wydziałowi wadowickiego gniazda za wzorowe przygotowanie zlotu okręgu krakowskiego i za wzorowe współdziałanie w wykonywaniu całego programu zlotu”²⁰.

Oczywiście nie brakowało też uwag krytycznych dotyczących zlotu. Dotyczyły one głównie ćwiczeń zbiorowych np.: „[...] krycie pozostawiało wiele do życzenia, chociaż na próbach zwracano nań ciągle uwagę. Jest to oczywiście winą jednostek [...] i obowiązującego regulaminem stroju. Druhowie nie tylko, że nie mieli koszulek z rękawami i nie pierwszej niestety białości, ale nadto o zbyt wykrojonych pachach [...] świadczy to o braku podporządkowania się i lekceważeniu wydanych pod tym względem przepisów. A jak ich przestrzegać należy, za wzór posłużyć może i w tym wypadku Sokół wadowicki”²¹.

Niefortunnie został ustalony także termin zlotu, ponieważ pokrywał się ze zlotem w Stanisławowie, co z kolei miało wpływ na obniżoną frekwencję. Na uwagę zasługuje również zbyt mały stosunek liczby ćwiczących do ogólnej liczby ćwiczących. Przecież celem zlotu, obok innych zadań było propagowanie uprawiania ćwiczeń fizycznych.

¹⁹ PGS, 1897, nr 11, s. 128.

²⁰ PGS, 1898, nr 9, s. 108–109.

²¹ PGS, 1898, nr 9, s. 102–103.

Aktualne wydają się także spostrzeżenia komentatora: „Powinniśmy się nauczyć ścisłego przestrzegania przepisów i rozkazów sokolich [...] bowiem tylko wtedy możemy dać niezbity dowód posłuchu, należytego podporządkowania się i tej największej cnoty, z braku której upadliśmy, tj. k a r n o ś c i, a której to nam wszystkim tak bardzo w naszym życiu społecznym potrzeba”²².

Pomijając te usterki i nieprawidłowości w czasie zlotu w Wadowicach, w ogólnej ocenie wypadł on bardzo dobrze.

Aneksy

Aneks 1. Ćwiczenia wolne

Na I Zlot Sokolów okręgu krakowskiego w Wadowicach w dniach 6 i 7 czerwca 1897 roku. Opracowane przez Kazimierza Usiekniewicza, naczelnika „Sokoła” w Wadowicach, a zatwierdzone przez związkowe Grono nauczycielskie. Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół (ręce w pięść zwinięte). Takt: 1, 2, 3, (4). Ruch: mierny (każdy ruch — 2 sekundy). Każde ćwiczenie: osiem razy. Długość kroku: 50 cm, wypad — 75 cm.

Obraz I

1. Ramiona w pion zewnątrz. Zakrok lewą. 2. Ramiona w przód. Wykrok lewą. 3. Ramiona w przód. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo do postawy rozkroczonej. 4. Ramiona w bok i w dół. Lewą podnieś w bok i przystaw do prawej.

Obraz II

1. Prawe ramię w pion zewnątrz, lewe w dół zewnątrz. Wypad prawą w bok.

2. Prawe ramię w dół zewnątrz, l. r.²³ w pion zewnątrz. Prawą nogę przystaw do lewej i wypad lewą w przód. 3. Prawe ramię kryj wierzch., l. r. ugnij na krzyż. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, unik lewą. 4. Ramiona w bok (prawe ramię łukiem w dół) i opuść. Lewą podnieś w bok i przystaw do prawej.

Obraz III

1. Ramiona w przód. Lewą wykrok. 2. Ramiona w dół i w pion zewnątrz. $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo, klęknij lewą. 3. Ramiona (okrąg czelny) ugnij na

²² PGS, 1897, nr 9, s. 104.

²³ r. — ręka.

barki. Lewa wypad w bok. 4. Ramiona w bok i opuść. Lewą nogę podnieś w bok i przystaw do prawej.

Obraz IV

1. Ramiona w przód. Przysiad. 2. Podpór leżąc przodem. Ramiona w pion skos. 3. Lewa wypad w przód. 4. Ramiona łukiem dolnym w przód na prawo i w dół. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, lewą podnieś w bok i przystawić do prawej.

Obraz V

1. Ramiona w przód. $\frac{1}{4}$ w prawo i lewa zakrok. 2. Ramiona skurcz, rzuć lewe w pion w skos, prawe wstecz. Skok l. n.²⁴ w przód, $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo na l.n. do postawy wypad lewą nogą. 3. Prawa ręka (łukiem wstecz do góry) w pion skos l. wstecz. Wypad prawa w przód. 4. Ramiona w bok (p.r. łukiem w dół). Lewą podnieś w bok i przystaw do prawej.²⁵

II. Ćwiczenia z maczugami

Oddział I

Postawa pierwotna: zasadna, maczugi na równoimiennych barkach — z tego położenia ramiona w bok — i następuje: 1. Wielki czelny okrąg w dół równorącz osiem razy. 2. Wielki czelny okrąg w dół w połączeniu z przyręcznym okręgiem przed ramieniem równorącz w dół osiem razy. 3. Wielki czelny okrąg w dół równorącz w połączeniu z małym okręgiem zewnątrz za głową osiem razy. 4. j.w. lecz naprzemianrącz (o pół okręgu po sobie). Prawe ramię zaczyna wielki czelny okrąg w dół, równocześnie lewe ramię mały okrąg zewnątrz za głową osiem razy, poczem ramiona w pion i następuje:

Oddział II

1. Wielki czelny okrąg równorącz do środka, osiem razy. 2. Wielki czelny okrąg równorącz do środka, w połączeniu z przyręcznym okręgiem przed ramieniem, równorącz w górę, osiem razy. 3. Wielki czelny okrąg równorącz do środka (ramiona i maczugi w dół), w połączeniu z przyręcznym okręgiem za sobą na zewnątrz osiem razy.

²⁴ n. — noga. (p.— prawa, l.— lewa).

²⁵ PGS, 1897, nr 4, s. 43 – 45.

Oddział III

1. Lewe ramię wykonuje ruch jak z pod (3) w oddziale I, prawe ramię wykonuje ruch jak pod (3) w oddziale II., czyli: lewe ramię opisuje wielki czelny okrąg w dół w połączeniu z małym okręgiem do środka za głową, oba ramiona równocześnie osiem razy, poczem łukiem w dół przenosimy ramiona do położenia w przód na prawo i następuje:

2. Prawe ramię wykonuje ruch jak z pod (3) w oddziale I., lewe ramię jak z pod (3) w oddziale II, oba równocześnie osiem razy, poczem przechodzi się łukiem w dół znowu do położenia ramion „w przód na lewo” i następuje:

3. Ruch jak pod (1) w oddziale III., lecz na przemianrącz (o pół okręgu po sobie) prawe ramię zaczyna osiem razy, poczem łukiem dolnym przenosi się oba ramiona do położenia ramion „wprzód na lewo” i następuje:

4. Ruch jak pod (2) w oddziale III, lecz naprzemianrącz (o pół okręgu po sobie) lewe ramię zaczyna osiem razy, poczem oba ramiona przenosimy łukiem dolnym znowu do położenia „w przód na lewo”.

III. Ćwiczenia z laskami

(laska żelazna do 90 cm długości)

Postawa pierwotna: zasadna, laska czelnie poziomo. Ramiona w dół: nachwytem za oba końce.

Obraz I

1. Laska czelnie poziomo. Lewą zakrok.
2. Laska bocznie pionowo, lewa ręka w pion, prawa ugięta. Lewą wy krok (prawą piętę wznies).
3. Laska czelnie pionowo, l.r. w dół skos, p.r. w pion skos. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo do postawy rozkroczej.
4. Laska czelnie poziomo, ramiona w dół (postawa zasadna). Lewa przy-staw do prawej.

Obraz II

1. Laska czelnie poziomo, p.r. w bok, l.r. ugnij. Lewą rozkrok.
2. Laska bocznie stromo: l.r. w przód, prawej pięść do lewego biodra. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, lewą wypad w przód.
3. Laska poziomo ponad głową, ramiona w pion. Lewą zakrok.
4. Laska czelnie poziomo, ramiona w dół. Postawa zasadna (lewa przy-staw do prawej).

Obraz III

1. Laska czelnie pionowo, l.r. w pion skos, p.r. w dół skos. Przysiad.
2. Laska bocznie stromo, p.r. w pion skos, lewa pięść pod prawą pachę. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, lewą unik.
3. Laska skośnie ponad głową, l.r. w pion, p.r. w bok. Lewą wypad w bok.
4. Laska czelnie poziomo, ramiona w dół. Postawa zasadna (lewą przystaw do prawej).

Obraz IV

1. Laska bocznie pionowo, p.r. w pion, l. ugięta. Zakrok lewą nogą.
2. Laska czelnie poziomo (ramiona wprzód skrzyżowane, lewa nad prawą). Lewą wypad w bok.
3. Laska poziomo ponad głową (l. ramię w pion do przodu, p.r. w pion do tyłu). $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, l. klęknij.
4. Laska czelnie poziomo ramiona w dół. Postawa zasadna, lewą przystaw do prawej.

Źródło: PGS. 1897, nr 3. s. 28–30.