

ZDROWA DUSZA W ZDROWEM CIELE



PODRĘCZNIK SPORTOWY

zawierający naukę:

GIMNASTYKI, FECHTUNKU,
BOKSOWANIA, PEYWANIA,
EYŻWIARSTWA, WIOŚLOWANIA,
JAZDY KONNEJ, JAZDY
WELOCYPEDOWEJ I TAŃCA,

zbrane z rozmaitych autorów

i objaśnione

licznymi drzeworytami w tekście

WARSZAWA.

Nakładem księgarni

Teodora Paprockiego i S-k

41. Nowy-Świat 41.

1890.

Zdrowa dusza w zdrowém ciele.

PODRĘCZNIK SPORTOWY,

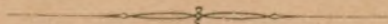
zawierający naukę:

GIMNASTYKI, FECHTUNKU, BOKSOWANIA, PŁYWANIA,
LYŻWIARSTWA, WIOSŁOWANIA, JAZDY KONNEJ,
JAZDY WELOCYPEDOWEJ I TAŃCA,

zebrane z rozmaitych autorów

i objaśnione

licznymi drzeworytami w tekście.



WARSZAWA.

NAKŁADEM KSIĘGARNI

Teodora Paprockiego i S-ki.

41. Nowy-Świat 41.

—
1890.



8837

Дозволено Цензурою.
Варшава, 4 Сентября 1889 года.

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

nr inw.: XX - 38455



BG 8837

Druk Emila Skiwickiego, Warszawa, Chmielna № 1530 (26 nowy).

44-995

WV

SŁOWO OD WYDAWCY.

„Mens sana in corpore sano.”

Juven. Sat.

Nietylko u nas pytanie „*czy się wyradzamy?*” zajmuje umysły najpoważniejsze i stanowi kwestyę bieżącą pierwszorzędного znaczenia. Wszędzie, z nielicznymi bardzo wyjątkami, skonstatowano zwyrodnianie się plemienia obecnego, które pod wieloma względami objawia osłabienie fizyczne. Najznakomitsi medycy zgadzają się jednogłośnie, że tak zwana *neuroza*, choroba mas, unieszczęśliwiająca dzisiejszą ludność Europy, jest prostém następstwem tego właśnie osłabienia, które ma za przyczynę zupełne zaniedbanie strony materyalnej, cielesnej, w kształceniu ludzi.

Umysłowi, ze wszystkimi jego składnikami intelektualnemi, daliśmy ogromną przewagę nad fizyczną naszą istotą. Organizm, zaniedbany i wzgardzony, mści się w sposób okrutny nad swoim upośledzeniem. Już na ławach szkolnych młodzież, zamknięta w czterech ścianach, pozbawiona ruchu, powietrza—traci świeżość cery, zwinność i siłę wrodzoną mięśni, swobodę ruchów, pewność spojrzenia — nabawia się rozmaitych chorób, przeradza się w wybladłych i wycieńczonych

cherlaków, dla których całe przyszłe życie musi się stać ciężarem i pasmem nieustających dolegliwości. W taki sposób wyrastają mężowie wiedzy bez zdrowia, bez sił, bez ochoty do życia, bez energii, niezbędnej do korzystania produkcyjnego z nagromadzonych skarbów nauki i światła. W chorych organizmach nierade przemieszkuje myśli zdrowe, ucieka od nich twórczość i wynalazczość — w organizmach takich, zwątlonych zaniedbaniem, osłabionych i udręczonych cierpieniami, przebywać mogą tylko stale: pedanterya, zacofanie, trwożliwość umysłowa i niewiara we wszystko, co stanowić może cele bytu zarówno jednostek, jak i społeczeństw całych. Ich zwątlenie staje się źródłem najokropniejszej choroby, której objawy coraz liczniejsze zapisują się nieustannym przyrostem w kronice bieżącej: nazwa jęj *mania samobójcza*. Szerzy się ona coraz bardziej, zabiera coraz więcej ofiar i nie straci swego epidemicznego charakteru dopóty, dopóki ludzkość nie odzyska wiary w siły jednostki, wystarczające do wywalczenia jęj spokojnego i szczęśliwego bytu.

Istnieje w Europie naród, liczebnie mały, ale jakościowo potężny, u którego siły intelektualne wystarczają, aby mu zapewnić panowanie nad setkami innych narodów i milionami innych ludzi. Ale naród ten zawsze pamiętał o fizycznej stronie swego bytu, o cielesnym zdrowiu swoich jednostkowych organizmów. Jest on bowiem kolebką wszelkiego sportu społecznego i nie lekceważy ani jednej rozrywki, która ma na celu wzmoczenie sił fizycznych. Gimnastyka, wiosłowanie, łyżwiarstwo, *boksowanie*, wszystkie te gry ruchliwe, jak krikiet, *lawn tennis* i t. p., uprawia on nietylko z zamiłowaniem, ale i powagą, rozumiejąc ich ogromne znaczenie dla zdrowia i siły. Anglik jest też zdrowy i silny, stanowczy i odważny, przedsiębiorczy i rzutki. Przebiega ziemię całą z niezachwianą pewnością siebie i z wiarą, że mu tych zalet nie zabraknie w żadnej okoliczności życia.

Któż zaprzeczy, że olbrzymi wzrost Stanów Zjednoczonych miał za przyczynę tę konieczność ruchu i walki wśród natury, z jaką spotkać się musieli pierwsi ich osadnicy europejscy? Któż nie rozumie, że potężny geniusz grecki miał za podwalinę swęj twórczości wyborną harmonię pomiędzy duchem a ciałem, inteligencją i fizyczną stroną organizmu?..

I dzisiaj jeszcze na każdym kroku stwierdzać się pozwala stara zasada o zdrowej myśli w zdrowym ciele. Proszę się przypatrzeć jednemu z tych młodzieńców wątłych, wybladłych, których pomiędzy nami tyłu się snuje i błąka. Gdyby przyszło do bardzo poufnych zwierzeń, każdyby przyznał niezawodnie, że zanedbanie w wychowaniu jego strony fizycznej nie tylko czyni go nieszczęśliwym teraz, ale wróży mu niedolę całego życia. Słyszałem taką spowiedź, pełną żalu i goryczy:

„Nie umiem chodzić, ruszać się, nie jestem pewny, czy w każdej chwili nie popełnię niezręczności, która mnie narazi na śmieszność. Uciekam dlatego od ludzi, jestem smutny, ponury, nie ufam sobie, lękam się lada zaczepki, nie miałbym siły bronić się, walczyć... jestem słaby! Czemuż nie wyrobiono siły w mięśniach moich, zwinności w ruchach, mocy w całym organizmie! Gdybym je posiadał, życie szłoby mi innym trybem...”

Należy się dobrze zastanowić nad znaczeniem tej skargi, aby zrozumieć całą jej doniosłość. A gdy się doda jeszcze nieodłączny a fatalny stan zdrowia, te wszystkie dolegliwości niemocy, zaprawdę, dziwić się nie można moralnym cierpieniom, nowrozcie i okropnej myśli samobójstwa, jako logicznym następstwom takiego stanu.

Zrozumiano to dobrze wszędzie, gdzie tylko kwitną gimnastyka i wszystkie rodzaje pokrewnego jej sportu; rozumiano to i u nas, wprowadzając obecnie do wszystkich zakładów naukowych ćwiczenia gimnastyczne. Zrozumieliśmy potrosze i my sami, zawiązu-

jąc w czasach ostatnich stowarzyszenia wioślarskie, łyżwiarskie, welocypedowe... A jeszcze lepiejbyśmy zrozumieli, gdybyśmy uwierzyli, że gimnastyka i wogóle wszystkie ćwiczenia siły mięśni i całego organizmu powinny się stać nieodłączną częścią wychowania i zajęć codziennych. Nie wszyscy mogą być członkami stowarzyszeń, nie wszyscy korzystają w stanie z ćwiczeń szkolnych, a przecież wszyscy powinni dbać o swoje zdrowie i siły fizyczne. Kształcenie ich musi się stać obowiązkiem rodziny, jak jest obowiązkiem nauka pacierza i abecadła. Obowiązek ten zrozumieli już doskonale Anglicy, u których pod tym względem wychowanie jest wzorowe—za nimi pójdą wszyscy.

Pojmując tę potrzebę i aby jej zadosyć uczynić, o ile to jest w możności wydawniczej, zebrałem w jednej książce wskazówki uprawiania wszelakiego sportu gimnastycznego i podaję je dla użytku rodzin i jednostek. Wystarczą one tym, co bez cudzej pomocy, nauki i kierunku w dbałości o swoje zdrowie i siły obywać się muszą.

W końcu czuję się w obowiązku najuprzejmiej i publicznie podziękować tym wszystkim moim przyjaciołom (a szczególnie P. Walentemu Pieńkowskiemu, przełożonemu Szkoły gimnastyki w Warszawie), którzy przy wydaniu tej książki nie szczędzili mi swych uwag, rad i wskazówek, zawsze dla dobra mego wydawnictwa wypowiedzianych.

GIMNASTYKA POKOJOWA

BEZ PRZYRZĄDÓW

ORAZ

Ćwiczenia higieniczne dla prawidłowego rozwoju
i wyrobienia mięśni.

PRZEDMOWA.

Przysłowie „szukamy szczęścia daleko, mając je nieraz tuż pod ręką” daje się zastosowywać bardzo często w życiu.

Śmiało też można je przytoczyć w sprawie zdrowia.

Iluż to ludzi, zaniedbując ćwiczenia ciała, umiarkowane i stopniowo zastosowywane, popada w ręce lekarzy, żywi się — że tak powiemy — wyłącznie lekarstwami, które nietylko że są drogie, ale i często bezskuteczne lub wątpliwiej bardzo wartości!

Tym sposobem utracamy najlepsze siły naszego stroju, zamiast wzmacniać je, rozwijać i wyciągać z nich korzyść zmysłową i umysłową.

Silna wola wystarcza nieraz dla rozwoju tych sił, a chcieć nie jest znów rzeczą tak trudną!

System gimnastyki pokojowej, który w niniejszym dziele podajemy, nie przedstawia nic sztucznego, nic, co by nie było zgodnym z najprostszymi prawami przyrody. Polega on na wykonywaniu szeregu porużeń zupełnie naturalnych, zgodnych z mechanizmem mięśni i stawów ciała ludzkiego, tak, jak je rozbierają i opisują w anatomii.

W systemie tym odrzucamy wszelkie przyrządy, jako zbyteczne; wystarczają nam bowiem członki ciała, jego przyrodzona sprężystość i gibkość w stawach. Nie krępuje on też nikogo, bo można związane z nim ćwiczenia przerywać dowolnie, a wykonywać wszędzie: w pokoju, w ogrodzie, na przechadzce i w podróży.

Czy dobrze wywiążujemy się z zadania — osądzą sami czytelnicy.

WSTĘP.

Badając urządzenia szkół elementarnych, prywatnych pensyonatów i zakładów rządowych, — zastanawiając się następnie nad ogólnym sposobem życia ludzi—studentów, kupiectwa, urzędników, mieszczan oraz t. z. sfer wyższych—trudno zaiste orzec, gdzie prawidła zdrowotności (hygieny) są mniej przestrzegane.

Dzieci, natłoczone w salach ciasnych i w wązkich podwórzach, nie mogą zadowolnić przyrodzonych pragnień młodocianego wieku, w których ruch i świeże powietrze najważniejszą odgrywają rolę.

Rzemieślnik, źle odżywiający się, zamieszkały w nędznej norze, jeżeli, pracując w swój fabryce, wyrabia musowo jeden lub dwa członki ciała ze szkodą innych organów,—gdy zapragnie wynagrodzić stratę, umie tylko w wolnych od zajęć chwilach palić papierosy, lub siedzieć w knajpie.

Co do sfer wyższych — tam gorzej się jeszcze dzieje: umysł i żołądek pracują nieustannie, i nikt tam nie przypuszcza nawet, że, wedle zdania Chomel'a, jednego ze znakomitszych lekarzy naszego stulecia, równie dobrze jak żołądkiem, można trawić rękami i nogami, t. j. wezwać inne członki na pomoc żołądkowi.

W broszurze de Laprade'a „De l'education homicide dans les collèges et le lycées” (O zabójczym wpływie wychowania młodzieży w zakładach publicznych), którą wszyscy czytaćby powinni, uczony ten w kilku słowach określa smutne nasze warunki zdrowotne.

„Chcecie — powiada — wychowywać krajowi żołnierzy, a wasze szkoły wydają zaledwie... inwalidów” ¹⁾).

„A cóż dopiero — mówi d-r Dubrisay na jednym ze swych odczytów, — gdyby rzucić okiem na sposób wychowywania dziewcząt naszych!”

Pewnego dnia, jakaś cudzoziemka, przywykła do obyczajów swego kraju, zwiedzając jeden z arystokratyczniejszych pensyonatów w Paryżu, wydziwić się nie mogła, że w planie codziennych nauk nie było wcale gimnastyki.

„Inaczejby ta pani mówiła — rzekła potem przełożona, — gdyby jej przyszło zadawałniać apetyt panienek, zaostrozony ćwiczeniami ciała!”

Wierzymy, że podobne powody do wyjątków się zaliczają; niemniej przeto możnaby sądzić, że wychowawczynie wzięły sobie za zadanie kształcić nam kobiety jaknajgorzej.

Wszystko to, co mogłoby rozwijać siły fizyczne, a tém samém ustrój nerwowy, zawsze prawie zanadto u dziewcząt rozwinięty, zmusić do milczenia, jest starannie usuwane, i przeciwnie, rozdrażnianie nerwów na pierwszym planie postawione.

A jakież tego skutki?

Mamy kobiety, obawiające się wszystkiego, dzięki ogólnemu osłabieniu, poczuciu niemocy własnej. Wejście na byle strome wzgórze, skok niewielki, przebycie strumyka nawet są dla tych istot niepodobieństwem, a przynajmniej sposobnością do objawiania gwałtownej bojaźni. W salonach takie tchórzostwo wdziękiem bywa nazywane — sprowadza powodzenie; w życiu jednak staje się aż nadto często źródłem smutków i niebezpieczeństw.

Spójrzmy jednak, co się dokoła nas dzieje:

W Belgii od lat dwudziestu pięciu pozakładano we wszystkich miastach stowarzyszenia gimnastyczne, w których dzieci, młodzież i dorośli chodzą ćwiczyć się i wzmacniać swe siły.

¹⁾ Autor mówi tu o Francji. (*Przyp. tłum.*)

W Szwajcaryi niema wioszcyny, w którejby nie było szkoły, a przy niej sali gimnastycznej.

W Skandynawii w rękach Linga i jego wychowawców gimnastyka stała się niemal gałęzią wiedzy, która, przyłączona do medycyny, oddaje jej codziennie większe usługi. Nietylko że są tam zakłady, wyłącznie ćwiczeniom ciała poświęcone, ale pokoje szkolne są tak wszędzie urządzone, że w jednej chwili na sale gimnastyczne zamieniać je można, i to kilka razy dziennie, wedle potrzeby.

W Niemczech gimnastyka stała się zajęciem narodowym i tak wielką wagę pokłada w niej ogół, że tak w żołnierskiem jak i w prywatnem życiu ćwiczenia cielesne stoją na równi z mustrą obowiązkową.

Mieliśmy sposobność wszysej zaznać ich skutków w 1870 i 1871 latach: wśród surowej zimy, w ciągu wojny i pod naszym ogniem prawie, armie niemieckie nie zaniedbywały zwykłych ćwiczeń. Ćwiczenia te wywierały widocznie wpływ znakomity; w końcu bowiem kampanii i dzienniki niemieckie przyznały, że jeżeli żołnierze Bismarka mogli znosić forsowne pochody, długie przebywać przestrzenie i przecierpieć wszystkie niedole zimowej wyprawy — zawdzięczali to jedynie nabytym do codziennych ćwiczeń gimnastycznych, nabytych już w pierwszej młodości, a prowadzonych w dalszym ciągu w pułkach.

Życie jest ciągłym ruchem,—wiele jednak osób ma takie zajęcia, że ruch dla ich organizmu staje się czemś wyjątkowym. Gimnastyka dla tych osób jest niezbędną dla wzmocnienia ustroju; są i inni, których praca wymaga koniecznie siły—dla takich to gimnastyka jest zbawienniejszą jeszcze, gdyż reguluje poruszenia mięśni, nadaje im sprężystość i wzmacnia osłabione.

ROZDZIAŁ I.

W przedmowie już do niniejszej pracy wypowiedzieliśmy zdanie, że gimnastyka bez przyrządów, oparta na stosownych ruchach członków, jest daleko korzystniejszą od wykonywanej na przyrządach; taka tylko może dać człowiekowi maximum sił i utrzymać mięśnie w stanie ciągłego zdrowia i sprężystości.

Teorya to nie nowa — Brouvers i Doex, w wyborném swém dziele o gimnastyce, przyznali jęj pierwszeństwo ¹⁾. Kompetentni w tęj sprawie, rozbierali oni szczegółowo różne systemy — sądzimy tęż, że czytelnicy z zajęciem posłuchają ich uwag w tym przedmiocie.

Najpierw zastanawiali się, o ile swobodne ćwiczenia rozwijają wszystkie części ciała.

Niektórzy sądzą, że tylko z pomocą narzędzi odpowiednich można, gimnastykując się, dojść do należytego rozwoju ciała. Tymczasem nic łatwiejszego nad dowiedzenie, że tak nie jest, — bowiem i bez narzędzi wszystkie członki mogą być poruszane i przyjmować najróżnorodniejsze kierunki i położenia.

¹⁾ *Gymnastique scolaire en Hollande, en Allemagne et dans les pays du Nord*, par Braun, Brouvers et Doex, in 8 o, Paris, Baillères et fils, libraires.

Pomijając badanie poszczególnych zgięć i poruszeń, oraz wyliczenie mięśni, na jakie działają bezpośrednio, i ogólny ich wpływ na całe ciało,—ograniczmy się do przytoczenia kilku pierwszych ćwiczeń, wchodzących w skład gimnastyki pokojowej, oraz zdania o niej lekarzy, zajmujących się wyłącznie fizycznym rozwojem społeczeństwa.

Schreber np. powiada:

„Kolisto poruszenia i pochylanie głowy rozwijają mięśnie szyi i kręgow.”

„Poruszanie ramionami wpływa bezpośrednio na podniesienie pierwszych żeber i rozszerzenie klatki piersiowej.

„Zakreślanie kół i łuków rękami wprawia w ruch wszystkie mięśnie, biorące początek dokoła klatki piersiowej, i, zwiększając siłę oddychania, przyczyniają się do rozwoju téjże klatki.

„Wznoszenie i rozszerzanie rąk wywołują powiększenie bocznych mięśni tułowiu i pachwin po obu stronach.”

Sądzymy, iż zbytęzną byłoby rzeczą wyliczać dalej skutki, takimi ćwiczeniami wywoływane; możemy téż stwierdzić odrazu co następuje:

1) Że zginanie członków wogóle działa bezpośrednio na mięśnie, otaczające stawy, gdyż nadaje im łatwość poruszania się we wszystkich kierunkach. Szybkie zginanie kończyn, dając sprężystość mięśniom, robi człowieka zręcznym, bystrym, ruchliwym i dozwala mu na zachowanie równowagi w każdém położeniu ciała.

2) Że rozszerzanie i naprężanie rozwijają członki, działają wprost na mięśnie, a zmuszając wszystkie części ciała do poruszania się silnie i energicznie, wprowadzają stopniowo w organizm możność skutecznego opierania się znużeniu.

3) Że większa liczba poruszeń, znanych w téj gimnastyce pod nazwą pochodów: *wojskowego* (marsza) i *gladyatorów*, składających się z ciągłych zginań i naprężeń członków, zmusza do działania jednocześnie wszystkie mięśnie

i łączy tym sposobem opór przeciw znużeniu z rozwojem wszystkich części naszego ciała.

Mimo tych wyjaśnień, wiele osób zapytuje, czy takie swobodne ćwiczenia w pokoju lub w ogrodzie obejmują wszystkie części naszego ustroju i czy nie byłoby korzystniej uciec się do przyrządów dla rozwijania niektórych z nich należycie?

Odpowiedź na to pytanie znajdujemy w pracy Schrebera:

„Doniosłość gimnastyki bez przyrządów, zasadzającą się na ruchach ciała, rozłożonych stosownie na wszystkie organa, wolnych od jakiegobądź niebezpieczeństwa, łatwych do wykonywania i stosownych w każdej okoliczności, znaną jest i cenioną w zasadzie—ale rzeczywistość jej wartość poznają dopiero przyszłe pokolenia. Ten system wskazuje najwłaściwsze drogi dla rozwoju ludzkości, zgadza się z jej zadaniem na ziemi i z wymogami jej ustroju, umacnia ten ostatni, usuwa niedołęztwo, leczy pewne kalectwa i dopomaga umysłowi do rozrostu we właściwym mu kierunku.”

Inni także zdolni ludzie: I. H. Pestalozzi około 1800 r. i P. H. Lyng w kilka lat później, wykazali, że zapomocą wolnych ćwiczeń ciała można je doprowadzić do zupełnego rozwoju, podczas gdy przyrządy są często w sprzeczności z zasadami anatomii.

Jeżeliby jeszcze chodziło o zdanie człowieka kompetentnego, dla dowiedzenia, że rozwój prawidłowy, stopniowy i systematyczny mięśni osobnych przyrządów wcale nie wymaga, możemy przytoczyć ustęp z pracy d-ra Gallard'a ¹⁾, który, wspominając w niej o linach, trapezach, poręczach, kulach i t. p., wyraził się jak następuje:

„Zakłady gimnastyczne (w których te z naszych dzieci, które nie czują powołania na linoskoków i pajaców cyrkowych, tracą ostatecznie chęć do ćwiczeń cielesnych) mają swą rację bytu tam tylko, gdzie innych tego rodzaju brakuje; za-

¹⁾ Conférens pédagogiques à la Sorbonne.

lecając je tedy z potrzeby, nie mogę nie wyrazić zdania, że przedstawiają mi coś sztucznego, fałszywego w założeniu. Cierpię je na tój samój zasadzie, na jakiej znoszę smoczki dla niemowląt, pozbawionych piersi."

Ostatecznie ćwiczenia swobodne są tak potrzebne dla prawidłowego rozwoju wszystkich części ciała, że nawet zagorzali zwolennicy gimnastyki na przyrządach przywiązują do nich wielką wagę:

„Uczący się gimnastyki, a zaniedbujący te ćwiczenia, tracą wiele na tём—powiada pewien kierujący takim zakładem. — Czy uczęszczamy na salę od dni kilku, czy lata całe, ćwiczenia bez przyrządów mają pierwszorzędną doniosłość za sobą. Początkujący powinien je uważać jako pierwszy krok, prowadzący do najtrudniejszych ćwiczeń. Gimnastyk skończony znajdzie w nich jedyny sposób rozwoju i zachowania harmonii wszystkich części ciała."

Po dłużej rozprawie na tём polu kończy tak nareszcie:

„Zbytecznym byłoby, jak sądzę, wracać jeszcze do tego przedmiotu, bo użyteczność ćwiczeń swobodnych dostatecznie jest dowiedziona, choć wielu uważa je jako rozrywkę, bawiącą oczy patrzących. Przypomnijmy sobie jednak, co mówi pewien autor, wszechstronnie z tym przedmiotem obeznany:

„Pięć minut dobrze wykonywanych i stosownie zarządzonych takich ćwiczeń odpowiada półgodzinnéj przechadzce. Dla pobudzenia działalności mięśni i przygotowania do gwałtownych ćwiczeń z przyrządami nic tak nie przysposabia, jak te ruchy, wykonywane członkami swobodnie. Przekonie nasi, choć przewyższali dzisiejsze pokolenie i wzrostem i siłą, nie znali przyrządów, używanych teraz, co dowodzi, że nie najrzęczniejsi na sali gimnastycznój są najzdrowsi i najsilniejsi."

To wystarcza dla dowiedzenia użyteczności gimnastyki bez przyrządów, opartéj na racjonalnych, swobodnych ruchach członkami ciała.

ROZDZIAŁ II.

Po przytoczeniach poprzednich przystępujemy teraz do wskazania tych racjonalnych poruszeń i obrotów, które tak ograniczymy, aby mogły być wykonywane w domu, bez żadnej przeszkody. Rodzaj tych poruszeń, ćwiczenia, które spisujemy, są uporządkowane tym sposobem, że będzie je można zastosować do każdej okoliczności, do każdej płci i wieku. Nie potrzebujemy tu nadmieniać, że wykonywać je mogą tylko osoby, cieszące się zupełnem zdrowiem. W stanach zapalnych, gorączkowych, zalecamy ich zaniechanie.

Do wykonywania tych ćwiczeń należy zaprawiać się codziennie, o ile można o jednej i tej samej godzinie, przed spoczynkiem zachowując ściśle półgodzinną przerwę między nimi a położeniem się w łóżko.

Pozbyć się także ubrania, ściskającego szyję, piersi lub żołądek. Ćwiczenia winny być wykonywane powoli, bez pośpiechu i gwałtowności w poruszeniach, z przerwami, koniecznymi dla wypoczynku. Mimo to należy rozwijać je z siłą, precyzją i z całym napięciem mięśni, które wyrabiać mamy.

Jeżeli one nie wywołują kaszlu, to trzeba korzystać z przerw dla mocnego, miarowego oddychania.

Z początku liczba takich ćwiczeń musi być ograniczoną i zwiększać się stopniowo w stosunku wskazanym; żeby jednak uniknąć przesady—ilokrotnie nastąpi silne znużenie lub ból w mięśniach dotkliwy, ćwiczenia należy przerwać i dać wypocząć mięśniom.

Chwilowe, przejściowe zmęczenie całego ciała nie powinno wpływać na przerwę ćwiczeń.

ĆWICZENIE I.

Obrót głowy na prawo i na lewo.



1) Oprzeć ręce na biodrach; 2) zwrócić głowę na prawo, tak, aby podbródek znalazł się nad ramieniem; 3) wykonać ten sam ruch na lewo.

Przy powyższym ruchu należy ramiona trzymać spokojnie i nie odwracać ich w tę samą stronę co i głowę.

Z początku można zrobić po 3 razy, potem po 6 do 10. Zalecamy ściśle przestrzeganie ilości ruchów.

ĆWICZENIE II.

Przechylenie głowy na prawo i na lewo.



1) Ręce na biodrach; 2) przechylić głowę na prawe ramię jak można najniżej; 3) nie zatrzymując się dłużej, przechylić głowę na lewe ramię.

Powtórzyć 3—6 do 9 razy.

ĆWICZENIE III.

Pochylenie głowy na przód i w tył.



1) Ręce na biodrach; 2) pochylić głowę do przodu tak nisko, żeby podbródek dotknął klatki piersiowej; 3) sprostować i przechylać do tyłu z pewnym wysiłkiem.

Powtórzyć 3—6 do 9 razy.

ĆWICZENIE IV.

Ruchy kołowe głową.

1) Oprzeć ręce na biodrach; 2) pochylić głowę do przodu, na prawe ramię, do tyłu i na lewe ramię; 3) wykonać ten

sam ruch w przeciwną stronę. Powyższe kołowanie głową powinno się odbywać ciągłym, jednostajnym ruchem.

Powtórzyć w każdą stronę po 3—6 do 10 razy.

Uwaga. Przy ćwiczeniach głową reszta ciała pozostaje zupełnie spokojną.



ĆWICZENIE V.

Zwroty tułowiem w prawo i w lewo.

1) Ręce na biodrach; 2) nie ruszając z miejsca stóp, skrócić tułów w prawo; 3) ten sam ruch uczynić w lewo.

Powtórzyć 4—8—12 razy.



ĆWICZENIE VI.

Wznoszenie ramion naprzemian.

1) Ręce swobodnie opuszczone; 2) wzniesić prawe ramię jak można najwyżej i szybko, opuszczać zaś wolno; 3) powtórzyć to samo z lewem ramieniem.

Uczynić ten ruch od 20 do 40 razy.



ĆWICZENIE VII.

Wznoszenie ramion jednocześnie.

1) Ręce jak poprzednio; 2) wzniesić oba ramiona prędkim ruchem do najwyższego punktu, a opuszczać powoli.

Powtórzyć 6—12 do 18 razy.



ĆWICZENIE VIII

Zginanie tułowiu na prawo i na lewo.



1) Ręce na biodra; 2) zgiąć tułów mocno na prawo, trzymając nogi silnie złączone; 3) wyprostować się i bez zatrzymania uczynić to samo na lewo.

Powtórzyć 3—6—9 razy.

ĆWICZENIE IX.

Pochylenie tułowiu na przód i do tyłu.



1) Ręce jak poprzednio; 2) pochylić tułów do przodu mocno, trzymając nogi prosto w kolanach; 3) powoli się sprostować i przechylać do tyłu, bacząc na głowę, żeby była do góry podniesiona, jak również na łokcie silnie w tył podane.

Powtórzyć 3—6—9 razy.

ĆWICZENIE X.

Wyrzucanie rąk skurczonych w pion do góry.



1) Skurczyć ręce tak, żeby ściśnięte pięści znalazły się na piersiach; 2) wyprostować je w pion do góry; 3) w ten sam sposób powrócić nimi na dół do pierwotnego położenia.

Powtórzyć 6—9—12 razy.

ĆWICZENIE XI.

Wyrzucanie rąk skurczonych poziomo przed siebie.



1) Ręce jak poprzednio; 2) wyrzucić je przed siebie; 3) wrócić do pozycji.

Powtórzyć 6—9—12 razy.

ĆWICZENIE XII.

Wyrzucanie rąk skurczonych poziomo bocznie.

1) Ręce jak wyżej; 2) wyrzucić je w strony boczne poziomo; 3) powrócić niemi do pozycyi.

Powtórzyć 6—9—12 razy.



ĆWICZENIE XIII.

Skurczenie rąk z położenia bocznego.

1) Wyciągnąć ręce poziomo bocznie; 2) skurczyć je szybko i powrócić do położenia rąk jak w ćwiczeniu 10-ém. Powyższy ruch jest przeciwnym opisanemu w 12 ćwiczeniu.

Powtórzyć 6—9—12 razy.

Uwaga. Przy wyżej opisanych rzutach rękami trzeba pamiętać o tém, żeby były wykonywane z pewną siłą, energicznie i szybko; inaczéj ćwiczący się nie odniesie żadnego pożytku.



ĆWICZENIE XIV.

Zataczanie kół wyprostowanemi rękami wraz z ćwiczeniami nogi.

Powyższe ćwiczenie składa się z sześciu części:

1) Pozostawiając tułów spokojnie bez ruchu, zatacza się koło prawą ręką do przodu, gdy lewa spokojnie wisi;

2) to samo uczynić lewą ręką, prawa opuszczona;

3) Zgiąwszy lewe kolano i prostując nogę do przodu, zataczać koło w przód prawą ręką.

4) Uczynić ten sam podwójny ruch prawą nogą i lewą ręką.

5) Zataczyć koła w przód obiema rękami, nogi złączone.

6) Powtórzyć te pięć numerów, zataczając koła do tyłu rękami.

Powtórzyć 5—8 do 10 razy.



ĆWICZENIE XV.

Wzniesienie rąk prostych do góry w pion.



1) Trzymając ręce swobodnie zwieszono-
ne, ścisnąć je w pięści i podnosić wyprężone
poziomo bocznie aż do góry w pion jaknaj-
wyżej.

Powtórzyć 3—6—9 razy.

ĆWICZENIE XVI.

Opuszczanie rąk prostych z pionu do zwieszenia.

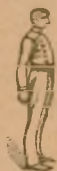


1) Mając ręce wzniesione w pion do
góry, spuszczać je poziomo bocznie aż do
zwieszenia.

Powtórzyć 3—6—9 razy.

ĆWICZENIE XVII i XVIII.

Podnoszenie prostych rąk przed sobą w pion i opuszczanie.



1) Ręce opuszczone cofnąć trochę do
tyłu i dłonie ścisnąć w pięści; 2) z wolna
wprost przed sobą wznosić je do góry w pion;
3) tą samą drogą opuszczać na dół aż do
zupełnego zwieszenia i cofnięcia. Można to
czynić z pewnym rozmachem.

Powtórzyć 6—8—10 razy.

ĆWICZENIE XIX.

**Zginanie tułowiu do przodu z rękami w pion i rozszerzonymi
nogami.**



1) Rozszerzyć nogi na 2 stopy i pod-
nieść ręce w pion; 2) szybkim rzutem zgąć
tułów do przodu tak nisko, żeby ręce znala-

zły się poza piętami; 3) również wyprostować się z lekkim przechyleniem krzyża do tyłu.

Przy pochylaniu do przodu nogi w kolanach cokolwiek się uginają, do tyłu—wyprostowują.

Powtórzyć 6—9—12 razy.

ĆWICZENIE XX.

Zbliżanie łokci do siebie.

1) Oprzeć ręce na biodrach; 2) skierować same łokcie jak można najwięcej do tyłu; 3) skierować je powtórny ruchem mocno do przodu.

Powtórzyć w każdą stronę 3—6—9 razy.



ĆWICZENIE XXI.

Złączone ręce na plecach wyprostować do tyłu.

1) Złączywszy dłonie z tyłu poza sobą, oprzeć je kantem na krzyżu wysoko; 2) z wolna prostować i cokolwiek rozszerzać. Przy prostowaniu mocno odetchnąć.

Powtórzyć 6—9—12 razy.



ĆWICZENIE XXII.

Opuszczanie rąk z bioder.

1) Postawa zwyczajna, dłonie ściśnięte w pięści; 2) szybkim rzutem oprzeć pięści na biodrach; 3) powrócić do poprzedniej pozycji.

Powtórzyć 6—9—15 razy.



ĆWICZENIE XXIII.

Wyciąganie rąk do tyłu.

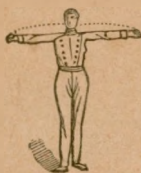


1) Ręce ściśnięte w pięści oprzeć na biodrach; 2) silnym rzutem wyciągnąć je mocno do tyłu; 3) powrócić do pozycyi.

Powtórzyć 6—9—15 razy.

ĆWICZENIE XXIV.

Zbliżanie i rozszerzanie rąk prostych.



1) Wyciągnąć ręce proste poziomo przed sobą; 2) z wolna je rozszerzać aż do bocznego położenia, trzymając tułów prosto i głowę cokolwiek przechyloną do tyłu;



3) powrócić tą samą drogą do poprzedniej pozycyi.

Powtórzyć to ćwiczenie 6—9—12 razy w obie strony.

ĆWICZENIE XXV.

Przysiad z rękami w tyle.



1) Ręce skrzyżować z tyłu na plecach; 2) unieść się na palcach stóp, a pięty mieć silnie złączone; 3) z wolna zginając nogi w kolanach, przysiądać jak można najniżej, utrzymując prosto tułów; 4) również wolno powstać.

Powtórzyć 3—6—9 razy.

ĆWICZENIE XXVI.

Przysiad z wyciągnięciem rąk.



1) Zgiąć ręce w łokciach tak, żeby pięści były przy ramionach; 2) unieść tułów na palcach do góry; 3) przysiądać jak w poprzednim ćwiczeniu i wyciągać ręce przed sobą poziomo; 4) prostując tułów, ręce zginać.

Powtórzyć 3—6—9 razy.

ĆWICZENIE XXVII.

Podnoszenie nogi w strony boczne naprzemian.

- 1) Ręce oprzść na biodrach; 2) podnieść nogę prawą w bok wysoko i opuścić; 3) to samo uczynić lewą nogą.

Powtórzyć 3—6—9 razy.



ĆWICZENIE XXVIII.

Ruchy kołowe nogą naprzemian.

- 1) Ręce na biodrach; 2) podnieść nogę prawą wyprostowaną w kolanie do przodu, do boku, do tyłu i złączyć; 3) to samo z lewą nogą uczynić, zachowując ciało prosto w tych ruchach.

Powtórzyć 3—6—9 razy każdą nogą.



ĆWICZENIE XXIX.

Podnoszenie nogi przed sobą naprzemian.

- 1) Ręce umieścić na biodrach; 2) unosić prawą nogę wprost przed sobą jak można najwyżej, utrzymując tułów prosto i nie zginając drugiej nogi w kolanie; 3) lewą nogą ten sam ruch uczynić.

Powtórzyć 4—8—12 razy każdą nogą.



ĆWICZENIE XXX.

Zygzakowate rozłączanie i łączenie nóg.

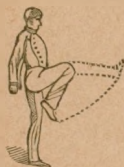
- 1) Ręce na biodrach; 2) ruchem zygzakowatym rozłączamy najpierw pięty, następnie palce stóp i powtarzamy te ruchy dotąd, dopóki proste nogi w kolanach pozwalają; 3) łączymy nogi tymże sposobem, zachowując tułów w równowadze.

Powtórzyć 3—6—9 razy w obie strony.



ĆWICZENIE XXXI.

Podnoszenie nogi przed sobą i zginanie jęj.



1) Ręce opuszczone i cofnięte trochę do tyłu; 2) podnieść nogę prawą przed sobą wysoko; 3) zgiąć ją w kolanie i opuścić na dół; 4) z lewą nogą to samo.

Powtórzyć 3—6—9 razy naprzemian.

ĆWICZENIE XXXII.

Podnoszenie nogi do tyłu i zginanie jęj.



1) Ręce na biodrach; 2) prawą nogę prostą unieść do tyłu wysoko; 3) zgiąć ją w kolanie; 3) to samo z lewą nogą.

Powtórzyć 3—6—9 razy naprzemian.

30
ĆWICZENIE XXXIII.

Zginanie kolana przed sobą naprzemian.



1) Ręce na biodrach; 2) zgiąwszy prawą nogę w kolanie silnie i wysoko, opuścić na dół; 3) to samo uczynić z lewą nogą.

Powtórzyć 3—6—9 razy każdą nogą.

ĆWICZENIE XXXIV.

Zginanie nóg do tyłu w rzutach.



1) Ręce na biodrach oprzecz; 2) rzucić prawą nogę do tyłu, zgiętą w kolanie, i zlekka pochylić tułów do przodu; 3) powtórzyć to samo lewą nogą.

Uczynić takich rzutów po 3—6—9 razy każdą nogą.

ĆWICZENIE XXXV.

Przysiad zwyczajny.

1) Ręce na biodrach; 2) unieść się na palcach do góry, i powoli zginając nogi w kolanach, przysiadać jak można najniżej; 3) powstawać również wolno, trzymając pięty złączone i tułów zupełnie prosto.

Powtórzyć 6—9—15 razy.



ĆWICZENIE XXXVI.

Rzuty prostymi rękami w przód i do tyłu naprzemian.

1) Dłonie ścisnąć w pięści i prawą rękę podrzucić do przodu, a lewą do tyłu; 2) przemienić położenie rąk szybkim ruchem i wykonywać te poruszenia prędko i energicznie.

Powtórzyć 10—15 do 20 razy.



ĆWICZENIE XXXVII.

Rzuty rękami w prawo i w lewo.

1) Ręce ścisnąć w pięści i podnieść prawą rękę wyprostowaną bocznie—poziomo, a lewą, zgiąwszy w łokciu, przyłożyć pięść do prawego ramienia; 2) przyjąć pozycję wprost przeciwną, t. j. prawą mocno w łokciu zgiąć, a lewą wyprostować bocznie poziomo.

Powtórzyć 10—15 do 20 razy.



ĆWICZENIE XXXVIII.

Zakreślanie łuków rękami przed sobą.

1) Ręce ścisnąć w pięści i prawą podnieść bocznie poziomo, a lewą, także prostą, wyciągnąć ku prawej; 2) jedno-



częściej obie szybkim ruchem opuszczają się na dół i bez zatrzymywania przybierają pozycję odwrotną tój, jaka była poprzednio. Tym sposobem zakreślają łuk z góry na dół, aż do bocznego poziomu i przeciwnie; wahałowy ten ruch odbywać się powinien z lek-

kiem pochyleniem tułowiu ku stronie rzutowej.

Powtórzyć 10—15 do 20 razy.

ĆWICZENIE XXXIX.

Jednoczesne podrzucanie rąk do przodu i do tyłu.



1) Ręce ściśnięte w pięści umieścić na piersiach i wystawić cokolwiek prawą nogę do przodu; 2) wyciągnąć ręce przed siebie i bez zatrzymywania podrzucić wyprostowane do tyłu; 3) powrócić do pozycji.

Powtórzyć na każdą nogę 6—9—12 razy.

ĆWICZENIE XL.

Wyskok do przodu prawą nogą z wyciągnięciem rąk i pochyleniem tułowiu do przodu.



1) Z pozycji zwyczajnej, mając ręce opuszczone, wyrzucić silnie prawą nogę do przodu, na odległość dobrego kroku, i jednocześnie podnieść obie ręce w pion; 2) zginając wyrzuconą nogę w kolanie, pochylać tułów do przodu i dotknąć palcami rąk do podłogi; 3) z wolna prostować się i prędkim ruchem cofnąć prawą nogę do pozycji zwyczajnej. To samo

wykonać lewą nogą.

Powtórzyć na każdą nogę 3—6 do 9 razy.

UWAGI.

Seryę poruszeń do wykonania bez przyrządów zatrzymujemy na powyższém ćwiczeniu, chociaż wielu nauczycieli zaleca jeszcze niektóre do wykonania. Sądzymy jednak, że ilość powyższa wystarczy zupełnie dla rozwinięcia i wprowadzenia w ruch wszystkich mięśni naszego ciała. Stosując się ściśle do stopniowania, które tu wprowadzamy, stopniowania ruchów, opartego ściśle na głębokiem doświadczeniu, jesteśmy pewni, że czytelnicy nabędą bez niebezpieczeństwa wymaganą ilość sił fizycznych i utrzymają ją nadal nienaruszoną.

Niech nam jednak będzie wolno wypowiedzieć zdanie, że jeżeli gimnastyka zwiększa siły człowieka, nie może wrócić utraconych z wyczerpania, powstałego z nadużyć np. płciowych. Wstrzemięźliwość i umiarkowanie używania wszytkiego powinny jęj przyjsć z pomocą.

Chociaż jesteśmy nieprzyjaciółmi gimnastyki z przyrządami, pożytecznej jednakże w niektórych zawodach—nie mamy nic przeciw temu, aby czytelnicy nasi, zaprawieni w gimnastyce wedle niniejszego systemu, powtórzyli ją z lekkimi ciężarami i na innych przyrządach.

ROZDZIAŁ III.

Cel, któryśmy sobie głównie wytknęli w tém dziele, polega na tém, żeby osoby pozostające w całodzienném zajęciu, niewolnicy obowiązków, mogli korzystać z ćwiczeń ciała bez straty czasu i bez żadnych wydatków. Inne zaś ćwiczenia, do rzędu rozrywek należące, a które tu jeszcze wskażemy, mogą być wszędzie i z przyrządami łatwemi do nabycia wykonane.

POCHÓD WOJSKOWY CZYLI MARSZ.

To ćwiczenie, łatwe do wykonania, jest zbawienne w wielu dolegliwościach: wprawia w lekki ruch mięśnie ciała, szczególnie nóg i płuc, ułatwia oddychanie i sprowadza szybsze krążenie krwi.

Stanąwszy prosto, z rękami opuszczonemi, wykonywać z średnią szybkością kroki mniej więcej po 75 centymetrów. Pod wpływem tych poruszeń nogami ręce wykonywają ruch wahadłowy, działający bezpośrednio na mięśnie, otaczające klatkę piersiową, a tém samém i na płuca.

SKOKI.

W skokach rozróżniamy głównie 2 działy: skok do góry i skok z pewnej wysokości na dół. Pierwszym sposobem możemy przeskoczyć przez sznurek, przez rów lub przez płot; drugim sposobem—gdy zeskakujemy z pewnej wysokości, np. z niewielkiej górki.

We wszystkich skokach należy zachować pewne ostrożności, jako to: 1) zaczynać od małych przeszkód i stopniowo je zwiększać; 2) padając na ziemię, zginać nogi w kolanach i przysiądać jak można najniżej i lekko, słowem wykonać ćwiczenie zwane „Przysiad” Nr 34.

SKOKI Z POMOCA ŻERDKI CZYLI DRAŻKA.

Wybrać drążek średniej grubości, niełamliwy, długość którego z początku powinna się równać wysokości skaczącego; później, przy wprawie, można używać coraz dłuższego, lecz użycie takiego wymaga wprawy, siły w rękach i pewności w podbiegu.

Chcąc skoczyć na odległość, lub przesadzić zawadę, chwyta się drążek prawą ręką u góry, a lewą niżej środka, opiera koniec jego przed sobą na ziemi i z pomocą odbicia się nogami zawisamy na krótką chwilę w powietrzu. Znajdując się w tej pozycji, nie trzeba tracić przytomności i nie

puszczać drążka, a owszem trzymać go silnie, odwrócić twarz w stronę zawady, minąć ją i, zeskakując, nie zapomnieć zgiąć nóg i przysiąść dla złagodzenia upadku.

Można przebywać długie przestrzenie zapomocą tego prostego przyrządu; w takich jednak razach nie stawia się go przed sobą, lecz dalej, ciało razem z drążkiem opisuje rodzaj półkola i skacze się ponownie dalej.

Przed wykonywaniem skoku w głąb, t. j. z góry na dół, należy się przedewszystkiem wyćwiczyć w skakaniu na odległość i przez przeszkody; skoki bowiem w głąb wymagają znacznej siły w rękach.

Chcąc przeskoczyć — dajmy na to — przez rów, trzeba oprzeć koniec drążka o dno rowu, odbić się mocno nogami i, opisując półkole, zeskoczyć na przeciwległy brzeg, zachowując zwykle ostrożności, t. j. przysiadając.

DRABINA POCHYŁA.

Drabina niezbędną jest w każdej sali gimnastycznej, dobrze urządzonej; przy ćwiczeniach jednak, do których służy, konieczną jest obecność nauczyciela. Że jednakowoż nie wchodzi w zakres niniejszego dzieła zalecanie pomocy tego rodzaju, podamy tu sposoby, zapomocą których ćwiczenia takie odbywać można wszędzie i z pierwszą lepszą drabiną.

Niemniej przeto drabina powinna być mocno zrobiona, niegnąca się, z gładkimi bokami i z okrągłymi, niezbyt odalonymi od siebie i niekręcącymi się szczeblami.

W salach gimnastycznych znajdujemy trzy kierunki drabin, t. j. pionowy, poziomy i pochyły. Otóż my wybieramy ten ostatni, jako przedstawiający najwięcej różności w ćwiczeniach i posiadający w praktyce najszersze zastosowanie. Ustawienie takiej drabiny w kierunku pochyłym jest bardzo łatwem: górny koniec jej oprzeć o ścianę lub drzewo, dobrze przymocować, żeby się nie chwiała, dolny cokolwiek wkopać w ziemię — i mamy drabinę gotową.

ĆWICZENIE I.

Wejście po wierzchu drabiny.

Wchodzimy na drabinę z wierzchu w ten sposób: chwycić prawą ręką za szczebel i lewą nogę postawić na szczeblu pierwszym od dołu, następnie lewa ręka chwytą jeden szczebel wyżej nad prawą ręką, a prawa stopa jednocześnie opiera się także wyżej o jeden szczebel. Jakkolwiek na razie wydaje się to dość trudnym, to jednakże powtórzywszy to kilkakrotnie z uwagą, dojdziemy do takiej wprawy, że wstępując tym sposobem, najprędzej znajdziemy się u góry drabiny. Zejście z niej odbywamy w tenże sposób.

ĆWICZENIE II.

Wspinanie pod spodem drabiny z pomocą rąk i nóg.

Stanąwszy pod spodem drabiny, chwytamy prawą ręką za szczebel, będący na jednej wysokości z głową, i lewą stopę opieramy o szczebel drugi lub trzeci od dołu. Zawisamy tedy na chwilę w powietrzu; chcąc zaś wspiąć się wyżej, wolną stopę podnosimy cokolwiek wyżej, natrafiamy na szczebel i opieramy ją, lewa zaś ręka bezwiednie chwytą za wyższy szczebel. Tak przemieniając kolejno nogę z ręką, z początku wolno, później coraz szybciej, wspinamy się do góry i ztamtąd schodzimy również tak samo. Prędkie wspinanie w ten sposób wymaga trochę wysiłku, lecz za to daje nam zadowolenie i siłę w mięśniach.

ĆWICZENIE III.

Wspinanie wyprostowanemi rękami.

Stanąwszy pod spodem drabiny, chwytamy za dwa boki dłońmi i, nie kurcząc rąk, posuwamy zwolna raz prawą ręką, to znów lewą, aż do samej góry. Przy tém ćwiczeniu trzeba się starać zachować nogi złączone, ciało swobodnie zwieszone, lecz żeby się nie bujało. Zejście na dół takie same.

ĆWICZENIE IV.

Wspinanie po szczeblach na zgiętych łokciach.

Stanąc pod spodem drabiny, objąć dłońmi jeden szczebel i z pomocą mięśni rąk, t. j. kurcząc je, przyciągamy się trochę do góry i chwytamy pojedynczą ręką za wyższy szczebel. W ten sposób za każdorazowem skurczeniem rąk przemieniamy ręce, posuwając się wyżej. Początek jest dość trudny, to też zalecamy dla nowicyuszów pierwszego razu dostanie się na kilka szczebli do góry i zejście także; stopniowanie powyższego ćwiczenia jest koniecznym warunkiem, gdyż w przeciwnym razie długo trwający ból mięśni, a szczególnie rąk, niejednemu odebrałby ochotę do powtarzania wyżej wzmiankowanego ćwiczenia. Gdy już z łatwością wspinamy się do góry, wtedy możemy mijać szczeble po jednym, po dwa, a nawet po trzy, to znaczy, że gdy jedną rękę zostawiamy na szczeblu, drugą chwytamy aż 4-ty, notabene jeżeli siły nam na to pozwalają.

ĆWICZENIE V.

Wspinanie zapomocą silnych podrzutów skurczonemi rękami.

Chwytamy obiema rękami pod spodem drabiny za dwa jej boki, i kurcząc szybko ręce, robimy lekki podrzut ciała, z czego korzystając, jednocześnie odrywamy dłonie i chwytamy wyżej. W ten sposób podskakując ciągle, znajdziemy się u góry, z kądem można zejść tak samo, lub też pojedynczo przemieniając ręce, jak to wskazano w ćwiczeniu Nr 3.

Gdyby ktoś zapragnął jeszcze więcej utrudnić tego rodzaju ćwiczenie, to może uczynić to po samych szczeblach, albo skacząc z boków na szczeble, a z tych na boki, aż do wierzchu.

ĆWICZENIE VI.

Wejść po wierzchu, a zejść pod spodem drabiny.

Dostać się na drabinę sposobem opisanym w ćwiczeniu 1-ém; tam, zatrzymawszy obie nogi na szczeblu i trzymając

lewą ręką silnie za szczebel, przechylać z wolna tułów ku prawej stronie, i prawą ręką dobrze uchwyciwszy za szczebel, zdjęć najpierw prawą nogę, następnie lewą i jednocześnie lewą ręką chwycić za szczebel, trzymany prawą ręką. Uskuteczniwszy to bez żadnych wstrząśnień, znajdziemy się pod spodem drabiny w zawieszeniu, z kądem łatwo możemy zejść na dół.

ĆWICZENIE VII.

Wspiąć się pod spodem, a zejść po wierzchu drabiny.

Wspiąć się pod spodem drabiny którymkolwiek ze sposobów opisanych powyżej; doszedłszy do samej góry, lewą ręką uchwycić za bok, a prawą za szczebel, następnie lewą nogę przełożywszy przez lewy bok, oprzeć stopę o szczebel; będąc w tém położeniu, łatwo już dostać się na wierzch, a mianowicie: powoli przemieniamy uchwyt rąk, lewą z boku na szczebel z wierzchu, a prawą ze szczebla spodniego na bok lewy, robimy mały wysiłek jeszcze i jesteśmy na wierzchu drabiny.

LINA GŁADKA I Z WĘZŁAMI.

Dwa rodzaje linek mają największe zastosowanie w salach gimnastycznych: linka gładka i węzłowa.

Żeby wspiąć się po linie gładkiej do góry, trzeba ją uchwycić silnie obiema rękami i nogami, w chwili zaś, gdy ciało unosimy wyżej, a ręce przemieniają miejsce ku górze, nogi wtedy kurczą się w kolanach, podnoszą wyżej i, prostując przed sobą, ściskają między kolanami linkę. Przy opuszczaniu na dół nogi tylko zlekka przytrzymują sznur, a ręce stopniowo coraz niżej chwyatają linkę.

Rzecz prosta, że można wspiąć się także po linie samą siłą rąk, tylko nigdy tak wysoko, jak z pomocą nóg.

Lina węzłowa nie przedstawia takiej trudności, gdyż za każdym wyciągnięciem rąk stopy trafiają na podpórę i chwilę może ciało odpoczywać. Głównie bywa używaną przez dzieci.

PORĘCZE CZYLI BARY.

Przyrząd ten składa się z dwóch cienkich baryerek, ustawionych na czterech słupkach, mocno w ziemię wkopanych i mających taką szerokość (baryerki), żeby można było z łatwością oprzeć się na nich rękami w podporze, czyli nie powinny być więcéj od siebie rozszerzone nad szerokość ramion ćwiczącego się. Wysokość ich powinna dochodzić na początek do bioder,—późniéj, przy wprawie gimnastykującego się—nawet do ramion.

Umiarkowane używanie tego przyrządu znakomicie rozwija klatkę piersiową i mięśnie łarkowe.

ĆWICZENIE I.

Skoczyć w podpór.

Stanąwszy w pośrodku poręczek, oprzeć dłonie na obu baryerkach w ten sposób, żeby duże palce były wewnątrz, a reszta nazewnątrz, i odbiwszy się zlekka stopami od ziemi, wyprostować jednocześnie ręce w łokciach. Będąc w takiem wsparciu, czyli *w podporze*, zachować następujące prawidła i ostrożności: łokcie zupełnie wyprostowane, głowa podniesiona do góry, pierś wypukłona, brzuch schowany, nogi wyprostowane i złączone.

Gdy tak krótką chwilę pobędziemy, to, chcąc zejść na dół, zginamy powoli ręce w stawach łokciowych i opuszczamy tułów coraz niżej, aż do dotknięcia stopami ziemi.

ĆWICZENIE II.

Opuszczanie i podnoszenie tułowiu w podporze.

Stanąwszy w podpór, jak powiedziano wyżej, zginać powoli ręce w łokciach i prostować je bez dotknięcia stopami ziemi. Opuszczając za każdym razem ciało niżej, dochodzimy w końcu do najniższego opuszczenia tułowiu, jak również do łatwego wyprostowania łokci.

ĆWICZENIE III.

Posuwanie na przód i do tyłu w podporze.

Stanąć w podporze, posunąć prawą rękę do przodu, potem lewą, i tak dalej, aż do drugiego końca poręczek, zachowując tułów spokojnie i nogi złączone. To samo można wykonać tyłem.

ĆWICZENIE IV.

Ruchy nogami w podporze.

Można w podporze następujące poruszenia uczynić nogami:

- 1) Pojedynczo i podwójnie zginać kolana do przodu.
- 2) Pojedynczo i podwójnie zginać kolana do tyłu.
- 3) Pojedynczo i podwójnie zginać i wyprostowywać do przodu.
- 4) Pojedynczo i podwójnie zginać i wyprostowywać do tyłu.
- 5) Pojedynczo wyprostowaną nogę do przodu podnieść.
- 6) Pojedynczo wyprostowaną nogę podnieść do tyłu.
- 7) Naprzemian jedną do przodu, drugą do tyłu.

W tych poruszeniach tylko nogi czynią poruszenia, tułów zaś, o ile możliwości, pozostaje spokojny.

ĆWICZENIE V.

Skoczyć w podpór i sięść obiema nogami.

Chcąc to ćwiczenie dobrze wykonać, trzeba się mocno odbić nogami i w chwili stawania w podpór podrzucić je do przodu tak wysoko, jak tego wymaga prawa poręcz, przerzucić nogi i sięść na nią bez wielkiego wstrząśnięcia. Gdy zechcemy zeskoczyć na poprzednie miejsce, to nie poruszając rąk ze swoich miejsc, podrzucamy zlekka nogi nad poręcz, kierujemy do środka i zeskakujemy na ziemię. Ten sam ruch na lewo. Można bez zeskakiwania siadać na prawą i lewą poręcz, potrzeba tylko nogi z prawej poręczy kierować nie do środka, lecz w lewo, na drugą baryerkę — i odwrotnie.

ĆWICZENIE VI.

Skoki przez poręczki na ziemię.

Opierając ręce na samych końcach poręczek, czynimy silny rozmach całym ciałem, dostajemy się w podpór, jednocześnie podrzucamy wyprostowane nogi wyżej poręczek, kierujemy je w lewą stronę, i mijając lewą baryerkę, zeskakujemy tuż obok niej, a łagodząc spadek w chwili przysiadania, chwytamy prawą ręką za lewą poręcz i w ten sposób zabezpieczamy sobie upadek ciała. Przez prawą poręcz to samo i z temiż ostrożnościami.

T R A P E Z.

Przyrząd ten, łatwy do urządzenia wszędzie, składa się z krótkiego i mocnego drążka, niezbyt grubego, zawieszzonego końcami na sznurach lub pasach, przymocowanych do sufitu lub belki stałej. Sam zaś drążek powinien być tak urządzony, żeby mógł dowolnie zmieniać swoją wysokość.

Bélère utrzymuje, że to przyrząd najprostszy i zarazem najpożyteczniejszy z całego urządzenia w gimnastyce.

Ćwiczenia, wykonywane na trapezie, dzięki różności ruchów, mają wielki wpływ na rozwój mięśni piersiowych; wzmacniają bardzo napiętki i ramiona, przyzwyczajają także do trzymania głowy na dół, bez zawrotu i uderzeń krwi do niej.

ĆWICZENIE I.

Przyciąganie tułowiu rękami.

Wysokość trapezu wyżej cokolwiek głowy, chwyt obie-
ma rękami na szerokość ramion (duży palec pod spodem, reszta z wierzchu); lekko odbić się nogami, i kurcząc silnie ręce, przyciągnąć ciało do trapezu jak można najwyżej, tak, żeby głowa wystawała ponad drążek. Zatrzymawszy się króciutko w tém zawieszeniu, prostujemy zwolna mięśnie rąk i stajemy pod trapezem. Gdy ręce się wzmocnią, trapez umieszczamy wyżej.

ĆWICZENIE II.

Zawieszanie ciała na jednej wyprostowanej ręce.

Umieścić trapez na wysokość wyciągniętych rąk, chwycić jak wyżej i bardzo powoli puścić lewą rękę, gdy ciało pozostaje na prostej prawej ręce. Następnie chwytamy lewą ręką drążek i w ten sam sposób co lewą puszczaamy prawą rękę, a na lewej, zupełnie prostej w łokciu, utrzymujemy w zawieszeniu ciężar całego ciała. Powtórzyć to kilkukrotnie.

ĆWICZENIE III.

Podnoszenie nóg w różnych kierunkach.

Wysokość trapezu jak poprzednio i uchwyt taki sam; w tém zawieszeniu można podnosić same tylko nogi w następujących kierunkach:

1) Zginać pojedynczo nogi w kolanach do przodu i prostować; 2) zginać pojedynczo nogi w kolanach do tyłu i prostować; 3) zginać obie nogi w kolanach do przodu i prostować; 4) rozszerzać obie nogi w kierunku bocznym; 5) na przemian podnosić jedną nogę do przodu, a drugą do tyłu.

ĆWICZENIE IV.

Gniazdo.

Opuścić trapez na wysokość ramion, uchwycić go cokolwiek szerszej niż poprzednio; tak trzymając, lekkim podrzutem podnieść obie nogi silnie zgięte w kolanach do wysokości trapezu i oprzeć końcami stóp w ten sposób, żeby palce stopy prawej były tuż koło prawej ręki, a lewe koło lewej. Będąc w tém położeniu, mamy ręce w łokciach wyprostowane, kolana zgięte przy piersi i stopy oparte o drążek. Idzie teraz o to, żeby zrobić ruch krzyżem do tyłu, wskutek czego krzyż się mocno wygina, nogi w kolanach prostują, i trzymając głowę wzniesioną ku górze, jesteśmy w zawieszeniu półkolistém, czyli w gnieździe. Pobytwszy tak krótką chwilę, czynimy krzyżem ruch zwrotny, i z wolna opuszczając nogi, stajemy na ziemi.

ĆWICZENIE V.

Wywrót czyli koziołek.

Wysokość trapezu ta sama, uchwyt zwyczajny; zgięte nogi podrzucić do drążka i tak mocno zgiąć w kolanach, żeby stopy mogły przejść pod trapezem, nie dotykając go. Gdy to uczynimy, to, nie prostując nóg i trzymając silnie trapez rękami, opuszczając się coraz niżej ku dołowi, aż do chwili, gdy uczujemy pod nogami ziemię. Chcąc powrócić do pierwotnej pozycji, odbijamy się nogami, kurczymy je w kolanach, przesuwamy stopy pod trapezem, i prostując nogi, zwolna, bez żadnych wstrząśnień, stajemy pod trapezem.

ĆWICZENIE VI.

Zarzut czyli owinięcie się około trapezu.

Wysokość drążka ta sama i uchwyt rąk; odbiwszy się mocno nogami, podnieść je tak wysoko ponad trapez, żeby ciało znalazło się z wierzchu drążka wsparte na brzuchu. W dalszym ciągu, chcąc się zupełnie wyprostować, czyli stanąć w podporze, wyginamy krzyż, podnosimy głowę do góry, i przesuwając dłonie z dołu ku górze obok ciała, znajdziemy się z wierzchu trapezu, czyli wykonaliśmy zarzut. Powrót na miejsce jest o wiele łatwiejszy, potrzeba tylko nachylić tułów do przodu, zawisnąć na brzuchu, i zginając nogi w kolanach, oderwać je od trapezu, lecz nie gwałtownie, a stopniowo, i opuszczać aż do ziemi.

ĆWICZENIE VII.

Bujanie na prostych rękach.

Podnieść trapez do wysokości wyciągniętej ręki; stanąwszy pod nim, chwycić go obiema rękami, podbiedz cokolwiek naprzód i powtórzyć to samo wstecz. Wskutek podbiegania w obie strony zaczynamy się bujać coraz wyżej, do czego właśnie dążyliśmy; przy tém ćwiczeniu, wielce pożyte-

cznym i przyjemnym, nogi za każdym ruchem wyprostowywać i ciało wyginać ku tyłowi, jak również głowy nie schylać na piersi.

W podobnym bujaniu można robić i inne ćwiczenia, jako to: przyciągnąć się, gniazdo, zarzut i wiele innych trudniejszych.

ROZDZIAŁ IV.

Hantle i indyjskie maczugi.

Ćwiczenia z ciężarkami czyli hantlami nie są nowym wynalazkiem; u starożytnych Greków były w wielkim użyciu i przetrwały aż do naszych czasów. Od dawien dawna uprawiano się do noszenia ciężarów na wyprostowanej ręce i do dziś spotykamy, szczególnie na zabawach ludowych, sztukmistrzów i siłaczy, rzucających ciężarami 20 do 25 kilogramów.

Kule tej wielkości i wagi trudno utrzymać w ręce, zastąpiono je też ciężarkami, połączonymi ze sobą krótką rękociągą, wygiętą trochę w środku i łatwą do uchwytu dłonią.

Ciężarki takie mają rozmaitą wagę: dla dzieci, mężczyzn i kobiet, dla początkujących i wprawnych już do wykonywania z nimi ćwiczeń. Kto się też chce nimi ćwiczyć, powinien posiadać przynajmniej kilka par hantli różnej wagi.

Z hantlami wykonywa się najrozmaitsze poruszenia, począwszy od wznoszenia rąk w pion, kurczenia i wyprostowywania, rzutów na przód, do tyłu, na lewo i prawo, aż do zatrzymywania przed sobą i poziomo bocznie dłuższy czas, lub zakreślania kręgów w różnych kierunkach.

Z początku staje się prosto, nogi złączone, głowa do tyłu, ramiona zlekka cofnięte, pierś wypukłona i ręce opuszczone wzdłuż ciała i uzbrojone w hantle.

Zaczyna się jedną ręką, potem drugą—następnie obie ma razem.

W dalszym ciągu zgina się rękę w łokciu do wysokości biodra, do ramienia, potem zwolna wyprostowuje do góry w pion. Po opuszczeniu na dół, drugą ręką rozpoczynamy ten sam ruch i powtarzamy to ćwiczenie wedle sił i wytrzymałości.

Ćwiczenia te należy wykonywać wolno, z napięciem mięśni; rozwijają one przeważnie mięśnie: dwugłowy ręki i ramienia.

Maczugi indyjskie są to podługowate kawałki z drzewa twardego, kształtem zbliżone do butelki; cieńszy ich koniec służy do trzymania w ręce.

Maczugami posługiwać się można dopiero po należytem wprawieniu rąk do hantli, ruchy bowiem z nimi wykonywane są rwące, gwałtowne prawie, z powodu większej wagi w grubszym ich końcu.

Te narzędzia przeznaczone są do rozciągania i nadania większej ruchliwości w stawach: łokciowym, ramieniowym i w napiętku.

Tak jak z hantlami, wykonywa się i z maczugami w rękach poruszenia prawidłowe najpierw jedną, potem drugą ręką i następnie obiema razem. Umacniają one mięśnie rąk ramion, klatki piersiowej i zyskuje na tem sprężystość tychże stawów. Prócz tego zaprawiają ręce do niezależnego działania każdą z osobna, co wiele znaczy, jeżeli weźmiemy pod uwagę, że prawa ręka jest wyrobiona lepiej i ze szkodą lewej, czego powinniśmy unikać.

Ćwiczenia z maczugami przedstawiają większą rozmaitość i różnorodność poruszeń, niż z hantlami, ale też i cel do osiągnięcia o wiele jest trudniejszy.

Stanąwszy z niemi w pozycji zwyczajnej, wzniesić maczugę prawą ręką do lewego ramienia, a lewą—do prawego. Następnie wznosi się maczugę pionowo nad głowę, do przodu, do boku lub do tyłu. Skończywszy jedną ręką, powtarzamy to samo drugą, a w końcu obiema razem.

Ćwiczenia specjalne do wyrobienia stawów są znacznie trudniejsze i więcej złożone. Wzniosłszy np. maczugę do wysokości głowy, wolno i ciągłym ruchem przesunąć ją za plecami ku przeciwnemu ramieniu i opuścić lekko wzdłuż krzyża, w kierunku pionowym. Chcąc powrócić do pozycji, należy ją przenieść do ramienia, dźwignąć w górę i opuścić na dół.

Traktując powyższe ćwiczenie zupełnie poważnie, otrzymamy bardzo pożądane rezultaty.

Przy wprawianiu się oburącz, należy uważać na to, aby zawsze wznosić jedną maczugę, gdy drugą opuszczamy, a to w celu uniknięcia spotkania i dla wyrobienia niezależności w rękach, wykonywających przeciwne poruszenia.

Bieg w miejscu.

Bieg można naśladować i w miejscu; chcąc zaś to wielce pożyteczne ćwiczenie wykonać, potrzeba łokcie zgięte oprzeć na bokach i cofnąć je trochę do tyłu, ręce ścisnąć w pięści, lecz niezbyt mocno. W tej przygotowawczej pozycji podnieść prawą nogę trochę do tyłu, wskutek czego nastąpi lekkie pochylenie tułowiu do przodu, unieść się na palcach lewej stopy, i odbiwszy się nią, przemienić pozycję, t. j. lewą nogę podrzucić do tyłu, a na prawej, cokolwiek zgiętej w kolanie, stanąć. Powtarzając te przemiany skoków z nogi na nogę coraz prędzej, dochodzimy tym sposobem do wprawy w bieganiu na miejscu. Gdy wykonamy 200 takich poruszeń na minutę, to więcej biegu nie powinniśmy przyspieszać.

Bieganie.

Właściwe bieganie na dalszą przestrzeń wykonywa się na zasadzie powyższego ćwiczenia; mniej nuży i męczy, niż w miejscu, szczególnie jeżeli jest uprawianem z umiarkowaniem.

W biegu ciało powinno być trochę na przód pochylone, głowa prosto trzymana; oddychanie winno się odbywać no-

sem, a usta powinny być zamknięte. Można lekko machać rękami, ale w ten sposób, żeby prawa wykonywała ruch z lewą nogą, a lewa z prawą. Biegnie się na palcach, bez dotykania piętami ziemi.

Bieg, słusznie nazwany podstawą racjonalnej gimnastyki, jest jednym z trudniejszych ćwiczeń, jeżeli chodzi o staranne i prawidłowe jego wykonanie.

W bieganiu najprędzej i najłatwiej męczą się płuca, gdyż są najwięcej wystawione na działanie prądu powietrza; nogi z początku także omdlewają, lecz później łatwo do tej pracy przywykają. Osoby o słabo rozwiniętej klatce piersiowej nie wytrzymują długiego lub prędkiego biegu — powoli i stopniowo też przyzwyczajając się do niego należy.

Przy bieganiu świeże powietrze nie wchodzi łagodnie, lecz wtłacza się w płuca; krew tedy krąży śpieszniej, oddech jest częstszym i krótszym, ciepłota wewnętrzna zwiększa się, pot ukazuje się na zewnątrz, co dowodzi już pewnego zmęczenia i wyczerpania sił.

Ćwicząc się stopniowo, z umiarkowaniem, można dojść na tym polu do znakomitych rezultatów — niemniej przeto trzeba zachować pewne ostrożności, albowiem bieganie działa bezpośrednio na najcenniejsze ludzkie organa: na serce i płuca.

Dzieci nigdy nie powinny bardzo długo biegać; rodzice i nauczyciele obowiązani są czuwać nad niemi i przerwać to ćwiczenie w porę, lub dłuższe naznaczać odpoczynki.

Biegi o zakład, na wyścigi lub na bardzo długie przeszerzenie, mogą być wykonywane tylko przez młodzież starszą, zdrową i dobrze zbudowaną. Młodzieży, nieposiadającej tych warunków, stanowczo bieg zaszkodzić może. Najwytrawniejsi nauczyciele zalecają bieg wtedy tylko, gdy po wywołanem nim zmęczeniu ćwiczący się będą mogli wypocząć w pokoju zamkniętym, niemającym żadnych przeciągów.

Gdy się okaże potrzeba, to zmienić koszulę, a nawet całą odzież, jeżeli jest spotniała, wytrzeć ciało do sucha i unikać zimnych napojów.

Ubranie, szczególnie do dłuższych biegów, powinno być lekkie, wygodne i nieuciskające szyi, w pasie powinno być dobrze ściśniętém, jednak nie zamocno, obuwie zaś przestronne i bez obcasów.

Nareszcie biegać nie można wcześniej, jak w trzy godziny po przyjęciu posiłku i podczas umiarkowanej temperatury na dworze; upały i zimna wielkie przy tém ćwiczeniu tak samo mogą zaszkodzić, jak i nadmierne zmęczenie.

L. De Vallières.

(Wolny przekład).

Dla czytelników, chcących poznać bliżej z kwestyą wychowania i wykształcenia cielesnego, podajemy tu spis podręczników, mających szersze zastosowanie w praktyce i napisanych przez specjalistów w nauce gimnastyki:

1. Gimnastyka racjonalna, jako część dyetetyki ze stanowiska lekarskiego. Przez autora Dyetetyki dzieci. Część I i II. Warszawa 1871 r.

2. Przewodnik do gimnastyki higienicznej, zastosowany głównie do użytku domowego. Przez Stan. Majewskiego. Warszawa 1874 r.

3. Gimnastyka dla użytku szkół ludowych. Z 29 drzeworytami w tekście. Lwów 1870 r.

4. Zarys nauki gimnastyki szkolnej i towarzyskiej. Przez Antoniego Durskiego. Lwów 1884 r.

5. Gimnastyka bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych. Z przedmową d-ra G. Dolińskiego. Warszawa 1885 r.

6. Gimnastyka dla dzieci od lat 4 do 9-ciu. Przez Maryę Weryho. Warszawa 1887 r.

ZASADY FECHTUNKU NA SZPADY.

Praktyczne uwagi dla użytku uczących się.

DZIAŁ PIERWSZY.

Wykład ogólnych zasad fechtunku.

CZĘŚĆ PIERWSZA.

POSTAWA I UKŁAD CZŁONKÓW.

LEKCJA I.

1. Nogi złączone razem w ten sposób, aby pięta prawej była umieszczona przed piętą lewą—kolana nazewnątrz, nogi wyprężone, biodra w tył, na dół ramiona, głowa prosto i wogóle cały korpus tak wgięty, aby przedstawiał przeciwnikowi jedną czwartą część swęj objętości; ręce opuszczone na dół swobodnie.

2. Floret trzyma się w prawęj ręce jak następuje: rękojeść objęta czterema palcami, po stronie wgiętej; na lekko pałakowatej wielki palec wydłużony na odległość jednego centymetra od zasłonki, t. j. gardy floretu. Potém należy opuścić broń wzdłuż lewego biodra i wziąć ją za brzeszczot przy gardzie dwoma palcami lewey ręki. (Fig. 1, 2, 3 i 4).



Fig. 1.

3. Unieść obie ręce, trzymające floret, w górę, ponad



Fig. 2.

głowę, puścić go lewą, która jednak pozostaje na miejscu wierzchem nazewnątrz, i opisując łuk ręką prawą i końcem broni, umieścić tę rękę na wysokości prawej piersi, lekko



Fig. 3.

zgiętą w łokciu, aby koniec floretu był na wysokości i na-
wprost oczu.

4. Ugiąć kolana trochę i wystąpić prawą nogą o 42 centymetry na przód, licząc od lewej pięty, i pochylić się tak,

aby kolano prawe było prostopadle na jednej linii z podbiciem prawej, a lewe z końcem lewej nogi (Fig. 5 i 6).



Fig. 4.

Uwaga. Ta wystawa ma na celu i atak i obronę—uczeń, stojąc w niej, nie powinien dać się podejść i pchnąć żadną miarą; z niej najłatwiej można odbijać pchnięcia i zadawać je dowolnie.

LEKCYA II.

Chód na przód.

Dosuwać lewą nogę do prawej, nie zmieniając ani położenia ciała, ani wystawy, robić znów występ 42 centym., dosuwać ponownie i t. d. wedle potrzeby.

Dla cofnięcia się z pozycji należy lewą nogą zrobić krok w tył jaknajwiększy i dosunąć prawą do niej, zachowując jednak przepisaną odległość nóg, nie zmieniając ani postawy ciała, ani kierunku końca fletetu.

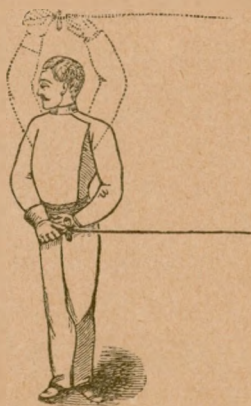


Fig. 5.

Uwaga. Chodu na przód używa się, aby dojść do przeciwnika, który często zadaleko od nas stoi; trzeba jednak postępować uważnie, drobnymi krokami, i mając się na baczności, aby nie otrzymać t. z. prostego pchnięcia, o którym niżej.



Fig. 6.

Dlatego też należy ciężyc, ale w miarę, swym florem na florecie przeciwnika i nie spuszczać oczu z jego oczu, ani też używać manianki przed krążeniem jego broni.

Przeciwnie zaś, cofanie skuteczniamy pod naciskiem przeciwnika, aby uniknąć pchnięcia, którego oddać nie jesteśmy w stanie.

Często cofamy się dla zwabienia tym podstępem i skorzystania z błędu przeciwnika, lub też w razie, jeżeli jego pchnięcia są tak szybkie, że inaczej odbić ich nie można.

LEKCJA III.

Wychylenie się na przód i pochylanie w tył.

Gdy uczeń umie już dobrze iść na przód i w tył bez potykania się, trzyma broń prawidłowo i zachowuje równowagę—dla wychylenia się na przód przysuwa nogę lewą do prawej pod kątem prostym, i wznosząc prawą rękę, wyciągniętą na wysokości wierzchu głowy, dłoń nazwewnątrz, paznokciami

ku górze, nachyla koniec floretu, a lewą rękę opuszcza jednocześnie wzdłuż biodra.

Powrót do wystawy skuteczniejszą się wzniesieniem lewej ręki na linię głowy, występnem prawej nogi na przód, oraz powrotem prawej ręki do pozycyi na wysokości piersi.

Pochylenie w tył odbywa się tak samo, z tą jednak różnicą, że prawą nogę cofamy ku lewej, a lewą w tył znów podajemy przy powrocie do wystawy.



Fig. 7.

Uwaga. Należy często powtarzać te ruchy i pierwój nie przedsiębrać wykładu rzeczywistego władania bronią, póki uczeń nie nauczy się składnie, z wdziękiem i poprawnie zmieniać tak pozycyę wystawy, a głównie nie chwiać się przy wykonywaniu.

LEKCJA IV.

O wyskoku dla dosięgnięcia przeciwnika.

Uczący się, będąc w wystawie j. w., dla zadania pchnięcia z wyskokiem, które tylko na pewno skuteczniejszą należy—powinien, trzymając floret ręką wywróconą, t. j. paznokciami ręki prawej do góry (Fig. 7), wnieść ją wyprężoną na wysokość oczu, a jednocześnie, nie poruszając lewej nogi, zrobić prawą jaknajdłuższy krok na przód, zachowując korpus prosto i głowę swobodnie.

W tém poruszeniu trzeba najściślej przestrzegać prawideł równowagi, kolano prawe musi być na prostopadłej linii z podbiciem stopy—lewa noga wyprężona zupełnie pod kątem ostrym ze swą stopą, tak silnie opartą na ziemi, aby nie tracąc sił i wspomnianej równowagi, można było wrócić do wystawy i odeprzeć atak w razie nieudania się pchnięcia z tym wyskokiem.

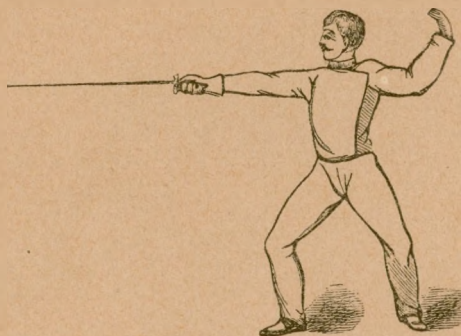


Fig. 8.

Ręka lewa, zaokrąglona nad głową, opada jednocześnie wzdłuż lewego biodra, dłońią nazewnątrz trochę.

Uwaga. Jakkolwiek wyżej wskazane poruszenia muszą być wykonane jednocześnie prawie, ręka jednak prawa choć na pół sekundy winna uprzedzić ciało—inaczey narazilibyśmy się na daremną, a zwykle grożącą pchnięciem odslonę. Dlatego téż nauczyciel musi zaprawiać ucznia do ćwiczenia się w tych wyskokach, co najłatwiej osiągnąć, ucząc go wyskoków udanych, t. j. zatrzymując w połowie wskazanych ruchów i zalecając kilkakrotne powtórzenie, a dopiero przy ostatniem nakazując wyskok zupełny.

CZEŚĆ DRUGA.

WŁADANIE FLORETEM I SZPADA¹⁾.

Gdy uczeń obezna się już dobrze z wystawą, chodami, wyskokami i trzyma floret prawidłowo, należy przejść do władania tym ostatnim, t. j. do ruchów ręki i palców obejmujących rękojeść broni.

LEKCJA V.

O b r o t y r ę k ą.

Szpada lub floret, trzymane w rękę, zwracają się w kierunkach, ręką im nadawanych przez tę rękę. Otóż przybierać ona może trzy różne położenia: grzbietem do góry, — dłonią, t. j. paznokciami (jako zwarta), do góry, — albo bokiem, t. j. między temi dwiema pozycjami.

Czy ręka zwróconą jest na płask, czy grzbietem do góry, lub bokiem, palce jęj kierują zawsze końcem szpady: wielki i wskazujący są tu czynnikami wyłącznemi. Tak np. dla opuszczenia końca broni lub uwolnienia go czy to z pchnięcia, czy np. z zadanego zadrażnienia lub rany, należy lekko unieść palec wielki, co wywoła skutek zamierzony. Przeciwnie zaś, w powrocie do wystawy, wielki palec silniej naciska pałąkowatą część rękojeści i koniec szpady w górę się podnosi. W obu czynnościach wskazujący palec pomaga wielkiemu.

Oba te palce służą tęż do wykonywania końcem broni łukowych obrotów z góry na dół, od prawej do lewej strony, i odwrotnie; mimo to jednak i reszta palców dopomaga,

1) Oba nazwiska są jednoznaczne, tylko że floret cieńszy jest i gębszy niż szpada i prócz tego ma gałkę na końcu i zasłonkę (gardę) nie pełną, miseczkowatą, jak u szpady, lecz w kształcie uszu, jak np. u dyszla, zasłoniętych skórkami. (*Przyp. tłum.*).

a wszystkimi silnie broń trzymać należy, aby jęj nie związano i nie wytrącono.

Palcowanie niezbędne jest przy robieniu bronią tak dalece, że ludzie o stężalych palcach nie mogą bić się dobrze; natomiast muzycy—skrzypkowie i pianiści, łatwo ogromnej nabywają wprawy we władaniu szpadą.

Uwaga. Wspominaliśmy już, że dwie są wystawy szpadowe: obronna i zaczepna; otóż użycie palców zmienia się stosownie do nich. Przy zaczepce trzeba poruszać palcami bardzo lekko, obejmować niemi szpadę bez ściskania jęj. Tylko palce wskazujący i wielki kierują wtedy końcem broni; inne obejmują rękojeść wolno zupełnie.

W obronie natomiast trzeba silnie trzymać szpadę lub floret, aby zastawiać się, odpierać ataki, zbierać je na zasłonek rękojeści i t. p.

LEKCJA VI.

Rozpoczęcie czyli złączenie.

Rozpoczęciem nazywamy złączenie szpad przeciwników, t. j. gdy się wzajemnie dotykają. Chcący być atakowanym naciska na broń drugiego, czém zmusza go do wyjścia z wystawy i zaczepki—gdyż sprowadza go z obronnej linii na wprost oczu.

Liniami obronnemi nazywamy te, które tworzą krzyżujące się szpady na prawo i na lewo przeciwników, w górze i na dole. Prawa strona zapaśnika zowie się zewnętrzną, lewa—wewnętrzną w tęg broni.

Szpady mogą się spotykać na następujących stronach: w górze na prawo i w górze nazewnątrz; w dole na prawo i w dole nazewnątrz — inaczég mówiąc: w prawég górnej i w górnej zewnętrznej, w prawég dolnej i w dolnej zewnętrznej stronie, a także w lewég dolnej i w dolnej wewnętrznej. Ztąd pochodzi i nazwa tych czterech kierunków: 1) zewnętrzny górny; 2) zewnętrzny dolny; 3) wewnętrzny górny i 4) wewnętrzny dolny.

Przybierają one jeszcze nazwy odbić lub zasłon, wykonywanych z pomocą zwrotów ręki przy spotkaniu się broni, np. linia lub kierunek z trójki (tercyja)—zewnętrzny górny; z czwórki—wewnętrzny górny; z dwójki—zewnętrzny dolny; z siódemki (septyma)—wewnętrzny dolny.

Złączenie szpad odbywa się zwykle na linii zewnętrznej górnej i wewnętrznej górnej. Złączenie nazywamy też prosto, wedle odbicia, odpowiadającego położeniu ręki przy témże złączeniu: złączenie z trójki, dwójki, czwórki i t. p.

CZEŚĆ TRZECIA.

ZASTAWY (ODBICIA).

LEKCYA VII.

Wyliczenie zastaw (zasłon); zastawy proste (pojedyńcze) i odpowiadające mu przeciwne.

Zastawą prostą nazywamy odpowiadającą wprost zastępcę. Jest ich osiem: cztery pierwotne i cztery pochodne—i wyszczególniają się wedle numerów porządkowych.

Pierwotne są: zastawa (parada) z jedyńki (z prymy), z dwójki (z sekundy), z trójki (z tercyi) i z czwórki (z kwarty).

Pochodne: zastawa z piątki (z kwinty), odnośnie do czwórki, którą zastąpić może; z szóstki (z seksty), zastępująca trójkę; z siódemki (septymy), zastępująca jedynekę, — i z ósemki (oktawy), zastępująca dwójkę.

Każda zasłona¹⁾ pojedyńcza czyli prosta ma odpowiednią sobie przeciwną: jedyńka przeciw-jedynekę, dwójka prze-

¹⁾ Umyslnie używamy obu wyrażzeń, aby uczący się wiedzieli, że są jednoznaczne. Parada i obrona są mniej używane. (Przyp. tłum.).

ciw·dwójkę i t. d. Można także używać i wyrazów z łacińskiego, np. prima i kontr-prima, sekunda i kontr-sekunda i t. d. Są to zasłony kołowe (krągowe), które, opisując koło, spotykają i odbijają szpadę przeciwnika.



Fig. 9.

LEKCYA VIII.

Wykonywanie zastaw (zaston) prostych (pojedynczych).

Te zasłony uskutecznią się obrotem ręki: 1) z zamkniętą dłonią do góry; 2) grzbietem do góry i 3) bokiem. Dłonią do góry trzymamy broń dla zaczepki; dla odpowiedzi obracamy rękę bokiem lub do góry grzbietem.

Odbić lub zasłonić się z *jedyńki* — znaczy wykręcić rękę grzbietem do góry, unosząc ją na wysokość czoła, ramię lekko zgięte, koniec szpady naprost lewej piersi; to odbicie podrywa szpadę przeciwnika z dołu.



Fig. 10.

Zasłona z *dwójki*: ręka grzbietem do góry na wysokości prawego biodra, trochę zgięta, koniec szpady niżżej niż ręka.

Ta zasłona odbija szpadę ostro, na prawo, w kierunku zewnętrznym dolnym.

Zasłona z *trójki*: ręka jak wyżej, na wysokości prawej piersi, trochę zgięta, łokieć do ciała, koniec szpady na wysokości oczu, pochylony na prawo, w kierunku zewnętrznym górnym.

Ta zasłona odrzuca broń przeciwnika na prawo.

Zasłona z *czwórki*: ręka wraca naprost środka ciała, zwrócona na bok, to jest palcami na lewo, na wysokości prawej piersi; koniec szpady na wysokości oczu.

Ta zasłona, właściwie odbicie, wykonywa się mocno; odrzuca broń przeciwnika na lewo, w kierunku wewnętrznym górnym.

Zasłona z *piątki*: ręka zwrócona bokiem, niżej niż z czwórki; koniec szpady na wysokości lewej piersi. Zasłona ta jest odpowiedzią na pchnięcie z siódemki.

Zasłona z *szóstki*: ręka grzbietem na dół, na tej samej wysokości, co przy zasłonie z trójki; koniec szpady podniesiony i natychmiast pochylony w kierunku zewnętrznym górnym, ręka zgięta z łokciem do środka.

Zasłona z *siódemki*: ręka na wysokości prawego ramienia, grzbietem na dół; ruch ten już stanowi odbicie, podrywa bowiem szpadę przeciwnika; koniec naszej broni ma znaleźć się naprost lewej piersi.

Zasłona z *ósemki*: ręka grzbietem na dół, na wysokości prawego biodra, jak w dwójce.

LEKCYA IX.

Odbicie z jedyńki, zręcznie i lekko wykonane, wyradza koniecznie odpowiedzi:

1) Z linii górnej czwórki, z ręką wyciągniętą, dłonią w jedynce;

2) z linii dwójki;

3) z linii górnej czwórki, zapomocą pchnięcia przewróconego, t. j. na odlew, przy którego wykonaniu ręka z grzbietu do góry przechodzi grzbietem na dół; ramię wydłużone zupełnie;

4) z linii szóstki, wiążąc szpadę przeciwnika, ramię jak wyżej.

Odbicie z dwójki jest zawsze nader silne i często wytrąca szpadę przeciwnika.

Odpowiedzi z niego są następujące:

1) W linii dwójki—ramię wydłużone;

2) jeżeli to niemożliwe, to w linii szóstki; ręka grzbietem na dół, ramię j. w.

Odbicie z trójki jest silniejsze jeszcze niż z dwójki, dzięki zwrotowi ręki i rozwinięciu całej jej siły. Odpowiedzi z niej są:

1) Także w trójce, i ręka pozostaje grzbietem do góry, a tylko wydłuża się ramię dla pchnięcia;

2) w dwójce—tak samo j. w.;

3) w przejściu z linii trójki do czwórki — wywracając rękę grzbietem na dół, ramię j. w.;

4) jeżeli czwórka jest niemożliwa do wykonania, zamierzamy się tylko, t. j. maniankę wykonywamy i dajemy pchnięcie z pod spodu.

Z czwórki są odpowiedzi:

1) W wyższej czwórce;

2) w niższej siódemce;

3) w szóstce, zapomocą pchnięcia na sztorc, z ręką grzbietem na dół, ramię wydłużone;

4) w linii także szóstki, zapomocą rozwinięcia się z czwórki w tę szóstkę zaraz z odbicia — ręka grzbietem na dół, ramię wydłużone.

W dwóch tych ostatnich razach przypuszczamy, że linia czwórki jest zamknięta, mimo odbicia i po nióm jeszcze.

Odbicie z piątki odrzuca szpadę na dół i umożliwia odpowiedź w tym samym kierunku; uważając jednak tę odpowiedź za niebezpieczną, nie jesteśmy jęj zwolennikami, a wymieniamy ją tylko dla zasady.

Odbicie z szóstki, lekkie bardzo, wyradza te same odpowiedzi, co z trójki; różni się tylko odwróceniem ręki grzbietem na dół, gdy ramię wydłużamy do pchnięcia.

Odbicie z siódemki jest najlepsze, bo przebiega wszystkie linie; zabezpiecza dobrze i dozwala łatwych odpowiedzi:

1) Z linii dolnej siódemki;

2) z linii szóstki, wiążąc szpadę przeciwnika;

3) z czwórki, wprost, gdyby szóstka była zamknięta.

Ręka wtedy jest grzbietem na dół, ramię wydłużone.

Odbicie z ósemki, słabe, zawdzięcza niewygodę położeniu ręki bokiem — dozwala jednak dać te same odpowiedzi, co przy odbiciu z dwójki; ramię j. w.

Uwaga. Te odpowiedzi wykonywa uczeń:

1) z wyskokiem;

2) lub silnie osadzony na nogach; wtedy bowiem, gdy nauczyciel robi wyskok dla zaczepki, uczeń, odbijając, potrzebuje tylko wydłużyć ramię po odbiciu ciosu.

Odbicia i zasłony proste, t. j. pojedyncze, są zwykle półkręgowo: w jedynce, [gdy zaczepka jest skierowana w linii wyższej czwórki; w dwójce, wedle wskazówek przejścia w trójkę; w trójce, gdy się rzuca dla przejścia w dwójkę; w czwórce, gdy przechodzimy z niej w siódemkę; w siódemce, gdy przeczucamy się w czwórkę.

To samo w odbiciach z szóstki i z ósemki; wykonywa się je półkręgiem, jak dwójki i trójki.

LEKCYA X.

Przeciw-zasłony czyli odbicia kręgowo.

Widzieliśmy już poprzednio, że zasłony przeciwne są to odbicia kręgowo, które, wychodząc z danej linii, wracają do niej po zakreśleniu koła.

Przeciw-jedynka: po odbiciu z jedynki, szpada przesuwa się pod szpadą przeciwnika, podrywa ją z dołu i wraca do linii, z której wyszła. Z tego odbicia skuteczniają się te same odpowiedzi, co z jedynki.

Przeciw-dwójka wynika z zastawy dwójki—opisuje ruch kołowy, przechodząc nad szpadą przeciwnika, i wraca do punktu swego wyjścia; odpowiedzi te same, co z dwójki.

Przeciw-trójka, z przejścia z trójki do czwórki, opisuje krąg pod spodem, wraca i wyradza trójkowe odpowiedzi.

Przeciw-czwórka wykonywa ruch kręgowy po przejściu z czwórki do szóstki, przechodzi w nią szpada pod linią, wraca do punktu wyjścia i daje odpowiedzi jak z zasłony pojedynczej czyli prostej.

Przeciw-piątka odbija się jak przeciw-czwórka dolna—odbicia jak z zasłony pojedynczej.

Przeciw-szóstka odbija się zupełnie jak przeciw-trójka i te same daje odpowiedzi, z tą tylko różnicą, że ręka jest grzbietem na dół.

Przeciw-siódemka opisuje krąg przejścia z siódemki na linię dwójki; szpada wraca do punktu wyjścia ¹⁾ i, jak ze zwykłej zastawy, wykonywa odpowiedzi.

Przeciw-ósemkę odbijamy jak przeciw-dwójkę, tylko że ręka jest grzbietem na dół.

Uwaga. Przeciw-zasłona jest zabezpieczeniem lepszym, niż zasłona lub odbicie proste, choć to ostatnie szybsze bywa. Odbicie proste broni jednak tylko jednej części ciała, podczas gdy przy zasłonie przeciwniej spotykamy szpadę w całym kręgu, który nasza opisuje; ręka wtedy jest środkiem koła, zakreślonego końcem naszej broni. Ciało natomiast porusza się swobodniej, wybierając zasłonę pojedynczą. Zresztą jest to rzecz zręczności i osobistej odwagi, a głównie chyżości, z jaką wykonywamy poruszenia.

W przeciw-zasłonie ręka jest punktem oporu, dokoła którego obraca się broń nasza—nie wychodzi tedy z pozycyi, co jest rzeczą najważniejszą.

LEKCYA XI.

Zmiany w krzyżowaniu szpad w wystawie.

Zmiany te odbywają się w celu zajęcia szpady przeciwnika przed zaczepką.

Zmiana z trójki na czwórkę odbywa się tym sposobem, że uczeń przeprowadza koniec swój szpady na linię czwórki zapomocą palcowania, przechodząc bronią swą pod bronią przeciwnika. Przytém zwraca rękę na bok.

Szpady wtedy krzyżują się w czwórce. Aby wrócić do trójki, zwraca się rękę grzbietem na dół i wraca do pierwotnej pozycyi ruchem palców j. w.

¹⁾ Pod wyrazem „szpada” rozumiemy zawsze jej koniec.

Zmiany te wykonywa się we wszystkich czterech liniach, szczególnież zaś w trójce i w czwórce, w których są zwykle w użyciu.

CZEŚĆ CZWARTA.

LEKCJA XII.

O obowiązkach nauczyciela i warunkach niezbędnych przy wladaniu szpadą.

Nauczyciel powinien dobrze znać usposobienie uczących się, ich zdolności, siłę muskularną, a głównie nie niecierpliwić się, jeżeli nie okażą odrazu pojętności. Nadewszystko powinien tłumaczyć jasno poruszenia, w potrzebie lewą ręką kierować końcem ich szpady i wszystko wykonywać na przykładzie.

Wytlumaczy im téż, że są pewne warunki czyli przymioty, które wyrobić w sobie koniecznie należy.

Temi są:

1) Bystry rzut oka, pozwalający odrazu zdać sobie sprawę z odległości przeciwnika, aby nie być ani za blisko, ani za daleko, a widzieć dobrze wszelkie jego poruszenia — odgadnąć zamiary.

2) Przytomność, pozwalająca w porę korzystać z każdego błędu przeciwnika.

3) Chyżość w poruszeniach, polegająca na bystrém ruchu ręki na przód, czy to do pchnięcia, czy dla zasłonięcia się od ciosu. Wyrobienie ręki w łokciu jest tu niezbędne, od niego bowiem wszystko zależy.

4) Sąd zdrowy, pozwalający natychmiastowo ocenić, co może uczynić przeciwnik, chcący atakować, i wciągnąć go w sidła, lub przynajmniej przeniknąć sposób jego odpowiedzi.

5) Wprawa niezbędna w dotykaniu końcem szpady, aby zawsze osiągnąć zamierzonego celu.

6) Palcowanie czyli możność kierowania szpadą zapomocą palców. Podaliśmy już poprzednio w tym względzie objaśnienie.

7) Czucie szpady przeciwnika, polegające na delikatnym dotyku, t. j., gdy naszą bronią czujemy broń przeciwnika—należy nie tracić go więcej, poddawać się jej poruszeniom, ustępować w razie potrzeby, lecz zawsze, jak żołnierze piesi czucie w łokciu, zachowywać je względem tej broni. Wprawa w tém dozwala bronić się nawet w ciemności i znaleźć szpadę przeciwnika.

Bijący się na szpady powinni mieć te siedem przymiotów w pamięci i używać ich przy spotkaniu; jedyne to możliwe warunki, w jakich zapewnić sobie można powodzenie.

LEKCJA XIII.

Robienie bronią lewą ręką (dla mańkutów).

Ta sama wystawa co z prawej ręki, z tą tylko różnicą, że bijący się wystawia bok lewy. Chody na przód i w tył, oraz wyskoki, skuteczniejszą się lewą nogą; zmiana zaś główna zachodzi w głównych liniach; i tak np. czwarta górna, będąca na lewo, dla mańkuta znajdzie się na prawo; odwrotnie zaś trójka, będąca na prawo, znajdzie się tu na lewo.

W dolnych liniach takie same zachodzą zmiany: siódemka zwykła staje się dwójką dla bijącego się lewą ręką.

Zresztą nauczyciel, obznajmiając z plastronem i pchnięciami, będzie się trzymał tych samych zasad co zwykle.

Zdarza się często, że mańkut, atakując, osiąga pewne korzyści, gdyż zawsze to pozycja wyjątkowa i dla nieobytych z tą wystawą myli pchnięcia i zasłony. Na to jednak jest jedyny sposób: nauczania się samemu władania szpadą z lewej ręki.

Szczegółowo pchnięć i zasłon tu nie podajemy, gdyż tego rodzaju zapasy do rzadkich wyjątków należą.

LEKCYA XIV.

Niektóre wyrażenia, używane przy fechtunku.

Tupać—uderzać nogą prawą o podłogę sali. Używa się przy groźeniu wyskokiem, w maniance.

Mieć palce—mieć zdolność kierowania szpadą gibkością palcowych stawów.

Mieć nogę—umieć pochylać się, zginać i przysiądać zręcznie bez straty równowagi.

Sądować—mieć możność łamania napiętka na cztery strony, t. j. odbijania broni przeciwnika siłą mięśnia w pulsowym stawie.

Zakryć się—znaczy zamknąć linię skrzyżowania szpad w obronie, ataku lub odpowiedzi.

Za bary—gdy przeciwnicy, zagrzani walką, znajdą się prosto, tuż przy sobie, z bronią do góry.

Pewniak—pchnięcie z góry przewidziane.

Odkrycie—swobodne miejsce mimo zasłony, którą przesunąć się może szpada przeciwnika.

Skrzyżować się—postawić prawą nogę zadaleko na lewo lub na prawo.

Własna gra—ma swą własną grę, t. j. sobie właściwy sposób ataku i obrony.

Płaszczyc się—zanadto zginać w podkolaniach.

Trzymać w odwodzie—zbliżyć tak koniec szpady do pierś przeciwnika, aby mu jaknajbardziej utrudnić zasłonę i uniknąć odpowiedzi.

Obrócić napiętek—z ręki grzbietem na dół lub do góry przejść grzbietem na prawo, t. j. na bok.

Nurkować—unikać szpady przeciwnika.

Spotkanie—gdy jeden z zapaśników, zamiast pojedynczego odbicia, wykona kręgowę, spotka szpadę przeciwnika i siłą ją zawróci do punktu, z którego wyszła.

DZIAŁ DRUGI.

Pchnięcia na plastronie.

CZĘŚĆ PIERWSZA.

NATARCIA (ATAKI) POJEDYŃCZE.

LEKCJA XV.

Pchnięcie proste (wprost).

Gdy uczący się pozna dokładnie nazwiska zastaw, ich liczbę, użycie, a także przeciw-zastawy i zmiany wystaw i krzyżowania broni — nauczyciel powinien wskazać mu pchnięcia na plastronie, którym opatrzy swe piersi i udo do kolana.

Zaleci mu np. *zamknąć linię czwórki*:

Dotknie szpady ucznia w czwórce i zostawi mu tyle tylko miejsca, aby mógł, wyciągając rękę, pchnąć, nie odrywając swęj broni od jego. Do tego posłuży komenda:

Wyciągnąć rękę, zwracając ją grzbietem na dół, i pchnąć prosto!

Nie należy już kierować floretem ucznia, lecz dozwoić mu samemu trafić do celu.

Uczeń pozostanie chwilę w tęg pozycyi, aż nauczyciel obejrzy go, mianowicie, czy pchnięcie wykonał prawidłowo i czy zachował właściwą postawę.

Potem zawoła: *Wrócić do wystawy, zasłaniając się z czwórki!*

Po kilkakrotném powtórzeniu tego pchnięcia, odbije narreszcie z czwórki i odpowie w tęg samęj linii—na co uczeń odpowie odbiciem czwórki i, cofając korpus, da przeciw-odpowiedź w tęg samęj linii i dosięgnie plastronu.

Następnie to samo ćwiczenie musi być powtórzone w trójce i w szóstce, z ręką zwróconą grzbietem do góry i grzbietem na dół. Jeżeli jednak chodzi o atak, zamiast o odpowiedź, uczeń zawsze będzie miał rękę grzbietem na dół. Reguła to ogólnie przyjęta.

LEKCYA XVI.

Nauczyciel wyswobodzi swą szpadę, dotykając nią szpady ucznia w linii górnej czwórki (którą tenże zamknie natchmiastowo) i rozkaże:

Za naciskiem méj broni rozwiń się!

Uczeń przejdzie końcem szpady z czwórki w trójkę, pod szpadą nauczyciela, wydłuży ramię, zwróci rękę grzbietem na dół i rozwinie się, wchodząc w linię i wznosząc rękę na wysokość głowy. Nauczyciel otrzymuje pchnięcie i nie odbija go, lecz każe je powtarzać, póki nie będzie zupełnie poprawnie wykonane. Potém dopiero, dla zabezpieczenia się, odbija je z trójki i trójką odpowiada; następnie uczeń zastawia, daje przeciw-odpowiedź w tej samej linii, a jeżeli bystro, to nauczyciel pchnąć się dozwala.

To samo wykonywa się z trójki na czwórkę, aż póki uczeń nie nabierze wprawy w zasłonach i odpowiedziach prostych, aby mógł snadniej przejść do złożonych.

Uwaga. Co do pchnięć prostych:

Wykonywamy je tylko w razie błędu przeciwnika:

Jeżeli źle zwiiera się linię obronną.

Jeżeli postępuje na przód, cofając rękę, zamiast wydłużyć ramię do ataku i t. p.

Wtedy najłatwiej dać pchnięcie proste. Co zaś do przetrzymania, to można je wykonać ze wszystkich pozycji.

Co do pchnięć ze szpady przeciwnika, t. j. wyswobodzeń lub rozwinień, gdy nasza jest opartą, t. j. dotyka przeciwnęj—są to pchnięcia nadzwyczaj prędkie, niemal błyskawiczne i można ich używać:

Z linii czwórki do linii trójki i odwrotnie.

Z górnéj czwórki do siódemki.

Z dwójki do trójki i odwrotnie.

Z dwójki do siódemki i t. d.

Pchnięcia te, zręcznie wykonane, są bardzo trudne do odbicia; wszystkie zaś zaczepki złożone rozpoczynają się niemi.

CZEŚĆ DRUGA.

ATAKI ZŁOŻONE.

LEKCYA XVII.

Zwodzenie (manianka) z prostego odbicia (zasłony).

Zwodzenie z odbicia z trójki odbywa się jak następuje:

Uczeń wychodzi z linii czwórki, przechodząc do trójki, ramię napół wydłużone, ręka grzbietem na dół, bez wyskoku.

Nauczyciel odbija trójkę, t. j. zakrywa się z nięj.

Wtedy uczeń zwodzi, czyli omyła tę zastawę, wraca do linii czwórki, wydłuża zupełnie ramię i, robiąc wyskok, zadaje pchnięcie.

Nauczyciel każe powtórzyć to, odbija czwórkę i odpowiada z nięj; wtedy uczeń odbija i, wracając z wyskoku, przeciwnie odpowiada w téj saméj linii, robi wyskok i pchnięcie zadaje.

Przy zwodzeniu z odbicia czwórki uczeń z trójki wywabia szpadę, przechodzi do linii czwórki z ręką grzbietem na dół, ramię napół wydłużone, bez wyskoku, i gdy nauczyciel odbije w czwórkę dla zakrycia się, zmyli tę zastawę, przechodząc do trójki, daje wyskok, wydłuża ramię całkowicie i zadaje pchnięcie przepisane.

Nauczyciel powtórzyć każe to samo, odbija trójkę i w trójce odpowiada, którą znów uczeń odbija, wraca z wy-

skoku i daje przeciw-odpowieź w téjże linii, zadając pchnięcie z ręką grzbietem do góry.

LEKCYA XVIII.

Zwodzenie dwóch prostych odbić.

Uczeń w wystawie z górnéj czwórki przechodzi do trójki, ręka grzbietem na dół, i wyciąga ramię, — gdy nauczyciel odbija trójkę. Następnie uczeń myli (zwodzi) tę zasłonę i bez wyskoku, z ramieniem napół wydłużoném, wraca do czwórki, która jest znów odbita. I znów zwodzi ją uczeń, wyciąga ramię zupełnie i z wysokości zadaje pchnięcie.

Nauczyciel każe powtórzyć, odbija z trójki i odpowiada z niéj, na co uczeń daje odbicie w téj saméj linii, i wracając do pozycyi nóg, daje przeciw-odpowieź w téjże linii.

Zwodzenie z czwórki i trójki odbywa się podobnie: uczeń z linii trójki przechodzi w czwórkę, z ręką grzbietem na dół, nie rozwijając się, — i gdy nauczyciel odbija, on myli tę zastawę, wyciągając dalej rękę, i wraca końcem szpady do linii trójki. Wtedy nauczyciel odbija jeszcze, uczeń znów zwodzi, wyciąga ramię zupełnie i daje pchnięcie z wyskokiem.

Powtórzenie i następstwa j. w.

Uwagi. Przy wykonywaniu tych ćwiczeń nauczyciel winien czuwać, aby uczeń nie wychodził z pozycyi. Może odpowiadać we wszystkich kierunkach i zadawać pchnięcia, gdy to uzna za właściwe, wobec ucznia jednak pchnięcia te należy czynić bez wyskoku, aby dać możność łatwiejszego odbicia.

Zalecamy stopniowy rozwój ramienia i skurczonej ręki, aby ucznia przyzwyczaić do tych ruchów i ułatwić mu nabycie wprawy w odpowiedziach krótkich, z miejsca, obliczonych na wyzyskanie przeciwnika.

CZEŚĆ TRZECIA.

DALSZY CIĄG ATAKÓW ZŁOŻONYCH.

LEKCYA XIX.

Dla wykonania zwodzenia z przeciw-czwórki (górną linią) uczeń zamknie tę linię, przejdzie do trójki, wyciągając zupełnie ramię z ręką grzbietem na dół, bez wyskoku, i gdy nauczyciel odbije przeciw-czwórkę, uczeń ją zwiedzie, przechodząc do linii trójki, z ręką j. w., i da pchnięcie z wyskokiem.

Nauczyciel następnie odbije trójkę i odpowie dwójką, a uczeń, po ponowném odbiciu da przeciw-odpowieź w téjże linii i pchnie już swobodnie.

Zwodzenie z przeciw-trójki (górną linią) odbywa się podobnie, t. j., że uczeń przejdzie z trójki do czwórki, wyciągając ramię i zwracając rękę grzbietem na dół, bez wyskoku. Gdy zaś nauczyciel odbije z przeciw-trójki, uczeń zmyli odbicie, przechodząc do linii górnej czwórki i zamierzy pchnięcie z wyskokiem.

Nauczyciel odbije czwórkę dla zakrycia się i odpowie w linii siódemki. Wtedy uczeń odbije ją znów i, wracając do pozycyi, da przeciw-odpowieź w linii siódemki i dotknie plastronu nauczyciela.

LEKCYA XX.

Zwodzenie przeciw-czwórki i trójki w liniach dwójki i siódemki.

Zwodzenie (omylenie) przeciw-czwórki w linii siódemki odbywa się jak następuje:

Uczeń przechodzi z pozycyi czwórki do trójki, z ręką grzbietem na dół, ramię wydłużone, bez wyskoku — nauczyciel pozuje przeciw-czwórkę, czego uczeń unika, opuszczając koniec szpady w linii siódemki, i daje pchnięcie z wyskokiem, odbite w téjże linii, z odpowiedzią. Uczeń znów odbija tę

siódemkę i daje przeciw-odpowiedź w téjże linii, dotykając tym razem plastronu.

Zwodzenie z przeciw-trójki w linii dwójki:

Uczeń przechodzi z trójki do czwórki, wyciągając ramię, z ręką grzbietem na dół, bez wysoku; nauczyciel odbija z przeciw-trójki, czego uczeń unika, opuszczając koniec szpady na linię dwójki, i zamierza pchnięcie z wyskokiem, odbite i odpowiedziane w dwójce także przez nauczyciela. Uczeń dwójkę odbija i daje przeciw-odpowiedź w téjże linii, dotykając plastronu.

LEKCYA XXI.

Zwodzenia przeciw-siódemki i dwójki.

Uczeń przechodzi z siódemki do dwójki, wyciągając ramię, z ręką grzbietem na dół, bez wysoku. Po odbiciu unika przeciw-siódemki, przechodząc do linii dwójki i daje wyskok dla pchnięcia w ósemce; gdy zaś nauczyciel odbije z dwójki i odpowie z trójki, uczeń odbije trójkę i, wracając do pozycji, da przeciw-odpowiedź z trójki, z ręką grzbietem do góry.

Zwodzenie z przeciw-dwójki:

Uczeń przechodzi z dwójki do siódemki, zwracając rękę grzbietem na dół, z ramieniem wydłużoném, bez wysoku. Po odbiciu w przeciw-dwójce unika skutków, wracając do linii siódemki, i daje w niej pchnięcie z wyskokiem, które nauczyciel odbija dla zasłonięcia się i odpowiada w linii górnej czwórki, po której odbiciu daje przeciw-odpowiedź w linii górnej i dotyka plastronu.

LEKCYA XXII.

Zwodzenie pchnięć przeciwnych z linii dolnych w liniach górnych.

Uczeń przechodzi z siódemki do dwójki i wyciąga ramię, z ręką na dół grzbietem, bez wysoku. Nauczyciel odbija,

a uczeń myli zasłonę, wznosząc koniec szpady w linii górnej czwórki i zada pchnięcie z wyskokiem, które znów nauczyciel odbije z czwórki i odpowie w tej samej linii. Następnie uczeń odbije czwórkę i da przeciw-odpowiedź w czwórce, dotykając plastronu.

Zwodzenie przeciw-dwójki w trójkę: Uczeń przechodzi z dwójki w siódmkę dla odbicia, wydłużając ramię, bez wyskoku; nauczyciel odbija przeciw-dwójkę i gdy uczeń podnosi koniec szpady w górnej trójce i daje wyskok, aby w tej linii dosięgnąć przeciwnika—tenże odbija i także w tej linii odpowiada. Wtedy dopiero uczeń odbija ze swjej strony i daje przeciw-odpowiedź, dotykając plastronu.

Uwaga. Rozmaite ruchy, które przytoczyliśmy dla wykazania, jak się zwodzi przeciw-pchnięcia we wszystkich liniach, nazywają się w fechtunku podwójnemi obejściami lub podwajaniem szpady. Nie są to wyrażenia zbyt jasne, ale ogólnie już przyjęte.

LEKCYA XXIII.

Zwodzenie odbić prostych i przeciw-odbić (zasłon).

Dla zmylenia odbicia z trójki i z przeciw-trójki, uczeń przejdzie z czwórki do trójki, z ręką grzbietem na dół, ramię napół wydłużone, bez wyskoku,—a nauczyciel odbije wedle reguły. Wtedy uczeń zmyli odbicie trójkowe, wracając natychmiast do linii czwórki, nie dotykając szpady przeciwnika i z prawie wydłużonem ramieniem.

Uczeń wtedy zmyli przeciw-trójkę, wracając do linii czwórki, wydłuży ramię zupełnie i da wyskok w linii czwórki. Pchnięcie to nauczyciel odbije w tejże linii i odpowie z dwójki, aby uczeń mógł ją odbić, wracając do wystawy, i dać przeciw-odpowiedź w trójce, t. j. dotknąć plastronu, z ręką grzbietem na dół.

Aby zmylić odbicie proste z czwórki i z przeciw-czwórki, uczeń przechodzi z trójki do czwórki, z ręką grzbietem na dół, ramię napół wydłużone, bez wyskoku, a nauczyciel od-

bija z czwórki; wtedy uczeń myli to odbicie, wracając na linię trójki, ramię prawie wydłużone—i po odbiciu przeciw-czwórki uczeń znowu myli tę przeciw-czwórkę, wracając do linii trójki, i z wyskokiem dotyka plastronu.

Potem nauczyciel odbija trójkę dla zakrycia się i odpowiada z nięj, a uczeń ze swęj strony odbija trójkę, wracając do pozycyi, i daje przeciw-odpowiedź w tężże samęj linii, dotykając znów plastronu.

Atak ten można urozmaicić, powtarzając go we wszystkich liniach czyli kierunkach.

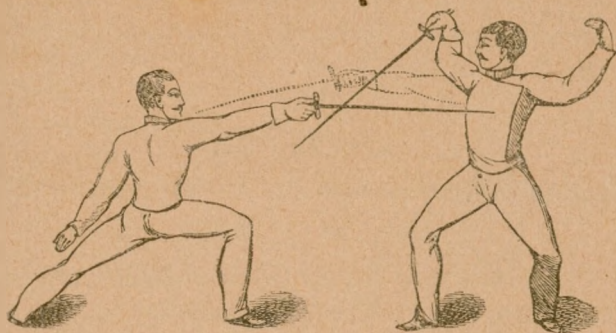


Fig. 11.

LEKCYA XXIV.

Zwodzenie przeciw-czwórki i zwykłego odbicia z trójki.

Dla omylenia przeciw-czwórki i zwykłego odbicia z trójki uczeń przechodzi z czwórki do trójki; nauczyciel odbija przeciw-czwórkę, zachowując nacisk szpady—i gdy uczeń, unikając tęj zasłony, przejdzie do trójki, nauczyciel i trójkę odbije prawidłowo. Wtedy uczeń zmyli to odbicie, i przechodząc w czwórkę, zechce dotknąć plastronu z wyskokiem. Nauczyciel odbije siódmkę i odpowie w tęj samęj linii, a uczeń wtedy znów odbije i, wracając do wystawy, da przeciw-odpowiedź także na linii siódmki i z wyskokiem dotknie plastronu.

Dla omylenia przeciw-trójką i prostego odbicia z czwórki uczeń przechodzi z trójką w czwórkę i po odbiciu w trójkę zwoździ zasłonę przeciw-trójką, przechodząc znów do czwórki, którą nauczyciel odbija. Uczeń następnie zwoździ i tę zasłonę, wracając do trójką, i daje pchnięcie z wyskokiem w linii tej trójką.

Nauczyciel zaleci uczniowi powtarzać te pchnięcia kilkakrotnie dla wprawy i aby umiał dotykać szpadą plastronu we właściwym miejscu. Może też sam po każdym odbiciu odpowiadać, aby zaprowadzić ucznia do zasłon, wracając nogą z wyskoku, t. j. rozwinąć w nim konieczną w tych razach przytomność umysłu i bystrość poglądu, niezbędne przy dobrym fechtunku.

LEKCJA XXV.

Zwoźdzenie zasłon kręgowych i zasłon zwykłych, po których kręgowie następują.

Uczeń dla wykonania tego np. z siódemki, gdy nauczyciel rozpocznie z linii trójką, przeszkodzi temu, zniżając koniec szpady ku dołowi, t. j. w siódemce, ale bez wyskoku. Nauczyciel odbije siódemkę, którą uczeń zmyli, przechodząc na linię ósemki i robiąc wyskok dla dotknięcia plastronu.

Zwoźdzenie odbić z trójką i septymy odbywa się tym sposobem, że gdy uczeń jest w wystawie, nauczyciel przejdzie do zaczepki w linii górnej czwórki, a on zastawi się i przejdzie do szóstki, bez wyskoku. Nauczyciel odbije z trójką, którą uczeń zmyli, zniżając koniec szpady w siódemkę, i po odbiciu uczeń znów zmyli siódemkę, przechodząc do linii ósemki, i z wyskokiem dotknie plastronu.

Uwagi o zwoźdzeniu zasłon. Dla zwoźdzenia zasłony potrzeba, aby przeciwnika sprowadzić do zastawienia się jak chcemy. Tak np. dla zwoźdzenia zasłony z siódemki, o czém było wyżej, można zmusić przeciwnika do tej zasłony, czy to zwoźdząc trójkę w linii dolnej, czy też szukając pchnięcia w górnej czwórce i zniżając koniec szpady na linię siódemki

i t. p. Że zaś rozpoczęcie ataku bywa zawsze prawie z trójki lub z górnej czwórki, z nich też przechodzimy szpadą do linii dolnych dla wywołania zasłony, którą zwieść, t. j. omylić chcemy. Zwodzimy np. przeciw-czwórkę w linii dolnej dla wywołania zasłony z siódemki, a przeciw-trójkę w linii dolnej dla wywołania zasłony z dwójki i dla zwiedzenia bądź siódemki, bądź dwójki.

Trzy zasłony zwodzą się tym samym sposobem:

1) Przeciw-trójką—podwajając szpadę, będąc zajęтым z trójki;

2) to samo z jedyńki,

3) i z siódemki.

Można zwieść i dwójkę, wystawiając koniec szpady na linii dwójki dla wywołania zasłony i nagle podnosząc koniec szpady w szóstce dla zwiedzenia.

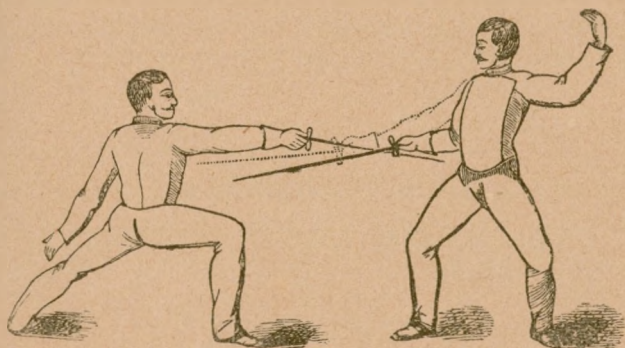


Fig. 12.

Będąc w czwórce, zwodzi się tym samym sposobem zasłonę z dwójki, a z szóstki można zwodzić nietylko trójkę i czwórkę, ale trójkę i dwójkę razem.

Przy złączeniu szpada z czwórki, można zwieść trójkę i jedyńkę, trójkę i przeciw-trójkę, trójkę i siódemkę.

Dla wywołania jednak zasłony przeciwnika i wprowadzenia go w błąd co do naszych prawdziwych zamiarów, należy, powtarzamy to raz jeszcze, rękę wydłużać stopniowo, mierzyć dobrze i błyskawicznie.

LEKCYA XXVI.

Zwodzenie przeciw-zaston zapomocą przecięcia szpady przeciwnika ¹⁾.

Uczeń z wystawy w linii górnej czwórki przejdzie do szóstki, wyciągając ramię i grożąc pchnięciem w tym kierunku. Nauczyciel odbije przeciw-czwórkę i zniży rękę, wznosząc koniec szpady; uczeń wtedy przetnie ją na linii szóstki dla zwiedzenia przeciw-czwórki i zrobi wyskok dla dotknięcia plastronu.

Podobnie w przeciw-trójce i t. d.

Uwaga. Dla przecięcia szpady przeciwnika trzeba koniecznie, aby tenże zniżył rękę, a wystawił koniec szpady ku górze.

Przecięciem uniknąć można: przeciw-czwórkę—przeciw-czwórką, i zastonę prostą z trójki—siódemką. Po zwiedzeniu przeciw-trójki zwodzi się czwórkę w linii dolnej i t. p.

CZEŚĆ CZWARTA.

DALSZY CIĄG ATAKÓW ZŁOŻONYCH.

LEKCYA XXVII.

Uderzenia szpadą w szpadę i zamierzenia pchnięć.

Uczeń, będąc np. w wystawie z czwórki, uderzy kilkakrotnie (2 razy) po szpadzie nauczyciela w tej linii i wydłuży ramię; następnie z czwórki przejdzie w trójkę lub w szóstkę dla zakrycia się i osiągnięcia plastronu z wyskokiem.

Nauczyciel każe powtórzyć pchnięcie, odbije takowe w szóstce dla zakrycia się i odpowie w linii ósemki, którą

¹⁾ Przecięcie szpady (coupe) znaczy przejść swoją prosto na drugą stronę szpady przeciwnika, czyli wpoprzek jej drogi, z wierzchu.

uczeń, wracając, odbije w téjże linii i da w niéj przeciw-odpowiedź, dotykając plastronu.

Dla uderzenia i ataku z trójki w czwórkę uczeń trąca raz lub dwa razy szpadę w trójce, ramię wydłużone, przechodzi z ręką grzbietem na dół do linii czwórki i daje wyskok dla dotknięcia plastronu. Nauczyciel wtedy zaleci powtórzenie, odbija i odpowiada w czwórce; następnie zaś uczeń odbija i daje przeciw-odpowiedź, dotykając plastronu.

LEKCYA XXVIII.

Małe (pojedyńcze) uderzenia—zwodzenie prostéj zasłony.

Uczeń trąca szpadą broń przeciwnika w czwórce, nauczyciel naciskiem swojej zmusza go do zamknięcia linii,

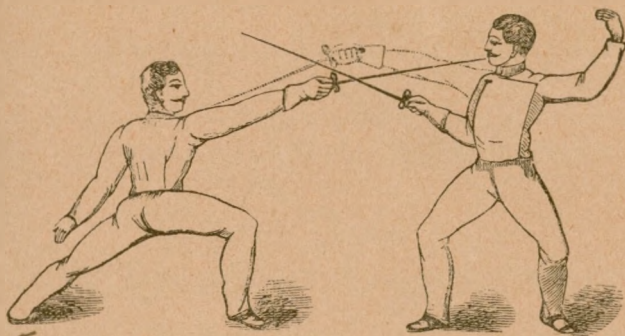


Fig. 13.

uczeń ją otwiera w trójce, bez wyskoku, i znajduje odbicie także naturalnie w trójce dla zakrycia się. Wtedy wraca do czwórki i z wyskokiem dotyka plastronu.

Po powtórzeniu nauczyciel odbija pchnięcie w siódmce, odpowiada w téjże linii, a uczeń odbija i daje przeciw-odpowiedź w téjże linii, t. j. dotyka plastronu.

Aby przy małym uderzeniu zmylić zasłonę zwykłą (prostą) z czwórki, uczeń trąci szpadę przeciwnika w trójce, zwracając rękę grzbietem na dół, i zagrozi w linii czwórki, bez wyskoku, które to pchnięcie nauczyciel odbije z czwórki.

Uczeń zwiedzie tę zasłonę, przechodząc do trójki i wydłużając ramię, da wyskok i w linii trójki dotknie plastronu nauczyciela.

Po powtórzeniu pchnięcia i odbiciu z przeciw-czwórki odpowie w linii dolnej czwórki, a uczeń, odbijając siódemką, wraca do pozycji i daje przeciw-odpowiedź w linii czwórki, z wyskokiem dotykając plastronu.

LEKCYA XXIX.

Uderzenia i przecięcia szpady.

Z linii czwórki do szóstki.

Uczeń uderzy, lekko usuwając szpadę dla ułatwienia przecięcia, i gdy nauczyciel nachyli koniec swojej, przetnie ją i dotknie plastronu z wyskokiem.

Po powtórzeniu poruszenia nauczyciel odbije je w szóście dla zakrycia się i odpowie w ósemce, a uczeń, odbijając w przeciw-siódemce, z wyskokiem znów dotknie plastronu.

W innych numerach—podobnie jak w czwórce i w szóście.

LEKCYA XXX.

Uderzenie z przecięciem i zwodzenie prostej zasłony.

Nauczyciel wskaże j. w. uderzenie i przecięcie z czwórki w szóstkę, odbije z trójki, a uczeń opuści koniec szpady w linii ósemki i z wyskokiem zamierzy dotknąć plastronu. Nauczyciel odbije z dwójki i w niej da odpowiedź. Po odbiciu także w dwójce da przeciw-odpowiedź w szóście, z ręką grzbietem na dół, i dotknie.

Podobnie zmylić czyli zwieść można zasłonę z czwórki i inne.

Uwaga. Można zwodzić zasłony proste już po przecięciu, w linii górnej lub dolnej—dowolnie. Nauczyciel wyłoży, jak postąpić należy.

CZEŚĆ PIĄTA.

LEKCYA XXXI.

Ćwiczenia w zasłonach prostych.

Nauczyciel poleci uczniowi odbijać ataki, które mu wskazał poprzednio, wedle prawideł o zasłonach, i zażąda odpowiedzi z miejsca, dla wprawy.

Np. *Odbij jedynkę!* I uczeń po odbiciu odpowie wprost, w dwójce, wyciągając tylko ramię, ręka grzbietem do góry.

Odbij dwójkę! Uczeń odbije i w dwójce, także z ręką jak wyżej, dotknie plastronu.

Odbij czwórkę! Uczeń odbije z ręką bokiem i odpowie w téjże linii, zwracając rękę grzbietem na dół.

Podobnie trójkę, piątkę, szóstkę i t. d.

W odbiciu ósemki tak samo się postępuje jak w dwójce, tylko że ręka będzie grzbietem na dół. Odpowiedź jest w téj saméj linii.

LEKCYA XXXII.

Ćwiczenia z przeciw-pchnięciami.

Odbicie przeciw-jedynki uskutecznia się jak następuje:

Uczeń w wystawie z jedynki, nauczyciel przejdzie w czwórkę i gdy nastąpi odbicie przeciw-jedynki, dozwoli na odpowiedź z miejsca w linii dwójki z wyciągnięciem ramienia i dotknięciem plastronu.

Z przeciw-dwojki: uczeń będąc w wystawie z dwójki, nauczyciel zajmie ją także i przejdzie do siódemki. Wtedy uczeń, przesuwając wierzchem szpadę, odbije tę przeciw: dwójkę i odpowie z miejsca w téj saméj linii, wyciągając tylko ramię, i dotknie plastronu.

Z przeciw-trójką: nauczyciel rozpocznie z czwórki, uczeń odbije przeciw-trójkę i odpowie w trójce, z ramieniem wydłużonem, z ręką grzbietem do góry.

Z przeciw-czwórki i innych—wedle upodobania nauczyciela.

W przeciw-ósemce—tak jak w przeciw-dwójce, wyjąwszy to, że ręka będzie grzbietem na dół.

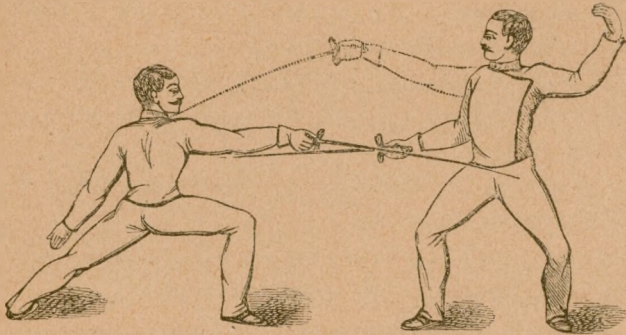


Fig. 14.

LEKCYA XXXIII.

Zasłona prosta i przeciw-zasłona po niej.

Uczeń w wystawie dowolnej, nauczyciel przejdzie do linii czwórki i po zmyleniu prostej zasłony z trójki zaleci uczniowi odbicie z trójki i z przeciw-trójki, po czem tenże odpowie także w trójce i pchnie w plastron.

Dla wykonania prostej zasłony z czwórki i przeciw-czwórki nauczyciel przejdzie w linię trójki i omyli paradę (zasłone) z czwórki, wtedy uczeń odbije czwórkę i przeciw-czwórkę, odpowiadając z miejsca w czwórce.

Dwa odbicia proste i jedno przeciwne:

Trójka, czwórka i przeciw-czwórka; czwórka, trójka i przeciw-trójka. (Przeciw-trójka odbija zwodzenie obu zasłon prostych).

Dla wykonania: uczeń będąc w wystawie, nauczyciel przechodzi w czwórkę, atakuje ze zwodzeniem nazewnątrz z trójki, czwórki i przeciw-czwórki i otrzymuje odpowiedź w linii czwórki, t. j. zostanie dotknięty w plastron.

To samo w innych numerach.

Przeciw-czwórka i zasłona prosta z trójki: uczeń zasłania się z przeciw-czwórki, którą zwodzi nauczyciel, grożąc w linii trójki. Uczeń odbija i odpowiada w linii trójki z dotknięciem.

To samo odwrotnie powtórzyć należy, t. j. z przeciw-trójki z prostą zasłoną z czwórki.

LEKCYA XXXIV.

Przeciw-pchnięcia odwrotne i sposób zasłaniania się od nich.

Przeciw-pchnięcie z szóstki:

Uczeń w wystawie, nauczyciel przechodzi do linii górnej czwórki i gdy zaleci odbicie odwrotnego przeciw-pchnięcia, t. j. zrobi uderzenie o szpadę ucznia w czwórce, grożąc prostym pchnięciem w tej linii, wydłużając ramię, — ten ostatni odbije odwrotne przeciw-pchnięcie, t. j. przeciw-szóstkę, i odpowie z miejsca.

Przeciw-pchnięcie odwrotne z czwórki:

To samo zaleca nauczyciel, sam jednak wychodząc z linii trójki. W tym razie tedy przeciw-pchnięcie odwrotne będzie przeciw-czwórką.

LEKCYA XXXV.

Sposób zwodzenia przeciw-pchnięć odwrotnych.

W linii górnej czwórki: gdy uczeń jest w wystawie, nauczyciel przechodzi do linii górnej czwórki i poleca zwiesić przeciw-pchnięcie odwrotne (z szóstki). Uczeń zrobi małe uderzenie na linii czwórki, grożąc pchnięciem prostym i wydłużając ramię, lecz bez wyskoku; nauczyciel odbija przeciw-

pchnięcie odwrotne, które uczeń znów zmyli, wracając do linii czwórki i robiąc wyskok dla dotknięcia plastronu.

W linii trójki: nauczyciel przechodzi do trójki, uczeń robi małe uderzenie w linii szóstki i wyciąga ramię, bez wyskoku. Nauczyciel odbija przeciw-pchnięcie odwrotne, które uczeń zwodzi, wracając do linii szóstki, i z wyskokiem dotyka plastronu.

W linii dwójki: nauczyciel z górnej czwórki dozwala na małe uderzenie szpadą z czwórki i zagraża pchnięciem prostym, na które odpowie zasłoną przeciw-pchnięcia odwrotnego, a które uczeń zwiedzie tylko, pochylając koniec szpady w linii dwójki i dając wyskok, w którym dotknie plastronu.

W linii siódemki: uczeń zrobi małe uderzenie z szóstki, grożąc pchnięciem prostym i wydłużając ramię; nauczyciel odbija przeciw-pchnięcie odwrotne (przeciw-czwórkę), które zwiedzie uczeń, pochylając koniec szpady w siódemce i z wyskokiem dotknie plastronu.

Uwagi. Przeciw-zasłony (przeciw-pchnięcia) odwrotne są to zastawy i pchnięcia, nazywane dawniej zmianą szpady; dziś określamy je j. w., gdyż wykonywają się odwrotnie, t. j. przeciw zasadzie krzyżowania.

Jeżeli np. po zwodzeniu końcowe pchnięcie szpady dane jest w linii górnej czwórki, to trzeba odbić przeciw-szóstkę. Jeżeli zaś końcówka znajduje się w linii szóstki, to przeciw-czwórkę odbić trzeba. Z linii siódemki przeciw-siódemkę odwrotną się odbija; natomiast z dwójki należy użyć odwrotnej przeciw-siódemki.

Odwrotne przeciw-zasłony i pchnięcia mogą być odbijane po odpowiedzi lub i po przeciw-odpowiedzi; są one wielką pomocą dla osób, mających lekką, wyrobioną rękę—przycięm przeszkadzają prawidłowym atakom przeciwnika. Można je zwodzić tak, jak i inne przeciw-pchnięcia, dwoma po sobie następującymi poruszeniami. Odbija się je, cofając się—osłabia przeto chyżość pchnięć przeciwnika i łatwiej daje się odpowiedzi.

CZĘŚĆ SZÓSTA.

LEKCYA XXXVI.

O zmianie krzyżowania szpad i wyswobodzeniu dla ataku.

Z linii czwórki do trójki:

Uczeń w wystawie, nauczyciel przechodzi do górnej czwórki i po przejściu ucznia z czwórki do trójki pozwala na małe uderzenie (trącenie) szpady; następnie uczeń wyswobadza szpadę i z wyskokiem w linii górnej czwórki dotyka plastronu nauczyciela.

Po powtórzeniu tego pchnięcia nauczyciel odbije odwrotne przeciw-pchnięcie, które w tym razie jest przeciw-trójką, i odpowie w linii trójki. Uczeń zastawi się, cofając ciało i rękę z wyskoku, i da przeciw-odpowiedź w linii dwójki, z dotykiem.

Atak ten wykonywa się jednym ciągiem.

Z linii trójki do czwórki:

Nauczyciel przechodzi z wystawy do trójki; uczeń przejdzie do linii górnej czwórki i da małe uderzenie, następnie wyswobodzi szpadę w linii trójki jednym ciągiem i pchnie plastron z wyskokiem.

Po powtórzeniu pchnięcia nauczyciel odbije przeciw-pchnięcie odwrotne (przeciw-czwórkę) i odpowie w linii siódemki; wtedy uczeń, wracając do wystawy, odbije ją i da przeciw-odpowiedź w téjże linii, z wyskokiem.

LEKCYA XXXVII.

O zwodzeniu zmian krzyżowania szpad.

Z miejsca, gdy uczeń jest w wystawie, nauczyciel przejdzie do linii górnej czwórki, zmienia ją na trójkę, z ręką grzbietem do góry. Uczeń zwrotem ręki przechodzi do linii czwórki górnej, bez spotkania szpady przeciwnika, i daje wy-

skok dla dotknięcia, po czém nauczyciel dozwoli na zwiedzenie skrzyżowania w trójce, jak to uczynił w czwórce.

W razie postępowania na przód te zwodzenia są pewnym zatrzymaniem ataku.

Uwaga. Wykonywa się te zwodzenia zapomocą palców, przed poruszeniem nogą do wyskoku.

Gdy uczeń umie już zwieść zmianę krzyżowania bez potknięcia się o szpadę przeciwnika — nauczyciel odbije tak, jak uzna za stosowne dla zakrycia się przeciw temu zwiedzeniu.

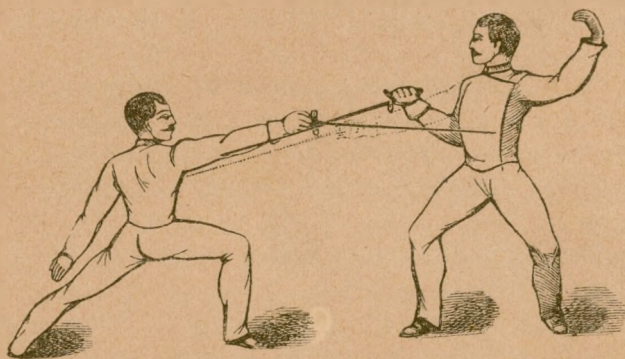


Fig. 15.

Np. jeżeli dla zwiedzenia skrzyżowania z czwórki do trójki chce użyć prostej zasłony czyli odbicia z czwórki—zaleci: *zwiedzenie zmiany skrzyżowania i odbicie z czwórki.*

Natomiast, gdy będzie zajęty w trójce i odbić chce trójkę także—zaleci: *zwiedzenie zmiany skrzyżowania i odbicie z trójki i t. d.*

LEKCYA XXXVIII.

Zwodzenie zmian krzyżowania w liniach dolnych.

Z linii siódemki, będąc zajęty w trójce:

Nauczyciel z wystawy przechodzi w trójkę, poleca zwiedzenie zmiany skrzyżowania w linii siódemki, sam przechodzi

do trójki, a uczeń zwodzi, opuszczając koniec swój szpady w linię siódemki; nauczyciel odbija ją dla zakrycia się i odpowiada w téjże linii, uczeń odbija i daje przeciw-odpowiedź także w siódemce, dotykając plastronu.

W linii dwójki, przy zajęciu w linii górnej czwórki:

Nauczyciel krzyżuje w czwórce i po zaleceniu zwiedzenia zmiany krzyżowania w linii dwójki sam przechodzi do trójki; uczeń wtedy wykonywa zlecenie, przechodząc do dwójki, z ramieniem wydłużoném, ręką grzbietem na dół i pełnym wyskokiem. Nauczyciel następnie odbija dwójkę dla zakrycia się i odpowiada w niej, a uczeń odbija i daje przeciw-odpowiedź w téjże dwójce i dotyka plastronu.

Uwaga. Można zwodzić zmiany krzyżowania w linii górnej i dolnej. W dolnej upraszcza się atak, zyskując jedno poruszenie; w górnej, z siódemki, trzy poruszenia są konieczne. W dolnej np. siódemce raz się zmienia, t. j. odstepuje i kończy jednem pchnięciem szpady, czyli że dwa poruszenia wystarczą.

LEKCYA XXXIX.

Zasady podwójnych skrzyżowań, postępując lub z miejsca.

W linii górnej czwórki:

Uczeń w wystawie—nauczyciel przechodzi do linii górnej czwórki i po zleceniu: *podwójne skrzyżowanie, postępując na przód i zagradzając drogę szpadzie przeciwnika* — uczeń skrzyżuje ją w szóstce, trącając lekko, wróci do linii czwórki, następując i zamykając tę linię, da w niej wyskok i dotknie plastronu.

W linii szóstki postępuje się tak samo: uczeń krzyżuje w czwórce i natychmiast przechodzi do szóstki i t. d.

Uwaga. Daleko mniej narażamy się na odpowiedź, zadając te pchnięcia w chodzie na przód, gdyż jeżeli pierwsze krzyżowanie szpad nie uda się—drugie służy jako zasłona.

LEKCYA XL.

**Zwodzenie drugiego skrzyżowania w linii czwórki i szóstki
oraz sposób ustrzeżenia się.**

Zdarza się, że przeciwnik zwodzi drugie skrzyżowanie w chodzie:

1) W linii czwórki:

Wtedy nauczyciel, do linii górnej czwórki, poleca: *podwójne skrzyżowanie w chodzie; jeżeli zwiode drugie w linii szóstki, odbić przeciw-czwórkę i odpowiedzieć z miejsca w tejże linii*,—co uczeń wykonywa.

2) W linii szóstki:

Nauczyciel przechodzi w szóstkę i poleca: *podwójne skrzyżowanie w chodzie*. Uczeń wykonywa to poruszenie, a nauczyciel myli drugie, przechodząc do linii czwórki. Wtedy uczeń odbija przeciw-szóstkę, która go zakrywa, i z miejsca odpowiada w linii czwórki.

Uwaga. Ponieważ podwójne krzyżowanie odbywa się zawsze z przeciwnikiem stojącym poza siągiem szpady, trzeba postępować wolno, ostrożnie, aby nie popaść w zastawione być może sidła. Zwodzenie krzyżowania może być wykonane przez ustąpienie w szóstce, czwórce lub siódemce, zresztą wszystkimi poruszeniami w linii krzyżowania. Przeciwnie, jeżeli następując krzyżujemy podwójnie bez otrzymania odpowiedzi, a chcemy atakować koniecznie — należy zacząć przez małe uderzenie (trącenie w szpadę przeciwnika), albo przecięcie w górę, przez ostrze, stosownie do położenia ręki naszej.

LEKCYA XLI.

Zasady pchnięć zatrzymujących przeciwnika.

Uczeń w wystawie, nauczyciel przechodzi do linii czwórki i poleca: *krok w tył; chód mój na przód zatrzymaj pchnięciem*.

Jednocześnie nauczyciel robi krok na przód, zaniedbując zasłonę. Uczeń korzysta z chwili, gdy przeciwnik podno-

si prawą nogę i daje pchnięcie proste w próżnię, przed siebie, z wyskokiem pełnym.

Uwaga. Takie pchnięcia spotykają zapaśników idących do ataku, nie dotykając szpady przeciwnika; można ich używać we wszystkich liniach, względnie do położenia broni przeciwnika.

Jeżeli przeciwnik, idąc na przód, cofa rękę—pchnięcie to jest zupełnie pewne, zawsze jednak trzeba je dawać z wyskokiem i uważać, aby nie otrzymać jednocześnie pchnięcia.

LEKCYA XLII.

Zasady pchnięć wytrzymujących z szóstki lub z ósemki.

Z szóstki:

Nauczyciel przechodzi w górną czwórkę i poleca: *wytrzymać pchnięcie w linii szóstki w odpowiedzi ze zwiedzenia z przeciw-czwórki.*

Nauczyciel przechodzi z czwórki do szóstki, wydłużając ramię. Uczeń odbija przeciw-czwórkę, nauczyciel zwodzi, przechodząc do szóstki z wyskokiem, i wtedy uczeń wytrzymuje w tej linii, bez dotknięcia szpady przeciwnika, i daje pchnięcie z miejsca, odwrotnie do linii szóstki.

Z ósemki:

Nauczyciel krzyżuje w trójce, przechodzi do czwórki; uczeń odbija przeciw-czwórkę i po zmyleniu czwórki nie znajdując przeciw-trójki, wytrzymuje w ósemce i zadaje pchnięcie.

Uwagi. Można dać pchnięcie wytrzymujące we wszystkich pchnięciach przeciwnika, złożonych z kilku poruszeń i których końcówki są w linii szóstki lub czwórki, a także i w zwykłym przejściu, najlepiej jednak wobec kilku poruszeń przeciwnika.

Pchnięcia te jednak są niepewne, często uderzenie lekkie w szpadę wystarczy, aby je udaremnić zupełnie.

Wielu zapaśników utrzymuje, że trzeba zawsze próbować i zwabić przeciwnika, aby dozwolił na to pchnięcie; za-

pewne—niezawsze jednak spotykamy tak naiwnych. Np. na zwiedzenie z siódemki pchnięcie wytrzymujące jest znakomite; są jednak przeciwnicy, którzy, używając jednego więcej poruszenia, udaremniają je odrazu. Jeżeli np. zamiast zwiedzenia zasłony z siódemki przeciwnik zwiódł siódemkę i ósemkę i wrócił do szóstki, wytrzymujące pchnięcie stałoby się szkodliwem dla stron obu, gdyż łatwo zmienićby się mogło we wzajemne, najczęściej śmiertelne.

Małe uderzenia, t. j. trącenie o szpadę, usuwając jednocześnie rękę—zawsze są dla takich pchnięć przeszkodą. Dlatego też trzeba, aby ręka ze szpadą szła zawsze przed ciałem choć o pół sekundy — tym sposobem uniknąć tych pchnięć można, t. j. znaleźć czas do zabezpieczenia się.

Mimo to można odbijać te pchnięcia, trzeba tylko mieć się na baczności; i tak:

Pchnięcia wytrzymujące w linii ósemki:

Uczeń w wystawie prawidłowej — nauczyciel w górną czwórkę i poleca: *odbić pchnięcie wytrzymujące zasłoną z dwójki.*

Uczeń przychyli się do ruchów wskazanych przy owem pchnięciu, aby je wywołać z ósemki, i odbije dwójką, z wyskokiem i dotknięciem plastronu.

W linii szóstki: nauczyciel przejdzie do górnej czwórki i poleci j. w., *tylko z szóstki, zasłoną z trójki.*

Uczeń zwiedzie przeciw-czwórkę przez podwójne przejście w szóstkę, i gdy nauczyciel da pchnięcie wytrzymujące w szóstce, uczeń odbije trójką, z wyskokiem, i dotknie jego plastronu.

LEKCYA XLIII.

Zasady wiązania szpady.

Wiązanie szpady przeciwnika ma na celu zabezpieczenie się od jej ciężań i odroczeń pchnięć zamierzonych.

Można je odbić w linii czwórki:

Uczeń w wystawie, nauczyciel przejdzie do linii górnej czwórki i poleci: *skutkiem ciężań w linii górnej czwórki*

zwiąż szpadę w ósemce. Mówiąc to, wydłuży ramię, zwróci koniec szpady ku środkowi, bez wyskoku. Uczeń wtedy zwiąże mu broń, wydłużając ramię i zwracając rękę grzbietem na dół, na wysokości prawego biodra — da następnie wyskok i pchnięcie w ósemce.

W linii szóstki:

Nauczyciel przejdzie w szóstkę i po poleceniu: *skutkiem ciężenia szpady w szóstce związać ją z siódemki w szóstkę*, wykona to ciężenie (naprężenie), — i uczeń zwiąże mu broń, nie odrywając, a za zwrotem ręki grzbietem na dół z siódemki w szóstkę da pchnięcie z wyskokiem.

Ciążenie w drugiem przejściu w chodzie uniemożliwia się jak następuje:

Nauczyciel przechodzi do linii górnej czwórki i poleca: *podwójna zmiana, idąc na przód; gdy zamierzę pchnięcie zatrzymujące, ciężąc na szpadzie w chodzie na przód, związać moją w ósemce, z wyskokiem i dotknięciem*.

Uczeń wykona zlecenie i zabezpieczy się od ciężenia w chodzie z górnej czwórki, wiążąc szpadę w linii ósemki.

Jeżeli ciężenie było w szóstce wykonane — zwiąże broń przeciwnika z siódemki w szóstkę i t. p.

Sposób odbijania związań.

Gdy związanie nastąpi z siódemki w szóstkę, trzeba odbić z trójki dla zabezpieczenia się, albo ustąpić z jedyńki. Gdy związanie ma miejsce z czwórki w ósemkę, odbija się dwójką, zwracając i rękę w tym kierunku. Można też i ustąpić, sprowadzając je w linię czwórki.

Uwagi. Wielu zapaśników, licząc na wielką swą siłę muskularną, wydłużają ramię, w przekonaniu, że potrącenie nie wystarczy na zabicie z drogi ich szpady i że osiągną mimo to celu. Prawdą jest, że szpada odepchnięta może natychmiast wrócić do pozycji; nie można tedy uwolnić się od niej, jak dobrém związaniem, które pozwala pchnąć przeciwnika bez narażenia się na odbicie i skuteczną odpowiedź. Wyskok zapewni skuteczność wiązania.

To samo stosuje się do oddawań, które zwykle dziwią nas—lecz zły to sposób walczenia, i ten, kto po otrzymaniu odbicia i odpowiedzi, t \acute{e} m sam \acute{e} m pchnięciem odsłaniając się, zn \acute{o} w odpowiada, go dzien jest nagany za nieprawidłowe swe poruszenia.

Niekt $\acute{o$ rzy utrzymują, że wiązania s \acute{a} niebezpieczne, bo przepuszczają szpadę nawewn \acute{a} trz, t. j. po lew \acute{e} j stronie nasz \acute{e} j praw \acute{e} j r \acute{e} ki. Myln \acute{e} to twierdzenie, g \acute{d} yż wi \acute{e} kszość zasłon przedstawia te same niedogodności i niebezpieczeństwa. Przejdźmy np. z tr $\acute{o$ jki w czw $\acute{o$ rkę; przeciwnik odbija z czw $\acute{o$ rki dla zakrycia się i, odbijając szpadę, wszakże puszcza ją do środka? I to zdarza się nieuniknienie w ka \acute{z} d \acute{e} m prawie odbiciu.

Związania jednak można i zwieść i odbić, stosownie do okoliczności; tylko że w zasłonach zwykłych spotkanie się dwóch szpad wywołuje rozdział ich natychmiastowy, podczas gdy przy czynności odbicia wiązania obie szpady zawsze się dotykają.

LEKCYA XLIV.

Powtórzenie pchnięć wykonywa się zwykle przeciw za-
paśnikom, ograniczającym się tylko do obrony; zawsze je-
dnak lepiej jest wiązać szpadę, ni \acute{z} podwajać pchnięcie i na-
ra \acute{z} ać się na wzajemne.

Podwojenie ataku ma na celu przeszkodzenie odpowie-
dzi. Zdarza się czasem, że atak i podwojenie ataku s \acute{a} wy-
konane jednocześniej; najczęściej jednak atak wtedy nie jest
niebezpieczny, bo bywa zwykle zaniedbany na korzyść po-
dwojenia.

Jeżeli odpowiedź daną jest natychmiastowo i z nale \acute{z} ytą
szybkością—ni \acute{e} ma co obawiać się podwojenia.

Powtórzenie ataku znaczy to samo, co podwojenie.

Uwaga ogólna. Kilkakrotnie powtarzaliśmy tu niekt $\acute{o$ -
re pchnięcia, niekt $\acute{o$ re wskazówki i reguły. Czyniliśmy to je-
dnak nie z braku z g $\acute{o$ ry obmyślanego planu, lecz aby ucznio-

wie dobrze wtajemniczyli się i pojęli należycie trudną, szczególnie dla cudzoziemców, naukę władania floretem w sali, a szpadą w razie potrzeby.

Pewne niejasne dla profanów strony wykładu zdolny nauczyciel wyłoży bez trudności uczącym się.

DZIAŁ TRZECI.

Ataki między uczącymi się w sali.

Uczniowie, przed rozpoczęciem walki między sobą, pod dozorem nauczyciela, muszą być zupełnie obznajmieni z władaniem szpadą. Nie powinni rozpoczynać na własną rękę, bez pozwolenia zarządzającego salą, który sam tylko orzeka, czy są już odpowiednio uzdolnieni.

Pozostawieni sami sobie, nie mając dostatecznie wyrobionych rąk i mięśni napiętka, ani zupełnie pewni w pchnięciach z miejsca i z wyskokiem, w tak skomplikowanej grze uledez muszą chęci popisania się, właściwej młodemu wiekowi, mięszać będą pchnięcia i zastawy, wymachiwać bronią jak przecikiem, słowem—stracą zupełnie głowę.

Mówimy to z doświadczenia, gdyż widzieliśmy nieraz początkujących, wobec siebie, z floretem w dłoni. Stają w wystawie niezupełnie prawidłowej, nie wiedzieli, jak rozpocząć atak, a rozpoczynawszy nareszcie, prowadzili go sposobem nie do darowania, zapominając odrazu zasad wykładanych. Słowem, nauczyciel na takie walki zezwolić może tylko wtedy, gdy jest zupełnie pewny, że początkujący przeciwnicy przypomną w nich sobie z korzyścią to, czego się nauczyli.

Nic tak nie mięsza i nie narowi, jak zapasy, prowadzone nieprawidłowo, w których nie umiemy korzystać z błędów przeciwnika, nie widzimy naszych, a on z nich także żadnego zysku nie wyciąga dla siebie.

Przeciw-pchnięcia naprzemian zadawane.

Nauczyciel ustawia dwóch uczniów w wystawie, jeden naprzeciw drugiego, w odległości takiej, aby, wydłużając ramię, dotknąć się mogli końcami szpad—i krzyżuje im bronie w górnej czwórce. Następnie wykłada, że będą atakować się naprzemian, dla wprawienia się w przeciw-pchnięcia, i poleca:

Odbijającemu: zrobić nacisk szpada, wywołujący zaczepkę.

Atakującemu: za naciskiem, przejść do szóstki i pchnąć z wyskokiem.

Odbijającemu: odbić przeciw-czwórkę, zamykając żywo linię.

Gdy te poruszenia zostaną wykonane, odbijający przechodzi do zaczepki—i odwrotnie, zaczepiający przechodzi do obrony. To powtarza się tak długo, póki uczący się nie wykonają ruchów z należytą wprawą.

Następnie poleca zmienić linię:

Odbijającemu: zamiast przeciw-czwórki, odbicie proste (pojedyńcze) z trójki lub z szóstki.

Atakującemu: wyswobódź się z nacisku z szóstki lub czwórki i dotknij plastronu.

Odbijającemu: odbij przeciw-trójkę lub szóstkę.

Atakujący wraca do pozycji i ćwiczenie przedłuża się dowolnie, ale zawsze naprzemian.

Inna zmiana linii:

Nauczyciel poleca:

Zamiast przeciw-trójki odbij siódemką.

Zaczepiającemu: przejdź z siódemki w dwójkę.

Odbijającemu: odbić przeciw-siódemkę.

Trzecia zmiana linii:

Odbić dwójkę.

Przejść do linii siódemki.

Odbić przeciw-dwójkę, i t. d.

Dla powrotu do górnych linii, nauczyciel poleci odbić trójkę i uczniowie odpoczną chwilę.

Następnie nauczyciel zaleci odbijać i zadawać podwójne przeciw-pchnięcia, wychodząc z téj saméj zasady.

Tym sposobem należy przejść z uczącymi się wszystkie linie i przeciw-linie, wyczerpać stopniowo wszystkie ataki i wszystkie obrony—pojedyncze czyli proste i mieszane czyli złożone, zwodzenia, przeciw-zwodzenia, wytrzymywania i t. p.

Przeciw-pchnięcia odwrotne, zadawane naprzemian.

Uczniowie zajęci w linii górnej czwórki; jeden z nich zadaje pchnięcie proste, z wyskokiem, drugi odbija przeciw-odwrotne, które jest przeciw-trójką, i odpowiada prostém pchnięciem w linii szóstki; pierwszy odbija znów przeciw-odwrotne, które jest tym razem przeciw-czwórką, dalej pchnięcie proste w linii czwórki, odbite przeciw-pchnięciem odwrotném w szóstce i t. p.

Na téj saméj zasadzie nauczyciel wyłoży przeciw-pchnięcia odwrotne naprzemiany, w liniach dolnych.

Uwaga. W powyższych pchnięciach należy mierzyć bardzo dokładnie i poprzedzać je lekkim trąceniem o szpadę przeciwnika—dodaje to pewności, niejako przysposabia i dozwała obliczyć naprzód siłę uderzenia i długość wyskoku.

Zasady atakowania wedle umowy.

Dwóch np. zapaśników umawia się, że jeden z nich przejdzie z czwórki w szóstkę, a drugi odbije:

- 1) Trójką, odpowiadając trójką;
- 2) szóstką, z tą samą odpowiedzią, t. j. w szóstce;
- 3) czwórką, w czwórce;
- 4) szóstką i t. d.

Atakujący, gdy się zmęczy, zaczyna odbijać i t. d.; wybory to sposób uprawiania się w pchnięcia i natychmiastowe zasłony i odpowiedzi.

Następnie nauczyciel przejdzie do uprawiania uczniów w ataki dowolne, przeciw niemu skierowane, — odbijając je-

dnak, będzie unikać zasłon zbyt stanowczych, aby dać się dotknąć czasami i zachęcić tém elewów.

Głównie nie zaniedba wymagać od uczniów, aby nie omijali żadnej sposobności, korzystali z najmniejszej usterki, nie zrażali się trudnościami i dawali natychmiastowe odpowiedzi, tak jednak wykonane, aby po nieudanych nie byli odkryci i nie zostali zaskoczeni.

Jeżeliby uczniowie wyrobili w sobie przekonanie, że, mimo nabytej już wprawy, żadną miarą nie zasłonią się od pchnięć nauczyciela i zadać mu choćby najłżejszego nie będą zdolni—zniechęca się, utracą ufność we własne zdolności i nigdy się naleyście nie wyrobią.

Nauczyciel więc jest do ustępstw pewnych na tém polu stanowczo obowiązany.

Ćwiczenia popisowe.

Nauczyciel i uczeń stają naprzeciw siebie w pierwszej pozycyi wystawy—i pierwszy wykonywa sam także, co poleca przeciwnikowi:

- 1) Zaokrąglić ręce, wznosząc je nad głową;
- 2) puścić szpadę lewą ręką, która zostaje na miejscu, palce złączone, wielki palec osobno, ramię w półkole;
- 3) szpada przed sobą (druga pozycja wystawy) i złączyć;
- 4) zwrócić rękę grzbietem do góry, tupnąwszy nogą, i stanąć w wystawie;
- 5) wrócić do pierwszego położenia, z ręką grzbietem na dół, na wysokości głowy, lewa ręka opuszczona;
- 6) wezwać ucznia do rozpoczęcia słowami: zaczynaj pan!
- 7) cofnąć prawą rękę nawprost lewego ramienia, koniec szpady pochylony, i zrobić wyskok odrazu, nie szukając jednak plastronu;
- 8) tak samo wrócić do pozycyi;
- 9) wznieść prawą rękę na wysokość podbródka, ręka zgięta w łokciu, szpada równolegle;

10) ukłon, wyciągając ramię w linii czwórki; ręka grzbietem na dół, koniec broni pochylony w stronę, w którą się kłaniamy, oczy w tym samym kierunku;

11) wrócić ręką na wysokość podbródka, lecz grzbietem do góry;

12) ukłon w linii trójki, szpada j. w.;

13) szpada na lewo, razem z ręką, zaokrąglić ręce, ukłon i powrót do wystawy.

Figury atakowe:

14) Przejść z czwórki do szóstki, wydłużając ramię i z wysokiem.

Nauczyciel odbija trójką, przed powstaniem ucznia:

15) Obróć rękojeść floretu w ręce grzbietem do góry, aby koniec znalazł się naprzeciw ramienia lewego, bez dotknięcia, około 15 centymetrów.

Podczas tego poruszenia nauczyciel opuszcza rękę, wystawiając koniec szpady w dwójce; następnie poleca:

16) Wrócić do pozycji!—i nauczyciel przechodzi do trójki;

17) przejść z trójki w czwórkę z wysokiem.

Uczeń wykonywa; nauczyciel odbija z czwórki, zniża koniec szpady w siódemce i poleca:

18) Skręcić rękojeść w ręce grzbietem na dół, aby koniec znalazł się naprzeciw prawego ramienia, w odległości 15 centymetrów.

Uczeń tym sposobem daje kilka pchnięć w próżnię, kończy linią czwórki i wraca do pozycji.

Nauczyciel odbija trójkę, zwraca rękę do środka w linii górnej czwórki, skręcając ją grzbietem na dół, robi wyskok i żywo wraca do wystawy.

Ukłony,—i nauczyciel daje kilka pchnięć w próżnię, do czego szpady złączone są w czwórce. Następnie nauczyciel przechodzi z czwórki w szóstkę i, robiąc wyskok, poleca:

Odbić trójkę.

Po odbiciu skręca floret w ręce grzbietem do góry, koniec szpady ku własnemu lewemu ramieniu, na odległość

15 centymetrów, i zaleca uczniowi opuścić jednocześnie rękę grzbietem do góry, koniec szpady w dwójce.

Nauczyciel wraca z wysoku, przechodzi w trójkę, z niej w czwórkę i, wyskakując, poleca:

Odbić czwórkę.

Uczeń, odbijając szpadę, która skręca się w dłoni, kieruje koniec swojej ku ramieniowi nauczyciela, który znów poleca:

Zniżyć rękę w linii siódemki.

Ćwiczenie kończy się na nowo w czwórce, w której nauczyciel zatrzymuje się, skręcając dłoń do środka, i poleca jeszcze:

Odbij trójkę.

Uczeń odbija, a nauczyciel poleca znów i sam wykonywa jak następuje:

Lewa noga w tył i do wystawy, ręka grzbietem do góry; tupnięcie nogą, krok na przód, ukłon, do wystawy, wzajemne zakrycie z ręką grzbietem do góry.

Ćwiczenie to jest wyborne dla nabycia pewnego wdzięku w poruszeniach i nauczyciel może je wyłożyć, nim uczeń będzie zdolny wytrzymywać ataki z kolegami.

Wezwania nogą (tupanie).

Jest w zwyczaju, że gdy uczeń staje w wystawie, powinien tupnąć kilkakrotnie prawą nogą, dla zapewnienia się, że zachował równowagę. Nie uważamy za stosowne zalecać tego,—jedno bowiem z dwójga: albo uczeń zna swoją rzecz prawdziwie—i wtedy dla ustawienia się tupać nie potrzebuje,—albo nie umie przybierać pozycji pod bronią—i wtedy utrzymania równowagi uczyć go należy.

Wogóle najlepiej jest zachowywać się spokojnie, żadnych zbytecznych poruszeń nie wykonywać, a ograniczyć się tylko do wskazanych, jako koniecznych przy walczeniu na szpady.

Całość szpadowa.

Całością szpadową nazywamy szeręg głównych przejść w tej broni, porządkiem wykonany i powtarzany dla wprawy, zawierający: *zaczepkę* (atak), *odbicie*, *odpowiedź*, *odbicie*, *przeciw-odpowiedź* i t. d.

Np. nauczyciel poleca uczniowi przejść z czwórki do szóstki z wyskokiem, dla dotknięcia plastronu; sam odbija szóstkę, odpowiada w linii ósemki; uczeń odbija półkolem i daje przeciw-odpowiedź w linii siódemki, z dotykem. Następnie uczeń powinien nauczyć się wypowiedzenia tej całości z pamięci: na pańskie polecenie przeszedłem z czwórki do szóstki z wyskokiem; odbiłeś pań szóstkę i odpowiedziałeś w linii ósemki; ja odbiłem z siódemki i dałem przeciw-odpowiedź w siódemce i dotknąłem plastronu.

Całości takie mogą być urozmaicane nieskończenie: w pchnięciach prostych i składanych, odwrotnych i zwodzonych i t. p. Zalecają się tém głównie, że uczeń obezna je się z niemi, uprzytomnia je sobie — wtedy fechtunek staje się dlań zabawką, igraszką dziecka, nabywa zimnej krwi, za-
stanowienia i bystrego sądu o zamysłach przeciwnika.

Uwagi co do ataków uczniów między sobą i z nauczycielem.

Ataki podobne wykazują trudności fechtunku na szpadzie. Zachować zimną krew, wybadać przeciwnika, korzystać z jego błędów, spożytkować to, co się samemu nauczyło — oto co nauczyciel winien zalecać jaknajusiłniej.

Tylko ręka ze szpadą powinna zabezpieczać ciało i służyć mu za tarczę; ona to przechodzi przez cztery główne linie obrony, daje odbicia zwyczajne, kręgowie i półkręgowie, szuka szpady przeciwnika i natychmiast odpowiada — témbardziiej, że odpowiedź przed jęj dotknięciem byłaby niebezpieczną.

Należy uważać, aby ręka szła zawsze pierwiej przed ciałem, nie czekała po wyskoku, lub w jego toku — celu, w który pchnąć należy, ale już miała wytkniętą.

W razie, gdy przeciwnik jest zadaleko, należy następować drobnymi krokami, nie zdradzając zamiaru, i działać

błyskawicznie, a po pchnięciu — udało się ono, czy nie—natchmiastowo wracać do obronnej pozycji, aby odpowiedź lub przeciw-odpowieź nie zaskoczyła nieprzygotowanych do jej przyjęcia.

Co do odbić, łatwiejsze i prędsze są zwyczajne (proste); przeciwne odbicia są jednak o tyle lepsze, iż zabezpieczają odrazu i można z nich znaleźć szpadę przeciwnika we wszystkich liniach—dlatego też nazywamy je kręgowymi.

To samo da się powiedzieć o przeciw-odbiciach odwrotnych i półkręgowych.

Jeżeli jeden przeciwnik żywić niż drugi odpowiada, naciera i szuka szpady—ten drugi nie powinien dawać odpowiedzi z miejsca, a zasłaniając się, cofać o krok jednocześnie. Przy pchnięciu z wyskokiem należy w tym razie powstać i tak odbić odpowiedź, a nawet dać i przeciw-odpowieź, i dopiero wrócić do pozycji.

J. A. Blot.

PODRĘCZNIK W WALCE NA PIĘŚCI.

(BOKSOWANIE).

Podług systemów: francuzkiego, angielskiego i metody Lebouchera.

DZIEJE.

Chociaż nazwa „Boksowanie,” nadana walce na pięści pochodzi z nowszych czasów, ćwiczenie cielesne, które przedstawia, jest jak świat stare.

Pomijając walki, które człowiek z dawien dawna staczać musiał z żywiołami i z dzikimi zwierzętami — musiał także chodzić w zapasy z innymi ludźmi. A były to walki straszne, o byt, o życie, w których brutalna siła miała przewagę, choć często także zwinność, zręczność i podstęp brały nad nią górę. W epoce, w której — wedle wyrażenia Hobbes'a — człowiek stawał się wilkiem dla bliźniego: *homo homini lupus* — nie mógł też spodziewać się od nikogo pomocy; należało bronić się samemu, a że zaczepne i odporne bronie jeszcze podówczas nie istniały, używał więc najprostszej, bo przyrodzonej, i jedyniej zresztą, jaką mógł rozporządzać wtedy. Od najdawniejszych tedy czasów widzimy człowieka, oddającego się gwałtownym ćwiczeniom, wyrabiającym mięśnie, zaprawiającym je do znużenia i dającym mu możność skutecznego walczenia o byt i życie. A nie mówimy tu o jednostkach; przeciwnie — rzut oka na dawne dzieje wykazuje nam, iż w starożytności całe społeczeństwa poświęcały się tym ćwiczeniom. Do sal gimnastycznych, prócz mężczyzn, uczęszczały i kobiety — posyłano tam dzieci, jak my dziś do szkoły.

Pierwsi siłacze (atleci) pojawiają się u Greków; osobny to był stan, mający na celu wyłącznie poświęcanie się rozwo-

jowi sił fizycznych. I wszędzie, gdzie ludzie objawiają życzenie oddawania się tym ćwiczeniom, znajdują zachętę ze strony państwa, które urządza nawet publiczne zapasy, przeznaczone dla ćwiczeń ciała. Podówczas rząd, niemocem dać opiekę narodowi, kształcił go zmysłowo, zapewniał mu tym sposobem zdrowie, a dla przyszłości dzielnych i krzepkich zapaśników, na których zręczności i sile mógł polegać zupełnie. Wtedy staczano boje z blizka—brano się niemal za bary; siła tedy fizyczna zapewniała zawsze prawie zwycięstwo i powodzenie.

Gimnastyka, rozwijając ciało, wydaje pomysły bardzo rezultaty: wzmacnia bowiem ogólną naszą budowę, przyspiesza krążenie krwi i oddechu, pobudza trawienie; zawienny także wpływ wywiera na nasze władze umysłowe. Grecy to jedni z pierwszych zrozumieli; ich wielcy ludzie i uczeni, między innymi Platon, zawdzięczający swe miano niezwykłego rozwojowi ramion—poświęcali tym ćwiczeniom kilka godzin dziennie. Tak samo postępowali Rzymianie. Któż nie zna ich słynnego dogmatu: *Mens sana in corpore sano?*—gdy zaś przejdziemy do nowszych czasów, znajdziemy tę samą myśl, wyrażoną w Montaigne’u i u J. J. Rousseau’a. Pierwszy z nich w swych szkicach powiada:

„Radbym, aby dobrobyt zewnętrzny i wewnętrzny był rozwijany i pielęgnowany w człowieku, aby kształtowano i ducha i ciało — nie ciało bowiem i nie ducha się kształci, lecz człowieka. Nie trzeba też rozdzielać tych dwóch pierwiastków w nim, ale, jak powiada Platon, prowadzić je równo, jak parę koni, zaprzężonych do jednego dyszla.”

W „Emilu” zaś Rousseau’a czytamy:

„Najzgubniej błędzą ci, co sądzą, że ćwiczenia ciała szkodzą rozwojowi umysłu. Uczniowie winni łączyć rozsądek mędrców z ciałem siłaczów. Wszystko, co powstaje w umyśle, pochodzi ze zmysłów, z ich porady, — zmysły tedy są główną podstawą moralnej strony człowieka; dlatego też kształcić je należy wraz z ciałem, aby mogły zasilać mózg i utrzymywać go w równowadze.

Nie jest jednakże naszym zamiarem rozszerzać się bez potrzeby nad różnemi ćwiczeniami, z których się składa gimnastyka,—szczupłe rozmiary tego dzieła stoją temu na przeszkodzie. Ograniczymy się więc tylko do nauki walki na boksy.

W starożytności nazywano ją *pugilatem*, t. j. walką na pięści; Grecy, wprowadzając do niej znaczne ulepszenia, postawili ją na wysokości prawdziwej sztuki, mającej swe prawa, swe subtelne odcienia i właściwości. Wykładali ją też osobni nauczyciele. Bohaterowie i książęta nie gardzili podobnemi zapasami, a podróżni cudzoziemcy, zwiedzający posiadłości greckie, często mierzyli się na pięście z ich królami. Jeden z nich, Amikus, zwyciężał zawsze,—raz jednak, w walce z Argonautą Polluksem, został pokonany i zabity. Eryko, wnuk Amikusa, i głośny Epheusz, twórca owego drewnianego konia, który wedle podania miał spowodować zgubę Troi, zaprowadzili ten rodzaj walki na półwyspie. Powoli stał się on narodowym i tym sposobem przytacza go już Homer w Iliadzie jako jedno z igrzysk na pogrzebie Patroklesa. Znajdujemy też wzmiankę o pugilacie i w Odysei, gdzie go do rzędu igrzysk zaliczono podczas uroczystości przyjęcia Ulissesa na dworze Alcynusa, króla Focydy. Jednakże dopiero około XXIII-jej Olimpiady zyskał prawo obywatelstwa na tych sławnych igrzyskach; siłacz Onomastes ze Smyrny odniósł wtedy zwycięztwo i pozyskał olimpijską nagrodę.

Grecy przyjęli dwa rodzaje tych zapasów: w jednym z nich walczono z odkrytą głową i gołemi pięściami, w drugim nakrywano wierzch czaszki czapeczką, zwaną *amphotide'a*, a ręce uzbrajano rękawicami, obciążonemi ołowiem, które miano *cestes* nosiły. Czytelnik, ciekawy szczegółów pugilatu w rękawicach, znajdzie liczne jego opisy w V-jej księdze Enejdy Wirgiliusza.

Najlepsi zapaśnicy w tym rodzaju pochodzili z Arkadyi, z Elidy, Rodosu i Eginy. Najglówniejszymi byli podówczas Glaukus i Melankomas. Glaukus nie myślał z początku zajmować się pugilatem, uczyć się go i używać jak rzemiosła.

Pewnego razu, orząc ziemię, uderzeniem pięści zagłębił w nią sochę odrazu; ojciec, zdziwiony taką siłą, zawiódł go na igrzyska olimpijskie. Tam jednak Glaukus spotkał zręczniejszego i wprawniejszego przeciwnika, który brał już nad nim górę, gdy ojciec, przestraszony, zawołał z tłumu: uderz, synu, uderz, jak ongi w pług na naszej roli. I Glaukus jedném uderzeniem pięści powalił przeciwnika i zyskał pierwszą nagrodę.

Melankomas, przyjaciel cesarza Tytusa — jak czytamy w Dionie Chryzostomie, który opisywał jego zapasy, — miał nieporównany system zwyciężania przeciwników. Stawał na przeciw atakującego, z rękami wyciągniętymi na przód, oczekując natarcia. W tém położeniu, choć było niewymownie nużące, mógł przebywać godziny, dnię nawet całe, i przyprowadzał do rozpaczki przeciwnika, spotykającego za każdym swém poruszeniem na przód te dwie żywe sztaby żelaza, niemożliwe do usunięcia. Wszyscy, po daremnych usiłowaniach ominięcia zawady, zagradzającój dostęp do siłacza, po dłuższym lub krótszym wysiłku, dawali za wygranę, uznając się sami za pokonanych. Tym sposobem sprytny siłacz zyskiwał nagrody, nie dając i nie otrzymując ani jednego uderzenia.

Po wygaśnięciu starożytnych społeczeństw, w Anglii dopiero odnajdujemy ślady téj walki. Wilhelm Depping w pracy swój pod tytułem „Cuda siły i zręczności” słusznie powiada:

„Anglia w niczém do Grecyi nie podobna, Anglik niczém Greka nie przypomina — niemniej przeto Anglia tylko wskrzesiła dawne helleńskie tradycye co do pugilatu.”

W samėj rzeczy, nawet do nas sztuka walczenia na pięści z Anglii przyszła. Wiemy np. z dziejów, że te zapasy były w modzie na dworze króla Alfreda; między innymi wślawił się wtedy potęgą pięści książę de Gloucester, który panował potém pod imieniem Ryszarda III. Przed nim jeszcze Ryszard Lwie Serce dobił się rozgłosu na tém polu. Będąc w niewoli u cesarza Leopolda (dopiski do „Ivanhoë” Walter - Scotta), wyzwany przez syna klucznika więziennego

na pięści, zabił go jednem uderzeniem w ucho. Dopiero jednak w zeszłym wieku zwoleuncy pugilatu zrobili składkę i wyznaczili pieniężną nagrodę za zwycięstwo, a w r. 1743 Jakób Broughton, najzręczniejszy z ówczesnych zapaśników, ogłosił drukiem zasady walki, które ogólnie przyjęte zostały. Jemu też tłum widzów przyznał tytuł szczególny „zapaśnika z ramienia Anglii” (champion of England). Godność ta przeszła następnie na Tomasza Johnson’a, który, choć miał siłę olbrzyma, nie mógł dorównać w zręczności i wdzięku ruchów Janowi Jackson’owi, przezwanemu dżentelmenem bokserstwa. Był on przyjmowany w wyższych towarzyskich sferach i często sam ks. Galii przychodził przyglądać się jego walce z innymi na sali.

Dziś pugilat stał się w Anglii igrzyskiem nawskróś narodowem; szlachetni lordowie, jak i tragarze, uprawiają sztukę walki na pięści z ogromnem powodzeniem. Zapasy te mają swoje stałe prawidła, rację bytu i opiekę prawa.

W ostatnim rozdziale niniejszej pracy podajemy opis zebrań i walki bokserów w Paddington, których byliśmy świadkami przed kilkanaście laty; znajdzie w nim czytelnik obyczaje Anglików odtworzone z natury, ciekawe pod wieloma względami. Bokserstwo jest prostym wynikiem osławionej *art of self defense* (zasady własnej obrony), co Francuzi dowcipnie przełożyli: *najkrótsza droga od jednej pięści do drugiej*.

Pozostaje nam teraz powiedzieć jeszcze słów kilka o boksach francuzkich, których początek nie jest ani tak szlachetny, ani tak stary, jak na W.-Brytańskiej wyspie. Powstały one z walki na nogi (sztuka kopania) przed pięćdziesięciu laty. Wtedy kopanie było w modzie i w wyższych klasach społeczeństwa, lecz uczyć się tej trudnej sztuki władania nogami bez tracenia co chwila równowagi nie było można spokojnie, z powodu braku sal gimnastycznych.

Dopiero gimnastyk Karol Lecour, około 1830 r., zrozumiał potrzebę takich sal, otworzył jedną i, widząc, że walka na nogi nie wystarcza, postanowił użyć rąk jeszcze i tym sposobem zapewnić tej gałęzi ćwiczeń cielesnych wyższość nad angielskiemi.

Aleksander Dumas (ojciec) tak mniej więcej opisuje postępy i pomysły Lecour'a w książce swęj p. t. *Filles, lorettes et courtisanes*:

„Karol Lecour zaczął najpierw studyować *sawatę* (walka na nogi); stawszy się jednak mistrzem w sztuce kopania, przekonał się, że w wielu razach nie wystarcza ona.

„Gdy przemyślał nad sposobami wynalezienia jakiegoś kombinacji, usłyszał mówiących o boksowaniu. Anglicy używają pięści, uważając nogi i łydki jako środek tylko zbliżenia się lub oddalenia od przeciwnika. Natomiast Francuzi, posługując się w sawacie nogami, ręce uważają za wyjątkową zasłonę. Ztąd wynika, że gdy Anglik zaniedbuje wyzyskać uderzenia nóg—Francuz utracą dobrowolnie korzyści, które mógłby osiągnąć z rąk użytych odpowiednio.

„Karol Lecour wymyślił tedy te wyborne zapasy, nazwane bokсами francuzkiemi, w których ręce i nogi, razem lub osobno, odgrywają niepoślednią rolę.

„Udał się do Anglii i, nie wyjawiając nikomu, kim był, zapisał się jako zwykły uczeń na salę Swift'a i Adams'a, dwóch najgłośniejszych bokserów Anglii ¹⁾.

„Nauczywszy się boksov wysmienicie, wrócił do Paryża i wprowadził te zapasy do swęj sali.”

Z jego kombinacji tedy powstało t. z. francuzkie bokserstwo, którego zasady tu podajemy wedle Leboucher'a z Rouen, który wkrótce po Lecour'ze otworzył salę w Paryżu.

¹⁾ Były to czasy rywalizacji na każdym polu między Anglią Francją. (*Przyp. tłum.*).

SYSTEM FRANCUZKI.

I. Wystawa (la garde). W boksowaniu francuzkiem dwa są rodzaje wystawy: właściwa i fałszywa. Jedną z nich



Fig. 1.

jednak przybrać można wtedy dopiero, gdy się dobrze zbada pozycję przeciwnika.

Mówi się: właściwa wystawa—gdy przeciwnicy, stojąc w pogotowiu, wysuwają obadwaj jedną i tę samą nogę na przód, prawą albo lewą, dowolnie. Fałszywa zaś ma wtedy miejsce, gdy jeden z nich prawą, a drugi lewą nogą występuje, lub odwrotnie.

II. **Postępowanie.** Dwa są rodzaje postępowania ku sobie i dwa cofania się: zmieniając wystawę na przód—dla ataku (napaści), i zmieniając ją w tył—w odwrocie.

Dla zmiany wystawy do ataku, na nodze na przód wystawionej należy zrobić ćwierć obrotu, np. na lewej prawą, i odwrotnie, tak, że noga, poza nią stojąca, znajdzie się na przodzie. Wtedy i ręka wysunięta zmieni się.

Cofając się, postępuje się tak samo w tył, t. j., cofa nogę na przód wystawioną.

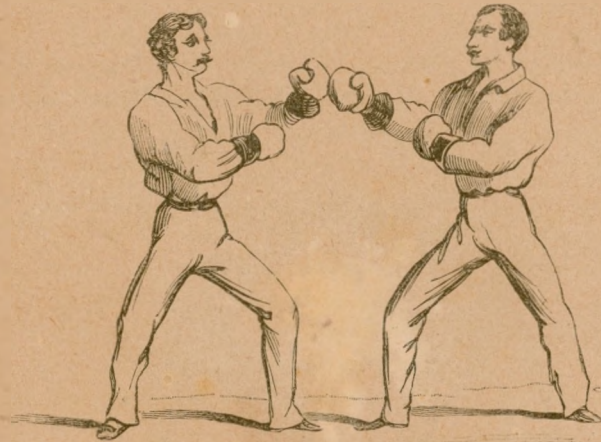


Fig. 2.

Drugi rodzaj polega na przemienieniu nóg bez obrotu, t. j. przesunięciu ich, nie zmieniając postawy ciała, ani ręki, która jest na przód wysunięta. Ułatwia to o wiele atak i zabezpiecza obronę, gdyż nie zmieniamy wcale wystawy wobec przeciwnika (Fig. 1 i 2).

III. **Korzyści właściwej wystawy.** Chcący stanąć w obronnej pozycji, jeżeli wysunie prawą nogę, utracą możliwość łatwego zrobienia wystawy fałszywej; przeciwnie zaś z lewą na przód, na prawej oparty, nie potrzebuje obawiać się drugiej nogi przeciwnika—kopnięcie bowiem dosięgnąć go może naj-



wyżej w łydkę, co nie sprawia ani wielkiego bólu, ani z wystawy nie wyprowadza.

Gdy przeciwnicy staną bliżej siebie, niż to jest przepisanymi dozwolone, zdarza się często, iż kopnięcie trafi pod jabłko kolanowe, część tak czułą, i wywołuje zawieszenie walki. Tymczasem przy fałszywej wystawie takie samo uderzenie dolne może przetrącić piszczel odrazu.

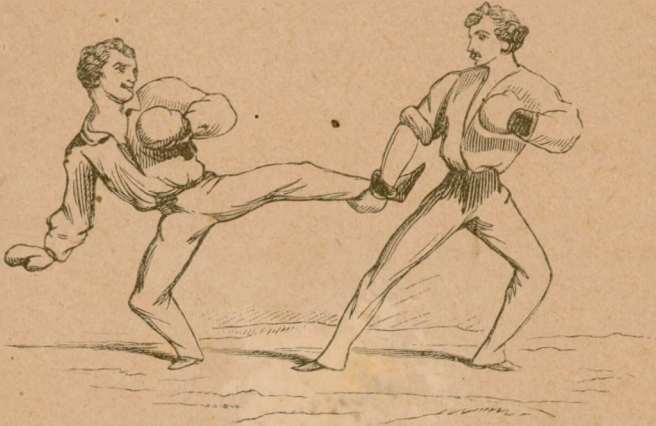


Fig. 3.

IV. Fałszywa wystawa. Wystawiając się tak, bądź z prawej, bądź z lewej nogi, najniebezpieczniejsze kopnięcia dawane są nogą, będącą z tyłu, i dotykają dowolnie wszystkich części ciała. Dolne kopnięcie dosięgnie wtedy kolana, czasem kości udowej (tibia) z boku, co wywołuje pęknięcie jędr lub złamanie.

Uderzenie wyżej skierowane zagraża częściom rodnym, żołądkowi lub piersiom, t. j. zwykłej granicy kopnięć tego rodzaju. Zdarzają się jednak wysocy lub długonodzy zapasnicy, sięgający nogą aż do twarzy.

Przy fałszywej wystawie kopnięcie nogą na przód wysuniętą mogłoby przynieść krzywdę przeciwnikowi tylko w razie dosięgnięcia żeber.

Przy zadawaniu kopnięć nazewnątrz przeciwnik może schwycić nogę i powalić atakującego na ziemię (Fig. 3).

V. Opis i sposoby zadawania razów pięścią. Uderzenia są różnorakie. Uczącym się należy wykładać najpierw uderzenia podczas chodu na przód. Jedyłą zasadą przy nich jest fałszywa wystawa.

Lewa ręka na przód, zgięta w łokciu, pięść mocno (prawie nerwowo) zaciśnięta i umieszczona na wysokości oka, aby móżdżek z góry patrzeć na przeciwnika — ciało lekko na lewo pochylone, co ułatwia zastawę (paradę) zapomocą szybkiego odbicia, i wgięte w stanie — ręka prawa na wysokości piersi dla natychmiastowego odbicia kopnięć, ku niej skierowanych—to i wszystko.

VI. Zasady uderzeń prawą pięścią, w chodzie. Chcąc uderzyć przeciwnika prawą pięścią, trzeba błyskawicznie cofnąć łokieć w tył, pięść na wysokości prawej piersi, posunąć prawą nogę o dwie stopy na przód i unieść się na palcach lewej nogi, aby jednocześnie być w pogotowiu z prawej strony.

Palce obu nóg powinny zawsze być trochę ku środkowi.

W chwili nareszcie, gdy uskuteczniamy co powyżej — pięść prawa zadać ma cios w pierś lub w twarz przeciwnika.

Rozwinięcie w rzucie prawej ręki winno być poparte całą siłą ramienia, stanu i podkolan, aby uderzenie nabrało jaknajwiększej siły,—bo musi być zawsze obliczone na powalenie przeciwnika lub przetrącenie mu jakiejś kości.

Jakkolwiek jest gwałtownem wstrząśnienie, nadane ciału skutkiem zamachu uderzenia — należy pilnie baczyć, aby zachować równowagę dla oparcia się zasłonie i odpowiedzi.

Taki raz, zadany w chodzie, może być wykonany w ataku i w zasłonie.

VII. Uderzenia lewą pięścią, w chodzie. Jakkolwiek lewą ręką wykonywa się uderzenie tak samo jak i prawą, należy jednak silniej oprzeć się na prawej nodze, jako nienawyklęj do tego rodzaju podpory, a przed zaczęciem walki i wogóle w wolnych chwilach wyrabiać rękę lewą, której rzutkość zwykle wiele pozostawia do życzenia.

Kto dobrze nią włada i może zbierać na nią uderzenia przeciwnika, ten bezwarunkowo mieć będzie nad nim przewagę.

Uwagi co do powyższych uderzeń. Jest pewna niewzruszona zasada przy zadawaniu razów wogóle. Ręka na przód wystawiona powinna odepchnąć rękę przeciwnika, aby ta, która ma zadać raz pięścią, miała swobodne pole do działania, t. j. dosięgnęła bez przeszkody przeciwnika.

Gdyby zaniedbano tej ostrożności, proste nadstawienie natężonego łokcia ręki, będącej na przedzie, zastawiłoby uderzenie i wywołało odwet tém dla nas szkodliwszy, ile żebyśmy nań nie liczyli.

Ten sposób ułatwiania razów nazywa się *odrzuconiem zastawy*.

VIII. Sposób odbicia uderzenia przeciwnika w wystawie fałszywej, na lewo. Gdy przeciwnik jest tak umieszczony, musi uderzać prawą pięścią i usiłować jednocześnie odrzucić lewą pięścią prawą pięść naszą, zagrażającą jego twarzy.

Dla odbicia tedy pięści, skierowanej ku nam, trzeba cofnąć prawą nogę w tył, jak zawsze, o dwie stopy, i jednocześnie podnieść żywo lewą rękę nad głowę i po lewej jej stronie.

Zastłona taka nazywa się *zastłą w zmianie wystawy*.

Zastawia się tak samo, tylko z innej ręki, i cofa się w tył drugą nogą, jeżeli przeciwnik w wystawie fałszywej na prawo zadać nam chce cios lewą ręką (Fig. 4).

Gdyby raz był w piersi wymierzony, trzeba odbić, uderzając silnie po ręce przeciwnika, w połowie między łokciem a pięścią. Dla nadania odbiciu większej siły, należy zgiąć lekko kolana i odsadzić się jednocześnie. Tym sposobem jest najkorzystniej odbijać wszystkie ciosy i odpowiadać na nie.

IX. Sposób podstawiania nogi przy uderzeniu pięścią, po odbiciu ciosu przeciwnika w ruchu. Gdy przeciwnik, następując, zada nam cios w twarz prawą ręką, a my go lewą odbijemy, należy jednocześnie cofnąć rękę prawą i odpowiedzieć uderzeniem także w twarz skierowaném, przytém żywo prze-

sunąć prawą nogę za podkolanie prawe przeciwnika. Zada-ny cios (dosiągnął on, czy nie, celu) zmusi go do cofnięcia się, a noga nasza, stanowiąc nagłą zawadę, często go obala na ziemię (Fig. 5).

W tém uderzeniu należy zebrać wszystkie siły, podzielić je równo między rzut nogą a pięścią atakującą i działać tak błyskawicznie, aby koniecznie wywołać upadek przeciwnika.

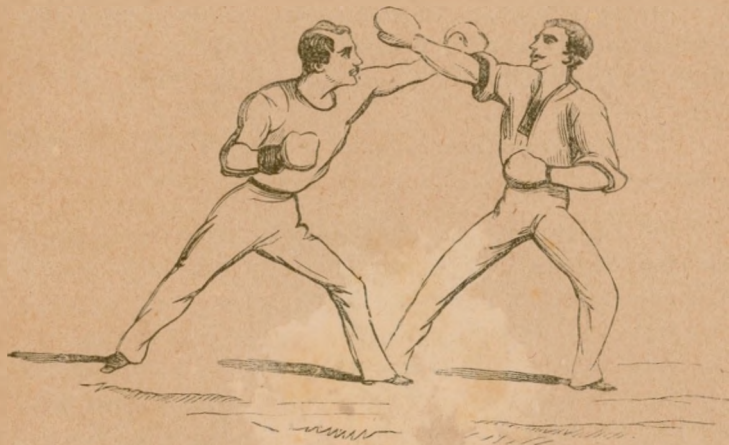


Fig. 4.

Ten atak podwójny wykonywa się i lewą nogą i ręką. Obrona przeciw niemu jest ta sama, co przeciw razowi pięścią w chodzie—wystarczy zmienić wystawę.

X. Sposób usunięcia ręki zastawiającej i natychmiastowej odpowiedzi, bez zmiany wystawy. Jeżeli przeciwnik, umieszczony w fałszywej wystawie, na lewo, chce usunąć naszą prawą rękę swoją lewą, aby nam zadać cios pięścią, wystarczy usunąć żywo prawą rękę w tył zupełnie, a jednocześnie podjąć nagle lewą nad głowę, dla odpowiedzi.

Wtedy atakujący nas przeciwnik znajdzie się tak blisko, że będziemy mogli zadać mu cios w piersi lub w żołądek, wedle upodobania.

Ta zasłona prawą ręką wymaga, aby odpowiedź była wymierzona z całą siłą, podając ramię na przód, aby rzut pięścią był cięższy i sprężystszy.

Zasłona przez usunięcie może być i lewą ręką wykonana, — wtedy prawa, z natury rzeczy, jeszcze silniej uderza. Sposób to angielski zasłony i odparcia (Fig. 6).

XI. Sposób odpowiadania na uderzenie pięścią na miejscu.
Dla zadania takiego ciosu noga w tyle umieszczona zostaje nieporuszona.



Fig. 5.

Stojąc we właściwej wystawie na lewo, jeżeli przeciwnik, następując, chce zadać nam cios prawą ręką (wbrew zasadzie, która wyklucza uderzenia nazewnątrz, t. j. poza osłaniającą ręką przeciwnika), najlżejsze nadstawienie lewjej ręki wystarczy do odbicia ciosu i odpowiedzi nań prawą.

Ta odpowiedź nabierze podwójnej siły, jeżeli pójdziemy sami naprzeciw zamierzonego uderzenia.

Jeżeli przeciwnik uderzy lewą ręką, znajdując się we właściwej wystawie na prawo—trzeba odbić cios prawą ręką, a odpowiedzieć nań lewą.

Wprawni bokserzy nie powinni nigdy uderzać nazewnątrz; zdarza się jednak, że początkujący, chcąc niby po-

dwoić siłę uderzenia, wznoszą pięść nad głowę, aby ją spuścić jak młot na kowadło. Podczas tego niezręcznego poruszenia wyższe części ciała są odsłonięte — przeciwnik korzysta téż z błędu, zapewniającego mu przewagę.

XII. Ciosy przetrzymywane. Gdy przeciwnik, stając w fałszywej wystawie na prawo, zechce, następując, zadać nam

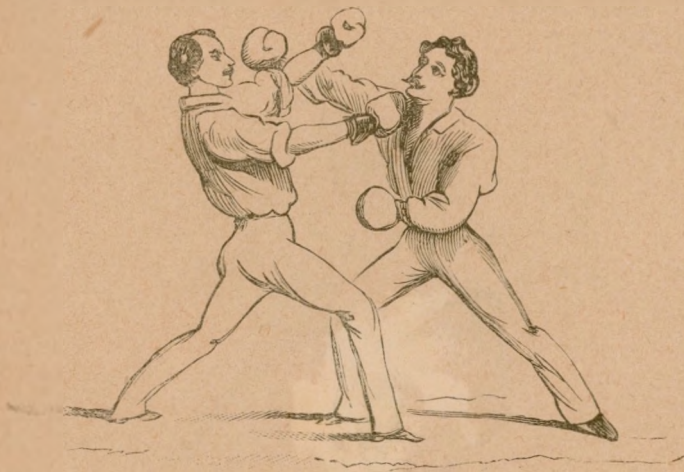


Fig. 6.

cios lewą ręką — trzeba zrobić lewą nogą wyskok na przód i na lewo, opierając się przy pochyleniu całym ciałem i śmiało na niej, potem prawą ręką odpowiedzieć w miejsce, ku któremu jego uderzenie było skierowane. Rzut ten w bok omyli przeciwnika—jego cios pójdzie w próżnię, a nam ułatwi uderzenie odsłoniętego.

To samo daje się wykonać oburącz: gdy przeciwnik, w fałszywej wystawie na lewo, nam zagraża—prawą nogą na prawo się podajemy na to tylko, aby potem lewą nogą rzucić się na przód i na lewo i atakować już lewą ręką. Posługujemy się tém przetrzymaniem ciosu i wtedy, gdy przeciwnik chce się rzucić na nas.

XIII. Sposób kopania w niższe części ciała, przy fałszywej wystawie w lewo lub w prawo. Jeżeli chcemy, w fałszywej wystawie na lewo lub na prawo, z ciałem opartém równo na obu lekko zgiętych nogach, zadać cios którą z nich z dołu, trzeba zgiąć ją w podkolaniu i wyrzucić z siłą, końcami palców na przód, opierając się silnie na drugiej, będącej na przedzie, tak, aby uderzenie było na płask, podeszwą trzewika.

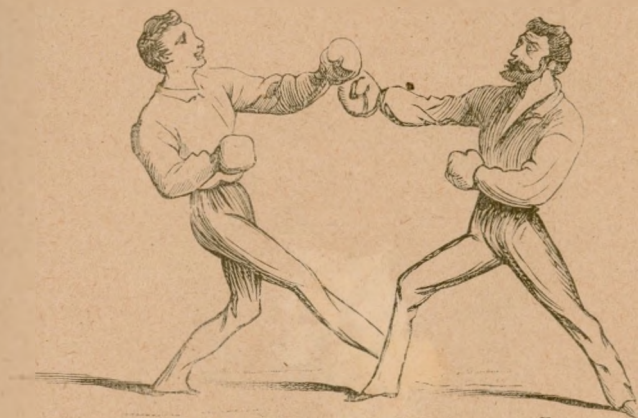


Fig. 7.

Przy takiem kopaniu cały ciężar ciała na przód winien być podany; wtedy noga uderzająca może wrócić na miejsce bez nadwężenia równowagi. A trzeba to wykonać jaknajszybciej, aby nogi w locie nie schwytano i nie przewrócono nas tym sposobem.

Te uderzenia można wykonywać którąś nogą, dowolnie. Zadawane w odpowiedzi, zyskują na sile przez wystawienie pięści w następowaniu. Przy takiej zasłonie należy mocno osadzić się i działać zrećźnie, aby uniknąć przewrotu w tył, i władać sobą tak dalece, aby siłę kopnięcia ograniczać w miarę potrzeby (Fig. 7).

XIV. Sposób podrywania nogi przeciwnikowi, będąc w fałszywej wystawie. Przeciwnik, stojąc także w fałszywej wystawie, tylko na lewo, powinien nas uderzyć nogą, będącą w tyle, t. j. prawą.

Stojąc w fałszywej wystawie, naturalnie na prawo, trzeba zniżyć szybko rękę prawą, podać ją na przód, rzucić lewą nogę w tył i pochwycić piętę uderzającego, nim cios dosięgnie celu. Trzeba także, aby lewa ręka pomogła prawej dla poderwania pochwyczonej tak wysoko, żeby go obalić odrazu.



Fig. 8.

To podrywanie odbywa się i wtedy, gdy zajmujemy fałszywą wystawę na lewo, a przeciwnik na prawo (Fig. 8).

We właściwej wystawie, jeżeli przeciwnik (wbrew naszym zasadom) wymierzył nam cios nogą nazewnątrz — wystarczy odwrócić dłoń nazewnątrz także, dla pochwycenia atakującej nogi, i odpowiedzieć pięścią ręki zostającej w tyle dla wywołania upadku. Wtedy też prawa noga uderza, a lewa ręka chwytając ją powinna. W chwili porwania pięty przeciwnika należy cofnąć nogę w tył, dla przeszkodzenia pochyleniu głowy, co w razie nieudania się tej zastawy naraziłoby

nas na otrzymanie ciosu nogą prosto w twarz; dlatego też ręka, niepodrywająca nogi, ma zasłaniać twarz koniecznie.

XV. Sposób przeszkodzenia powyższemu uderzeniu. Przeciwnik, znajdując się w fałszywej wystawie na lewo, powinien uderzać nogą będącą w tyle, t. j. prawą, i godzić w naszą prawą także. Dla przeszkodzenia ciosowi, należy wysunąć naszą prawą nogę, wystawiając podszwę w ten sposób, aby napotkała uderzącą w piszczelu, wyżej podbicia, tak na 5 lub 6 centymetrów.

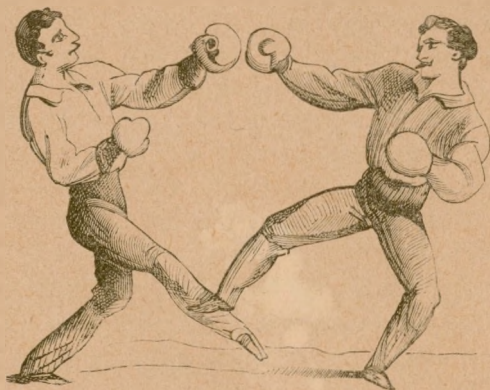


Fig. 9.

Ten sposób przetrzymania jest często bardzo niebezpieczny dla przeciwnika, bo zdwaja siłę nieprzewidzianej przeszkody.

Można tak odbijać wszystkie dolne kopnięcia, bądź wewnętrzne, bądź też i zewnętrzne (Fig. 9).

Uwagi o uderzeniach nogą. Wszystkim dolnym ciosom nóg, wymierzonym nazewnątrz, jesteśmy stanowczo przeciwni. Reguła ta istnieje dla zapaśników, wprawnych w ćwiczeniach tego rodzaju. Wyjątek stanowią początkujący. Wobec nich trzeba użyć i zewnętrznych ciosów, zaokrąglając nogę dla zahaczenia pięty przeciwnika, narazić się nawet na utratę równowagi, dla powalenia go, co zawsze się udaje, gdy początkujący źle się zasłania, lub źle wystawia.

Uwagi o kopaniu w tak zwanéj sawacie, to jest zapasach wyłącznie na nogi, jako wyszłych z użycia, zupełnie tu pomijamy.

XVI. Dolne kopnięcie z wolty. To uderzenie korzystnym jest szczególnie, gdy mamy przeciwnika, przewyższającego nas siłą i który czeka tylko sposobności, aby się wziąć z nami za bary.

Będąc—w fałszywej wystawie na lewo lub na prawo—w możności kopnięcia w nogę poniżej kolana, trzeba dobrze wybrać stronę, w którą chcemy woltować. Przypuszczając, że stoimy w wystawie na lewo, a przeciwnik na prawo—robi się krokowy wyskok na przód, po stronie lewej, i daje się następnie uderzenie nogą w prawą nogę przeciwnika, nad samym podbiciem. Po uderzeniu rzucić się trzeba gwałtownie w tył i stanąć w wystawie na prawo.

Tém poruszeniem, nazwaném woltą, przeciwnik znajduje się zagrożony i wstrzymany w miejscu, któreśmy poprzednio zajmowali.

To kopnięcie może być także i w pierś wymierzone.

XVII. Sposób kopania w wyższe części ciała. Rozmaite są sposoby zadawania ciosów nogą, gdy zajmujemy wystawę fałszywą na lewo lub na prawo.

Gdy przeciwnik, nie zachowując praw równowagi, co się nader często zdarza, na przód się pochyli, trzeba żywo podjąć prawą nogę (jeżeli jego wystawa jest na lewo), przenieść ciężar ciała na lewą, w prostéj linii z nogą prawą, tak, aby cios, wymierzony w piersi przeciwnika, dozwolił niejako odbić się jój i wrócić, prawem sprężystości, do dawnego położenia.

To kopnięcie zależy głównie na gibkości nogi w kolanie, która powinna umieć zadawać ciosy jakiemuś opornemu przedmiotowi, równie dobrze jak i w próżnię, nie narażając ciała na utratę równowagi.

Gdy natomiast przeciwnik znajduje się w nizkiej wystawie, zalecanéj przez dawniejszych nauczycieli ¹⁾, należy

¹⁾ Ciało na przód pochylone, żołądek zakłęśnięty, pięści i linia ataku na wysokości zaledwie 80 centymetrów lub 1 metra od ziemi.
(Przyp. tłum.).

zadawać ciosy nogą w górę i prosto przed siebie. Wtedy można mieć pewność dosięgnięcia żołądka, dołka pod pierśią, lub głowy. Takie kopnięcie z dołu do góry, dosięgając przeciwnika, stanowczo uniemożliwi dalsze zapasy. Można je wykonywać i jedną i drugą nogą, dowolnie.

XVIII. Z właściwój wystawy na prawo i prawą nogą zadać cios w prostěj linii w piersi lub w twarz przeciwnika. W takiej wystawie znajdujemy się zadaleko, aby dosiędz przeciwnika bez pomocy nogi, pozostającėj w tyle — należy tedy udać uderzenie pięścią w twarz ręką, będącą na przedzie ciała, i korzystając z odwrócenia jego uwagi, przysunąć lewą nogę do prawej i rzucić tą ostatnią w wymaganym kierunku, z całą gwałtownością, na jaką się zdobyć możemy. Zaraz zaś po zadanym ciosie trzeba cofnąć nogę, aby zająć wystawę *na lewo*—co dozwoli powtórzyć cios lewą nogą, gdyż przeciwnik będzie także na lewo. Uderzenia takie winny być wprost wymierzane; jeżeli zaś przeciwnik na przód jest pochylony, trzeba mierzyć w dołek, miejsce tak czułe, że cios w nie zadany obezwładnia przeciwnika, lub przerywa mu oddech na chwil kilka, co już wielką nam zapewnia korzyść w dalszėj walce.

XIX. Kopnięcie górne, z boku, prawą nogą i z właściwój wystawy na prawo. Jeżeli przeciwnik wystawia się wedle zasad dziś przyjętych, należy dla zadania takiego ciosu zaokrąglić nogę, kierując ją ku jego piersiom lub twarzy.

Aby uderzenie było wymierzone z siłą, trzeba zrobić lewą nogą wyskok na lewo i, podtrzymując się śmiało na zgiętém kolanie, wystawić prawe biodro i ramię na przód. Ruch ten ułatwia nodze opisanie horyzontalnego koła i dozwala jěj silniej rozkurczyć się w kolanie, co podwoi i moc uderzenia.

Takie ciosy odbija się potężném uderzeniem pięści po piszczelu i jednoczesném podaniem się w tył zupełnie.

Kopnięcia te można wykonywać skutecznie i z właściwój wystawy na lewo (Fig. 10).

XX. Sposób poderwania do środka nogi przeciwnika, przy ciosach górnych. Przeciwnik, z wystawy fałszywój na lewo, powinien kopać prawą nogą, będącą w tyle.

Zmieniając wystawę w tył, dla pochwycenia kopiącej nogi, do środka, trzeba zwrócić lewą rękę dłonią nazewnątrz, a prawą natychmiastowo wykonać uderzenie pięścią w piersi lub w twarz odrazu.

Tak samo się postępuje z wystawy fałszywej na lewo, gdy przeciwnik jest na prawo; ta tylko zachodzi, jak zwykle, różnica, że tu ręka prawa podrywa nogę, a lewa pięść odpowiada uderzeniem.



Fig. 10.

W chwili, gdy ręka, będąca z tyłu, cios zadaje, należy puścić nogę przeciwnika, aby go samochoć nie powstrzymał w upadku (Fig. 3).

XXI. Sposób podrywania nogi nazewnątrz, z wystawy fałszywej na lewo, gdy uderzenia są wykonywane w prostej linii. Przeciwnik, z wystawy fałszywej na lewo, musi kopać lewą nogą w piersi lub w twarz; wtedy zmienia się samemu wystawę, podając lewą nogę w tył, a jednocześnie chwyta się prawą ręką piętę przeciwnika, z pod spodu, dłonią odwróconą do góry.

Następnie i lewa pochwyci nogę, ale z góry, i wszelkie usiłowania uwolnienia jej tym sposobem uniemożliwi. Gdyby jednak przeciwnik, doprowadzony do ostateczności, zechciał

objąć nas rękami i w zapasach za bary usiłował wziąć nad nami górę— wystarczy pchnąć w tył trzymaną nogę, co zmusi przeciwnika szukać oparcia na drugiej, aby nie utracić równowagi (Fig. 11).

Gdyby zaś przeciwnik, z wystawy fałszywej, uderzał prawą nogą—tak samo się postępuje, tylko odwrotnie, t. j. lewą, a potem prawą ręką. W tym ostatnim razie upadek jest nieunikniony.

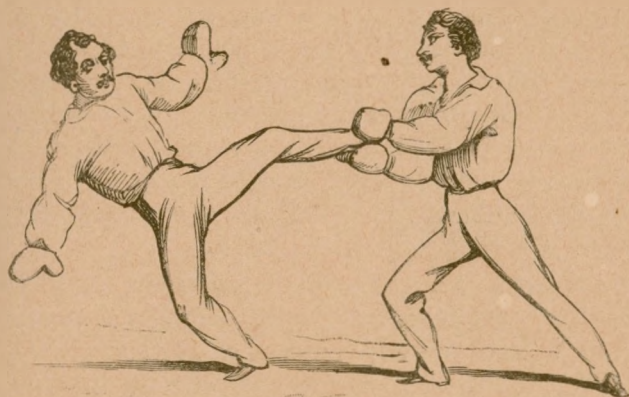


Fig. 11.

W obu jednak razach trzeba odrzucić głowę w tył, aby, mając np. do czynienia z zapaśnikiem wysokiego wzrostu, nie być uderzonym w podbródek, co naraża zwykle na utratę kilkunastu zębów odrazu.

XXII. Sposób kopnięcia w bok, dla osiągnięcia twarzy lub piersi. Z wystawy fałszywej na lewo trzeba zająć przeciwnika udaniem ciosu pięścią lewą, a jednocześnie zrobić wyskok lewą nogą na lewo, końce palców nazewnątrz.

Wyskok taki zwiemy wyskokiem *ukośnym rozmyślnym*.

Zmieniając tak położenie, unosi się prawą nogę tak, aby pięta znalazła się na jednej linii z kolanem; następnie

przenosząc cały ciężar ciała na lewe kolano, lekko pochyłone, opisuje się szybki łuk prawą nogą, wystawiając ramię i biodro na przód. Wtedy noga z zamachem, podobnym np do ręki na odlew, spoliczkuje niejako twarz przeciwnika.

Po wykonaniu uderzenia, prawa noga dotknie ziemi. a lewa wróci do poprzedniej wystawy.

To samo wykonać można z wystawy fałszywej na lewo, nie zaniedbując manianki ręką, będącą na przedzie.

XXIII. Sposób odbijania i odpowiadania, z wystawy fałszywej, na kopnięcie górne. Z wystawy fałszywej na prawo, gdy naturalnie przeciwnik jest na lewo i zamierza kopnąć nas prawą nogą, będącą z tyłu—należy posłużyć się prawą ręką, dla uderzenia pięścią w piszczel napastnika. To wystarczy, aby opuszczono nogę; wtedy należy natychmiast odpowiedzieć swoją lewą nogą, będącą w tyle, zadając cios dolny w nogę przeciwnika, znajdującą się na przedzie, a stanowiącą jedyną podstawę jego ciała w chwili uderzenia.

Cios to straszliwy, gdy dobrze wymierzony, bo przeciwnik, nie mogąc zdążyć uchylić się, lub cofnąć swęj własnej nogi, utraci bezwarunkowo równowagę, choćby z gwałtownego bólu tylko. Można dać taką odpowiedź jedną lub drugą nogą, dowolnie; albo, używając tego sposobu, uderzyć wyżej, zawsze jednak wtedy nogą, będącą w tyle.

Jest jeszcze i inna odpowiedź na to uderzenie:

Wysuwając lewą nogę, trzeba zadać gwałtowny cios lewą pięścią w twarz lub między oczy przeciwnika.

Jeżeli przeciwnik grozi nam z fałszywej wystawy na lewo, a my, naturalnie, jesteśmy na prawo,—można odpowiedzieć skutecznie na górne kopnięcie, przeszkadzając mu jednocześnie uderzeniem pięścią po prawej nodze. Należy rąco podstawić lewą nogę i przesunąć z tyłu także lewego kolana przeciwnika, zadając mu cios pięścią w twarz. Wtedy gwałtowne to wstrząśnienie wystarczy do powalenia.

Na to samo uderzenie odbite istnieje jeszcze jedna odpowiedź, jeżeli mamy wzrost wysoki. Nie wysuwając nogi, należy ręką z tyłu uderzyć w twarz przeciwnika, chwytając

ręką, będącą na przodzie, nogę, mającą nas kopnąć w twarz lub w piersi. Gdy zaś zasłaniamy się, t. j. chwytamy nogę ręką z tyłu—można odpowiedzieć ręką na przód wysuniętą.

Sposób to angielski odbicia i odpowiedzi (parady i ryposty).

Człowiek małego wzrostu musi przy takiej odpowiedzi wysunąć nogę, będącą na przodzie, aby dosięgnąć pięścią w twarz przeciwnika. Te ciosy zadają się dowolnie oburącz i jedną lub drugą nogą.

XXIV. Uwagi o wszystkich dolnych i górnych kopnięciach, zadawanych z właściwej wystawy. Wszystkie dolne kopnięcia, zadawane z właściwej wystawy, nogą z tyłu, muszą dosięgać łydkę lub nadkolanie, ale niebezpieczne są tylko wtedy, gdy godzą w żebra. Na tej wysokości przeciwnik może pochwyć i poderwać nam nogę żywym ruchem ręki dłonią do góry—trzeba jednak pamiętać raz na zawsze, że nigdy nie zadaje się ciosów nogą nazewnątrz, lecz tylko do środka.

Z właściwej wystawy na prawo lub na lewo najcięższe razy dla przeciwnika dawane są nogą, będącą na przodzie, bo wprost w części rodne, pachwiny, dołek i oblicze.

W walce na pięści najlepiej jest wybierać właściwą wystawę na lewo, dla obrony,—ponieważ łatwiej daleko posługiwać się prawą, niż lewą nogą.

XXV. Sposób przeszkodzenia uderzeniu pięścią, zapomocą kopnięcia nogą, będącą w wystawie. Gdy przeciwnik znajduje się w wystawie fałszywej na lewo, a my na prawo,—trzeba przeszkodzić uderzeniu pięścią, nie odbijając go swoją.

W tym celu przenosi się ciężar ciała na lewą nogę, znajdującą się w tyle, unosi prawe kolano, aby znalazło się na jednej linii z udem, i zadaje się cios nogą w piersi przeciwnika. Cios ten jest niezawodny, gdyż przeciwnik, dla odbicia go, musiałby cofnąć zasłonę z lewej ręki, a wysunąć prawą, będącą w tyle, która i tak znalazłaby się krótszą od kopiącej go nogi. Ponieważ w tym razie obie ręce są zajęte, obrona przeto jest prawie niemożliwą.

Po zadaniu ciosu trzeba wrócić nogą napowrót w tył, aby móżdżek wysunąć lewą i powtórzyć to samo uderzenie.

Przeciwnik, postępujący na przód, dla pochwycenia nam nóg, może być zatrzymany i pobity tym samym sposobem.

W obu wypadkach uderzenia powinny być w kierunku wprost przed siebie.

Przeciwnik, rzucający się całą siłą na nas, aby obalić, również może być powstrzymany przez górne kopnięcie tro-

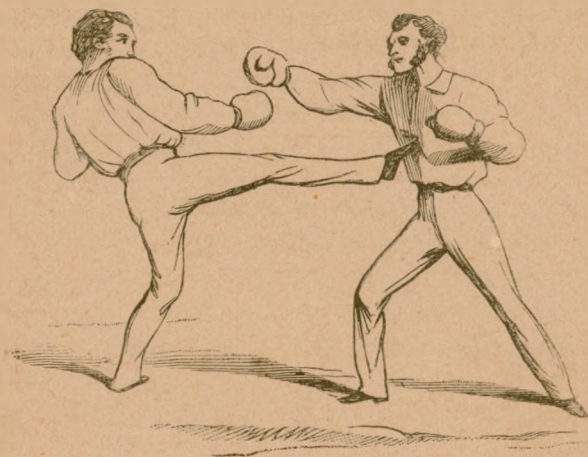


Fig. 12.

chę z boku, dla uniknięcia gwałtownego spotkania się. W tym razie wyskok na bok należy wykonać nogą, będącą w tyle, aby kopnąć umieszczoną w wystawie (Fig. 12).

Uwagi nad chwilowym przystankiem, przeciwnym naszej metodzie. Jeżeli uważaliśmy za obowiązek przedstawić sumiennie błędy dawnego sposobu bicia się na pięści—musimy zabezpieczyć uczących się i przeciw niektórym ciosom wedle nowszej szkoły, groźnym, jeżeli są zadawane w obronie własnej.

Widząc przeciwnika, rzucającego się na nas gwałtownie, należy go zatrzymać, zesuając nogi, wystawiając—wbrew naszym przepisom—bok na przód, co nie dozwoli patrzeć na

przeciwnika prosto, bo, zmuszając do usunięcia nogi na stronę, zwróci tam razem wyższą część ciała i głowę. W chwili zetknięcia nadstawić podszwą (na płask) nogę dla przystanku. Nie sądzymy jednak, jak to już mówiliśmy wyżej, aby podobne postępowanie, zależące na jedném więcej poruszeniu niż nasze, mogło być dobre i aby uderzenie nastąpiło w porę, dla uprzedzenia zetknięcia. Przeczmy téż, aby w téj pozycji równowaga mogła być ściśle zachowana; zresztą nigdy uderzenie nogą na płask nie będzie miało téj siły, co prosto przed siebie i końcami palców wymierzone.

Podobny cios miałby rację bytu, gdyby napastnik biegł z pewnego oddalenia, i tylko wtedy mógłby go zatrzymać i przeszkodzić jego zamysłom.

XXVI. Różne sposoby odpowiadania na odbite uderzenie, zadane pięścią przeciwnika, następującego na nas. Odbicie, uskutecznione zmianą wystawy, dozwala zaraz odpowiedzieć dolnym kopnięciem nogi, znajdującą się w tyle.

Tę odpowiedź można wykonać lewą lub prawą nogą, dowolnie.

Można jeszcze odpowiedzieć uderzeniem pięści ręki, będącej w tyle, szczególnie, jeżeli mamy dobry wzrost po temu. Tym sposobem można dosięgnąć piersi lub twarzy z łatwością. Łatwo jest wykonać to i ręką, będącą na przedzie, nie zmieniając miejsca, a robiąc tylko wystawę ręką, będącą w tyle. To uderzenie także Anglikom zawdzięczamy.

XXVII. Sposób poderwania obu nóg przeciwnika do środka. Gdy przeciwnik, w fałszywej wystawie na lewo, wysuwając prawą nogę, skieruje pięść ku naszej twarzy—należy, znajdując się w takiej samej wystawie na prawo, robiąc wyskok prawą nogą i na prawo, nachylić się, aby pięść przeciwnika przeleciała nad głową, i prawą ręką porwać go za prawą nogę pod kolanem. Jednocześnie opiera mu się prawą rękę na prawém ramieniu, łokciem pod brodą, a wysuwając lewą nogę na dwie stopy na przód, prawą nogą wiąże się lewą przeciwnika i wywraca się go na ziemię.

W chwili upadku należy przesunąć swą głowę między rękami a ciałem przewracanego, aby nie dać się ująć w tył niespodziewanie (Fig. 13).

XXVIII. Poderwanie nogi z ziemi. Dawni nauczyciele, ludzie przywykli do ciągłej walki, mieli sposób podrywania z ziemi nogi przeciwnika, wywołujący często wprost przeciwnne skutki. Tak np. gdy noga przeciwnika była dobrze obu-



Fig. 13.

rażąc ujętą, podrywali ją i popychali z całej siły, dla wyprowadzenia ciała z równowagi; gdy jednak istniała różnica sił u zapaśników, zdarzało się, że tak zaczepiony rzucił się na przeciwnika, ścisnął mu oburącz głowę i, doprowadzając tym sposobem do utraty przytomności, przeważał na swą stronę szalę zwycięstwa (Fig. 14).

W naszej metodzie wskazaliśmy ten atak i podaliśmy sposób, zabezpieczający od pochwylenia tak głowy. Podobne podrywanie nogi używa się przeciw następującym na nas przeciwnikom.

Znajdując się w fałszywej wystawie na prawo, gdy przeciwnik na lewo jest i, wysuwając prawą nogę, prawą pię-

ścią nam zagraża—trzeba zmienić wystawę w połowie, t. j. przybliżyć lewą nogę na stopę do prawej, będącej na przedzie, cofnąć gwałtownie tę ostatnią w tył, robiąc wyskok z pochYLENIEM ciała, dla uniknięcia pięści, i pochwycić nogę przeciwnika, będącą na przedzie, za piętę swą lewą ręką, podczas gdy prawa gwałtownie obejmie ją nad kostką i obie poderwą silnie w górę. Wtedy przeciwnik straci punkt oporu i legnie całym ciałem na ziemi (Fig. 15).



Fig. 14.

W chwili upadku trzeba, cofając lewą nogę w tył, usunąć się jaknajprędzej, aby upadający nie przygniótł nam i nie złamał swym ciężarem nogi, będącej na przedzie.

Poderwanie takie wykonywa się i odwrotnie, gdy się w fałszywej wystawie na lewo znajdujemy.

XXIX. Przeciwnikowi, następującemu na nas z pięścią dla zadania ciosu, poderwać nogę nazewnątrż wystawy. Przeciwnik z wystawy na lewo zagraża nam, następując, prawą pięścią koniecznie.

Wtedy należy z wystawy na prawo, w chwili już, gdy mamy cios otrzymać, schylić się szybko, wysuwając lewą nogę. Pięść uderzy w próżnię nadnaszą głową, a my, obracając się na palcach prawej nogi tak, aby lewa nasza znajdowała się za prawą przeciwnika, zwiążemy ją mu między na-

szemi. Natenczas prawą ręką podrywamy prawą nogę przeciwnika w podkolaniu, a lewą, wyprężoną zupełnie, opieramy o obojczyk, odrzucając głowę przeciwnika w tył zupełnie (Fig. 16).

Ruch, którym chwytny i podrywamy nogę, powinien odpowiadać ruchowi chwytnemu obojczyk, aby przeciwnika odrazu wyprowadzić z równowagi i wywołać upadek.



Fig. 15.

Można to wszystko wykonać i odwrotnie, z wystawy na lewo.

W obu razach cofnąć się należy, aby nie upaść razem i nie wywołać wzięcia się wzajemnego za bary, coby walkę zrównoważyć mogło.

XXX. Sposób uniknięcia dolnego kopnięcia i dania takiej samej odpowiedzi. Gdy przeciwnik chce nam zadać cios prawą nogą, znajdującą się w tyle, i godzi na naszą prawą, będącą na przedzie, trzeba podnieść żywo i cofnąć, nie stawiając jednak na ziemi.

Gdy tym sposobem kopnięcia unikniemy, wraca się nią na przód, ale dalej jeszcze trochę, gdy to uczynić można, i odpowiada się lewą nogą, kopiąc nią przeciwnika w pierszel, nad podbiciem.

Uderzenie to wykonywa się obiema nogami dowolnie i naprzemian.



Fig. 16.

XXXI. Sposób uniknięcia dolnego kopnięcia i dania odpowiedzi ciosem, skierowanym w wyższe części ciała. Postępuje się jak wyżej, tylko z większym zamachem, bliżej przeciwnika, i kopie się w odpowiedzi w piersz lub oblicze.

Uderzenie to można zastosować do zapaśników wedle starzej metody, którzy pochylają się po wymierzeniu dobrego ciosu. Można tak kopać i z wyskokiem na stronę, zaokrąglając nogę.

XXXII. Kopnięcia podwójne. Są zapaśnicy, niezmienny wystawy dla odbicia dolnych kopnięć; podnoszą nogę w chwili, gdy cios wypada, i odpowiadają nań z miejsca, od razu.

Takich przeciwników zwodzi się zmyśloném uderzeniem dołnóm nogi, będącój w tyle, nie przekraczając w zamachu nogi na przedzie. Noga, tym sposobem zatrzymana w połowie drogi, dotyka szybko ziemi i z ponownym zamachem uderza w piszczel przeciwnika, w chwili gdy stawia swoją na ziemi dla dania odpowiedzi.

Można dać kopnięcie w piersi lub w głowę.

XXXIII. Udanie dolnego kopnięcia wobec przeciwnika, zmieniającego często wystawę. Dla zmuszenia przeciwnika, będącego w fałszywój wystawie na prawo, do zmienienia jój na inną, trzeba udać kopnięcie prawą nogą.

W chwili gdy zmienia wystawę, stawia się prawą nogę na ziemi tak, jakby się to czyniło także z zamiarem zmiany wystawy, podrywa gwałtownie lewą i kopie się nią w piszczel nogę przeciwnika, najbliżej nas się znajdującą.

To uderzenie wykonywa się i z wystawy na prawo, gdy przeciwnik znajduje się w fałszywój na lewo, oraz, zamiast w piszczel, w twarz lub w piersi.

XXXIV. Z właściwój wystawy na prawo udać dolne uderzenie nogą z tyłu, dla kopnięcia przeciwnika prawą. Należy udać kopnięcie lewą nogą, której rzut zatrzymuje się w połowie drogi, na wysokości palców prawój; następnie, w chwili gdy przeciwnik, omylony co do celu uderzenia, nachyli się dla poderwania nam nogi nazewnątrz, trzeba postawić lewą nogę na ziemi, a prawą zadać mu cios w prostej linii w piersi lub w oblicze.

Po wykonaniu tego uderzenia, cofa się prawą nogę zupełnie, aby stanąć we właściwój wystawie na lewo, co dozwoli znów powtórzyć maniankę prawą nogą i dalej, j. w.

XXXV. Udanie dolnego kopnięcia dla wymierzenia górnego. Gdy przeciwnik znajduje się w wystawie fałszywój na lewo, trzeba udać dolne kopnięcie i odwrócić prawą stopę palcami nazewnątrz zupełnie, aby zrobić miejsce lewój nodze, jednocześnie podając ciało na pierwszą.

To poruszenie nada więcej pewności ciału w chwili, gdy udajemy kopnięcie dolne w lewą nogę przeciwnika.

Jak tylko zaznaczymy to uderzenie, podnosi się nogę do wysokości biodra, wystawiając je wraz z lewem ramieniem na przód, i zadaje się cios rzeczywisty w piersi przeciwnika.

Trzeba jednak słabo wykonać maniankę, aby zachować całą siłę dla zadania właściwego ciosu, który udaje się zwykle z przeciwnikiem, mającym zwyczaj pochyłać się dla poderwania nam nogi.

Cios ten wymierza się i prawą nogą, z fałszywój wystawy na lewo.

XXXVI. Różne sposoby wyswobodzenia się z zapasów w pół (za bary). Gdy zapaśnik, nie mogąc w ciasnym miejscu stanąć w obronnej pozycji, zostanie pochwycony za kark przez przeciwnika—powinien odpowiedzieć tak samo, biorąc go jednak za ręce z góry; następnie należy cofnąć zupełnie jedną nogę, pociągając ku sobie przeciwnika, potem wyprostować się gwałtownie, uderzając go wierzchem głowy w podbródek. Straszne to uderzenie wywróci go najczęściej odrazu; trzeba jednak puścić ręce, aby nie przeszkadzać upadkowi. Ludzie dobrego wzrostu łatwo to wykonać mogą.

Można także uderzyć głową w piersi przeciwnika, chcącego dopiero objąć nas w pół, lub za kark pochwyć. Dla wykonania tego należy pochwyć przeciwnika za kołnierz, a lewą ręką zasłonić twarz od uderzenia pięścią, cofnąć lewą nogę i wyprężyć ramię. Przeciwnik wtedy, pociągany, musi unieść głowę, co dozwoli zadać mu cios wierzchem czaszki w piersi lub pod brodę.

XXXVII. Zdarza się często, że jesteśmy napadnięci niespodziewanie, pochwyceni za gardło lub za krawat z koszulą, przy kołnierzu, i zagrożeni uduszeniem. Wtedy trzeba rzucić głowę na przód, pochylając ramiona, aby przejść mogła pod wyprężoną ręką przeciwnika; następnie, prostując się gwałtownie, zmusimy jego skrzycone palce do puszczenia nas mimowoli. Gdyby zaś przeciwnik, uginając rękę wedle naszych ruchów, nie puszczał nas jeszcze, trzeba unieść obie rę-

ce w górę, zapleść wszystkie palce razem i uderzać oburącz w zgięcie łokcia przeciwnika. Zmusi go to do wysunięcia głowy i da nam możność zadania mu naszą cios w oblicze.

XXXVIII. Słabszy zapaśnik, w chwili gdy ma być pochwycony przez mocniejszego przeciwnika, musi zaniechać walki za bary.

Powinien lewą pięścią uderzyć pod brodę napastującego, aby podniósł głowę, co go uchroni od uderzenia czaszką w twarz i utraty równowagi; następnie poderwie mu lewą nogę, a swoją lewą przesunie szybko za podkolanie prawe przeciwnika.

Trzeba starać się, aby te trzy poruszenia błyskawicznie były wykonane, i usunąć się po ostatniem, aby nas przeciwnik nie pociągnął w upadku za sobą.

XXXIX. Zdarza się często, że zapaśnik, pozbawiony możności odpowiedzi dla odepchnięcia przeciwnika, zostaje przezeń w pół pochwycony. W takiój walce korzyść odnosi i bierze górę tylko siła. Jest jednak sposób zwolnienia się od tego objęcia i uniknienia upadku.

Trzeba wziąć za gardło przeciwnika, wielkimi palcami nacisnąć gwałtownie krtań, aby mu przerwać oddech; wtedy musi nas puścić bezwarunkowo, bo zagrozimy mu zupełnem uduszeniem.

Przeciwnik mógłby także przekreślić nam palce, a przynajmniej usiłować to uczynić,—wtedy należy je zsunąć i lepiej wpić w ciało.

XL. Nieraz podobne sposoby wyswobodzenia się nie udają się bądź dla braku odwagi i przytomności umysłu zapaśnika, bądź z powodu gwałtowności napadu.

Czując chwilę upadku, starać się przynajmniej należy, aby nie upaść pierwszym, coby wywołało grad kułaków potém. Trzeba zatem przesunąć lewą rękę z tyłu głowy przeciwnika, pochwycić silnie ucho lub włosy na skroni, a prawą popchnąć podbródek z prawej strony, aby głowa musiała odwrócić się i pociągnąć za sobą ciało w chwili upadku. Tym

sposobem przeciwnik upadnie pierwszy na bok i będziemy w możności, przy małym wysiłku, znaleźć się na wierzchu.

To samo wykonać można prawą ręką, zapomocą lewej, u podbródka przeciwnika.

Uwaga. Są jeszcze inne ciosy i kopnięcia w zapasach na pięści—że jednak należą one do działu obrażeń, okaleczających potwornie, lub wprost z celem złośliwym szkodenia wykonanych, — nie możemy w nie wtajemniczać czytelnika, licząc, że ani dojdzie w zapasach do takiego rozbestwienia, ani kiedybądź zmuszony będzie używać ich w swój obronie.

SYSTEM ANGIELSKI.

Wystawa angielska w porównaniu z francuzką przedstawia następujące różnice:

Lewe ramię na przód, lewa ręka zgięta pod lewą pierśią, pięść zwrócona do środka, aby móżdż uderzyć, zaciskając ją na płask pierwszemi stawami i nasadą palców.

Prawe ramię lekko w tył podane—pięść prawa na wysokości podbródka dla zabezpieczenia głowy—nogi rozsunięte na półtoręj stopy.

Anglicy, w tej wystawie, odbijają cios w twarz wymierzony przez żywe poruszenie lewej ręki, cofając ciało w tył trochę, dla odpowiedzi prawą pięścią.

Rzadko zdarza się, aby Anglicy stawali w wystawie na prawo; jeżeli zaś czynią to czasem, to zawsze atakują prawą pięścią, a zasłaniają się i odbijają razy lewą ręką.

Trzymając się zasady, że trzeba dla zasłony i odbicia używać wprawniejszej ręki, a do ataku i odpowiedzi używać słabszej i mniej zręcznej — wystawiający prawą na przód do ataku są najczęściej mańkutami.

Chociaż wogóle w walce na pięści przyjętą jest wystawa na lewo, dla napadu i odpowiedzi lewą ręką,—Anglicy nie zaniebują posługiwania się i prawą w potrzebie; ma to jednak miejsce wtedy, gdy zagrzani walką przeciwnicy, nie zachowując przepisów, zanadto zbliżą się do siebie.

Anglicy zawsze działają rękami w dwóch przeciwnych kierunkach: jedna służy do odbijania, a druga do zadawania razów; nogi są ciągle w ruchu dla pogotowia do kopnięć i wyskoku oraz zachowania równowagi w chwili napadu.

Cofając się, przenoszą ciężar ciała na nogę w tyle umieszczoną i tym sposobem wykonywają poruszenia w tył małemi podskokami.

W ich boksowaniu manianka wielką gra rolę; poruszeniem korpusu udają zamysł razów, dla omylenia czujności przeciwnika, i zadają mu raz istotny lewą pięścią. Uderzają też jednocześnie z odbiciem ciosu przeciwnika, co potwierdza ich regułę zabezpieczania twarzy prawą ręką, dla dania swobody lewej do uderzeń. Jest to sposób unikania podwójnych razów pięścią.

Uderzenia pięścią, skierowane w żołądek, odbijają się razami prawej pięści po ręce godzącej w nas, podczas gdy lewa nasza kieruje się ku twarzy przeciwnika.

Żywość, z jaką się biją Anglicy, nie pozostawia nic do życzenia, a przewyższa o wiele francuzką.

W obu jednak systemach należy ciągle patrzeć w oczy przeciwnikowi, aby za ich kierunkiem choć w części odgadnąć kierunek uderzeń. Im prędszy bowiem będzie nasz rzut oka, tém prędsze poruszenia.

Same jednak oczy nie wystarczają; potrzebne są trzy jeszcze przymioty dla dobrego walczenia na pięści: zimna krew, zwinność i zręczność.

Zimnej krwi nabyć łatwo nie można — dwa inne zależą od częstych ćwiczeń i wprawy.

Anglicy, którzy wybornie zrozumieli doniosłość zwinności w ruchach, przekonali się, że najzręczniejszymi zapaśnikami są ci, których wzrost od 1 metra 65 centymetrów do 1 metra 70 centymetrów, a waga od 70 do 75 kilogramów.

Dlatego też bokserzy w Anglii są układani jak dzokiejce—ćwiczeniami i pożywieniem.

W dziełku „L'Encyclopédie du XIX-e siècle” znajdujemy szczegółowe opisy postępowania z bokserami z rzemiosła—środkami przeczyszczające, poty, dyeta i t. p.,—ale te rzeczy nie wchodziły w zakres naszej pracy.

Przysłowie angielskie utrzymuje, że póki zapaśnik się uśmiecha, nie jest jeszcze stracony.

To przysłowie przywodzi nam na myśl przedstawienie walki na pięści, jakie widzieliśmy w ojczyźnie John Bull'a.

Bawiłem od kilku dni u mych przyjaciół w okolicach miasta Paddingtonu, gdy nagle rozeszła się wieść o zapasach dwóch młodych ludzi zamiejscowych — zapasach na pięści. Zapewne do dziś jeszcze wspominają tam wszyscy nazwiska: Tom'a Short'a i John'a Smaller'a.

Jeszcze nie widziałem był nigdy takich zapasów w Anglii—tém więcéj tedy miałem chęci przypatrzenia się, ile że w Paryżu śledziłem z zajęciem popisy takich mistrzów, jak: Leboucher, Vigneron, Lecour, Duclos i Charlemont.

Dzięki moim znajomym, w oznaczonym dniu znalazłem się z tysiącem innych widzów na równinie pod miastem, gdzie urządzono zagrodzenie o sześciu metrach kwadratowych przestrzeni.

Choć zapaśnicy nie byli bokserami z rzemiosła, zakłady w jednej chwili dosięgły około 4,000 franków.

Przybywszy wcześniéj, umieściliśmy się tuż przy ogrodzeniu i słyszeliśmy mówiących, że to miłość była powodem oryginalnego wyzwania i że jeden pochodził z hrabstwa Kentu, podczas gdy drugi z księstwa Walii. Tylko rodziny i przyjaciele powaśnionych mogłyby powiedzieć nam istotny powód walki, ale, choć obecne, zachowały tajemnicę.

Nareszcie zapaśnicy ukazali się w arenie w towarzystwie kilku znajomych, niosących butelki z wodą i z octem oraz kilka cytryn. Obaj mieli jasne włosy i rudawe małe faworyty; wydawali się jednego prawie wieku i wzrost ich nie przechodził 1 metra 55 centymetrów.

Smaller był bardzo poważny i zamyślony; wyglądał na człowieka, mającego zamiar spełnić akt niezwyklej doniosłości,—podczas gdy twarz Short'a wyrażała swobodę, usta były w pół otwarte, ciągłym okraszone uśmiechem.

W jednej chwili obaj zdjęli kapelusze i obnażyli się do pasa, następnie, po wyciągnięciu losów co do stanowiska, Short'owi wypadło zwrócić się twarzą do słońca—i dano hasło do zaczęcia walki.

Wtedy przeciwnicy podali sobie ręce, to samo uczynili świadkowie—i potem przez kilka minut powstawała istotna mieszanina manianek, ataków, odbić, odpowiedzi, gradu pięści bębniących po ciele—a wszystko to ze zręcznością i zwinnością nieporównaną.

Nareszcie Short, zwrócony twarzą do słońca, został przewrócony. Promienie przeszkodziły mu odbić cios, w bok przez Smaller'a wymierzony lewą pięścią. Pochyliłem się, chcąc lepiej widzieć, ale już świadkowie podnieśli biedaka, wodą z cytryną i octem wrócili mu przytomność i po minucie był znów w pogotowiu, bledszy trochę, ale uśmiechnięty jak zwykle.

Smaller zwichnął sobie stawy w palcach, zadając cios przeciwnikowi; musiał tedy wziąć w rękę trochę wosku, aby zamknięte mogły się utrzymać jako tako; każdy inny zresztą jakibądź przedmiot jest wykluczony.

Teraz walka na dobre się już rozpoczęła. Po dwóch minutach Short wziął górę, zadając taki raz pięścią między brwi przeciwnikowi, że powieki nabrzmiały odrazu, grożąc chwilową ślepotą zapaśnikowi.

Po trzecim rozpoczęciu walki Smaller otrzymał raz tak straszliwy za ucho, w kończyng dolnej szczęki, przy szyi, że upadł, tracąc przytomność.

Świadkowie uznali go za pokonanego, a trzykrotne oklaski nagrodziły zawsze uśmiechającego się zwycięzcę.

Walka trwała około dwudziestu pięciu minut.

NAUKA PŁYWANIA
W RZEKACH I W MORZU
BEZ POMOCY NAUCZYCIELA.

I.

Słówko z dziejów pływania.

Ludziom równie łatwo powinno być pływać, jak i chodzić; pierwsza nawet z tych czynności może wybornie łagodzić znużenie drugą wywołane. Woda, tak pełna życia sama w sobie, zabierając organiczne cząstki ziemi, którą osusza i oczyszcza, zawiera wszystko, czego potrzeba dla zastąpienia szkód, wywołanych niedostatkami lub zbytkiem tego wewnętrzznego trawienia, zwanego oddychaniem. Wszakże wodą można nie tylko zwolnić i zalać zupełnie ogień, ale go i podnieść w potrzebie.

Względnie do naszych mięśni, pływanie jest jednym z najlepszych zastosowań gimnastyki. Co zaś do ogólnej higieny ciała—woda, łącząc się z niemi bezpośrednio, naprzemian swym chłodem i ciepłotą usuwa niemoce nerwów, które także to się kurczą na zimnie, to rozprężają pod wpływem gorąca.

Pływanie nie miałoby swych dziejów, gdyby człowiek nie przestał być, na czas pewien przynajmniej, obcować z tym żywiołem, równie przystępnym dlań, jak ziemia pod stopami. I w samej rzeczy, pierwotne osady wodne, których ślady do dziś spotkać można w Szwajcaryi, na spodzie moczarów rodańskich i t. p., wymownie świadczą, że na wiele wieków przed historycznymi czasami istnieli ludzie, budujący domostwa na palach—domostwa, do których tylko pływacy dostawać się mogli. Pływanie stanowiło też podstawę sztuki wojowania

w Indyach, w starożytnéj Grecyi i w Rzymie. „Nie umie pływać” znaczyło podówczas więcej, niż dziś pogardliwe powiedzenie: „czytać nie umie.” Że jednak w późniejszych czasach, przy zmianie celu i środków wojowania, zaniedbano gimnastykę i pływanie, oba te ważne czynniki wychowania młodzieży poszły w zapomnienie.

Dawne społeczeństwa, dzięki pierwotnemu, dzikiemu zupełnie stanowi, w jakim żyły, przeznaczone były nie do rajskich rozkoszy, lecz, i li tylko, do walki. Wzajemny ucisk był wtedy kardynalnym warunkiem bytu. Zabijało się, lub było zabitym—żadne pośrednie wyjście z téj matni nie istniało. Gimnastyka była tedy zaprawianiem się do walki, naśladowaniem jéj tylko. Starożytni uczyli się pływać, aby rzeki nie stały się dla nich przeszkodą w ucieczce lub zwyciężkiej pogoni. Przekształcali własną naturę, stwarzali sobie żelazne płuca, aby mózg jaknajdłużéj wytrwać pod wodą. Jeżeli nurkowali, to więcej dla przecinania sznurów kotwic u statków nieprzyjacielskiej floty, lub dostania się tajemnie do wnętrza miast oblężonych, niż dla poszukiwania perłodajnych muszli. Ideałem owych czasów byli wojownicy i wojna. Pływano, biegano do mety, leciano w zapasy, dla nabycia siły,—bo siła fizyczna była wcieleniem piękna.

Wiekі średnie za to lubiły wojnę nietyle dla przewagi, jaką nadawała jednéj stronie, lecz poprostu przez wzgardę dla życia i upodobanie w złem, które walki wytwarzały. Złem jednak brzydzone się pozornie. W owych czasach klasztornej klauzury woda ze swemi zmiennemi falami i gibkością ich ruchów była symbolem niestałości, więc kobiety, dla tych umysłów, prześladowanych widmami, jakie wytwarzają nadmierne umartwienia ciała. Po stosach błota wspinano się do nieba. Choroby ciała powstawały z nieczystości, z niechlujstwa—tak dalece, że człowiek zdrowy, gdy zanadto dbały o swe grzeszne ciało odważył się wykąpać, mógł być pewny przyjęcia zarazy, która przez wszystkie oczyszczone kąpielą, pory wkradała się do jego organizmu. „Bóg ukarał tego poganina!”—wołali wtedy księża, zgodnie z ówczesnymi lekarzami. Tym sposobem woda, która w początku mogłaby była

zapobiedz zarazie, zwiększała ją tylko w owój epoce nadzwyczajnego udzielania się zarodków szkodliwych zdrowiu.

Wszakże u Ojców kościoła znajdujemy następne maksymy: *Qui amat flores, amat virgines. Nudus nudam in flumine videt. Solus cum sola non cogitabuntur (sic) orare „Pater noster.”*

Oto śpiewki owych wieków uwielbianych: woda, kobieta, kwiaty—wyklęte wszelkie piękno w przyrodzie!

Saint-Simon orzeka, i słusznie, że złoty wiek Ludwika XIV-go był wiekiem niechlujstwa. Za to znieprawidzeni filozofowie osiemnastego stulecia wprowadzili znów dobroczynny zwyczaj pływania i ochędóstwa — i już nasze prababki, widząc kąpiących się atletycznie zbudowanych mężczyzn, nie posiadały się z zachwytu. W Paryżu wielkie damy, krążąc po wybrzeżu de la Mégisserie, podziwiałały ze swych powozów kąpiącego się Duclos'a. Wspaniałe kształty dzielnego pływaka wywoływały podziwienie.

Ale w wiekach średnich ciężkie zbroje odejmowały ochotę kąpania się i pływania, i zakuci w stal rycerze mogli tylko po mostach przebywać rzeki.

Później wynalazek prochu, usuwając rycerstwo, wprowadził do armij pierwiastek narodowy i z nim razem wskrzesił naukę pływania.

Nie tak już ciężko uzbrojony żołnierz nie wahał się dla zwyciężenia wroga, lub ocalenia własnej skóry, przebywać w pław całe rzeki.

W początku naszego stulecia podróżnicy nie znajdują słów na opisanie czerstwości, zdrowia, siły i pięknych kształtów narodów, które nie przestały nigdy żyć w bezpośredniej styczności z przyrodą i spędziły większą część żywota nad brzegiem rzek i jezior. Amoros np. dowiódł wedle naukowych danych, że pływanie jest najważniejszą gałęzią gimnastyki.

Priessnitz, z pochodzenia kowal, który od młodu okazywał wielkie zdolności i zamiłowanie do leczenia, odkrył

niektóre własności wody i umiał je wyzyskać na korzyść ludzkości tak dalece, że wracał do życia umierających prawie.

W naszych jednak czasach zrozumiano dopiero, że rozwój umysłowy ludzkości zależy ściśle od zdrowotności ciała i że wszystkie dodatnie strony naszego usposobienia łączą się z odpowiedniami w fizycznym naszym ustroju.

II.

O ciele ludzkim, lżejszem od wody.

Pies, rzucony w wodę, dla utrzymania się na jej powierzchni potrzebuje tylko zachować spokój zupełny; jeżeli zaś chce płynąć, wystarczy mu wykonywać lekko zwiększone tylko te same ruchy, jakie w biegu wykonywa po ziemi. Wieprz, mający nieprzewyciężony wstręt do wody, utrzymuje się jednak na jej powierzchni bez trudu, dzięki wyjątkowej lekkości tłuszczu pod skórą. Hipopotam (koń rzeczny), najpotworniej niezgrabny ze wszystkich zwierząt, dziwoląg o wstrętnej głowie, rozwija jednak w wodzie zręczność i ruchliwość, które mu powyższe zjednały nazwisko. Najgłębsza i najszersza rzeka nie stanowi też przeszkody dla słonia. Woda jest żywiołem tak nadającym się dla zwierzęcego życia, że nie tylko ryby, obdarzone wyjątkowym narządem oddychania, ale i olbrzymie płazy i zwierzęta ssące o płucowym ustroju podobnym do naszego przenoszą ją nad ląd stały. Najlepszym przykładem, jak dalece woda posiada warunki niezbędne dla życia, może być foka, której gatunki, odpowiadające gatunkom zwierząt nieżyjących w wodzie, znajdujemy, wedle przyrodników, w tym płynnym żywiole. Tym sposobem mamy psy, tygrysy, lwy, wilki, cielęta morskie, należące do jednej wielkiej fok rodziny. Gdy patrzymy na pływającą rybę, widzimy, że w naturalnym położeniu ma zawsze ogon, zastępujący jej miejsce kierownika, niżżej ciała,—a głowę, z płetwami w kształcie wiosła, zwróconą ku górze. W zasadzie człowiek nie jest inaczej niż inne zwierzęta zbudowany; jedynymi różnicami, na mocy których uważa-

no za stosowne zaliczyć go do rzędu istot wyjątkowych, są: głowa, cięższa stosunkowo do reszty członków, z których wyższe odmiennie od niższych działają. W tym jednak ostatnim razie zbliża się do ptaków, u których także ruchy skrzydeł są wręcz ruchom nóg przeciwne. Pozorne dziwactwo przyrody, dla zastanawiających się łatwe do zrozumienia: gdyż kadłub człowieka, jak zresztą i innych zwierząt, lżejszym jest gatunkowo od wody, podczas gdy inne członki znacznie są cięższe. Całość jednak jest tak złożona, że ścisłość jej równa się mniej więcej odpowiedniej objętości płynnego żywiołu. W morzu, a nawet w wodzie rzecznej, znacznie od morskiej lżejszej, trup człowieka, równie jak ryby, wypływa na powierzchnię. To wiedzieli od wieków mocarze tej ziemi i najemni morderce; dlatego też przywiązywano zawsze kamień do szyi lub nóg ofiary, aby zatrzeć ślady występku.

U człowieka w wodzie ręce i nogi żywemi poruszeniami sprawiają dokoła taką próżnię i odgarniają tyle wody, iż ciężar ich znika prawie zupełnie. Za to położenie głowy pływającego lub usiłującego pływać jest zawsze do połowy w wodzie, a to z powodu jej ciężkości i nieruchomości. Wyższość umiającego pływać nad nieumiającym polega na tém tylko, że podczas gdy pierwszy oddycha wtedy, gdy członki wydoły mu usta z wody, drugi, bądź-co-bądź, w niej już robić płucami usiłuje. Najlepszym tedy nauczycielem pływania jest silna wola i spokój umysłu; ponieważ zaś nawyknienia złe i dobre równoważą się zawsze prawie, początkujący najlepiej uczyni, zaprawiając się bez niebezpieczeństw do wykonywania ruchów prawidłowych, koniecznych dla pływania. Tym sposobem ciało jego przyzwyczai się do zupełnego zanurzenia się i piersi do pozostawiania chwilowo bez oddechu.

Dla początkujących zalecić możemy tu sposób pływania z twarzą zanurzoną w wodzie.

Należy stanąć na wybrzeżu, na małą odległość od palika, wbitego w dno rzeki i wystającego nad wodą, i wypełniwszy piersi powietrzem, z rękami wyciągniętymi na przód i dłońmi złożonemi jak do nurkowania, rzucić się głową na przód ku temu celowi, nadając zginaniem nóg sprężystość te-

mu skokowi. Przy paliku podnosi się głowę i dopiero oddycha; następnie zaś palik umieszcza się dalej, lub z boku ku niemu zmierza.

Doświadczenia te należy wykonywać na płytkiej wodzie.

Przyzwyczajając swój umysł do naukowego pewnika, że ciało ludzkie lżejszem jest od wody, doktor Franklin doszedł do tego, że stał się jednym z najdzielniejszych pływaków swego czasu. Leżąc na wznak, ze sznurem od dużego latawca, znakomity uczony powierzał się wodzie zupełnie, i tym sposobem przebywał jeziora kilkunastomilowej długości.

Po tym wstępie, przejdźmy do skreślenia niezbędnych wskazówek i ostrożności, jakie przedsiębrać należy przed zanurzeniem się w wodzie.

III.

Wejście do kąpeli.

Pominięcie pewnych, niezbędnych ostrożności przed wejściem w wodę było nieraz powodem smutnych wypadków; jakkolwiek jednak słuszną jest maksyma, że z pełnym żołądkiem nie należy używać kąpeli, ale poczekać, aż ukończy się trawienie—wina powyższych wypadków niezawsze spada na pływaków. Winni są tu i teoretycy, którzy sądzą, iż wszystko uczynili, dając nam ostrzeżenie ze stanowiska higieny.

Wszakże nie wystarczy powiedzenie: woda jest szkodliwą dla tych, co dopiero obiadowali — trzeba jeszcze udowodnić, dlaczego. Uczeni twierdzą, że woda jest bezbarwną i zupełnie nieszkodliwą cieczą; jakże tedy wymagać można, aby człowiek, osłabiony upałem, nie szukał w niej ochłody? Nic nie jest niewinniejszem nad nią, ale też i nic silniej nie działa z pewnością. Gdyby woda, prócz własności rozpuszczania i unoszenia z sobą ciał organicznych i tych wszystkich wytworów, które, znane pod nazwą nieczystości, zatykają miliardy porów w ludzkiej skórze—nie posiadała innych zupełnie, już i wtedy mielibyśmy dwa objawy wielkiej donio-

słości, a których nam nauka nie wyjaśniła jeszcze dostatecznie. Pierwszym z nich jest rozpuszczalność—i przyznać trzeba, że choć to objaw pospolity, niemniej zdumiewa już myśl sama, że ciała stałe pod wpływem zwyczajnej wody same się w ciekłe zamieniają. Alchemia wieków średnich między swemi odkryciami pozostawiła naszej chemii w spuściznie cenne prawo o ciałach stałych, które dopiero na cieczce zamienione ujawniają całkowicie swe własności. Ciało ludzkie np., pozbawione obcych wytworów, dopiero pod działaniem i pobudzeniem wody jaśnieje w całej pełni życia, do jakiej jest zdolne. Drugim objawem jest oddychanie podskórne, odbywające się zapomocą pocenia, i które dla naszego ustroju równie ważnym jest, jak i ruchy płuc naszych. Pokrywając człowieka od stóp do głowy jakąś substancją nieprzenikliwą, możnaby go równie dobrze zabić, jak i zatykając mu nos i usta; w pierwszym razie przedłużyłoby się tylko męczarnie ofiary. Obszerne państwo chińskie ze swemi granicami, zamkniętymi dla wszelkich obcych wpływów, przedstawia w moralnym porządku rzeczy te same wewnętrzne zaburzenia. Życie ludów, jak i jednostek, polega na dwóch kierunkach ogólnego ruchu: dośrodkowym i odśrodkowym; pierwszy z nich zbiera siły żywotne, drugi je rozprasza, promieniuje niemi do koła. Woda tedy, czy to rozpuszczając, czy unosząc z sobą cząsteczki wytworów, zasklepiających nasze pory, lub zwiększając ruch zewnętrzny w naszym ciele, jest żywiołem tak niezbędnym dla człowieka, jak i atmosfera, w której oddycha.

Dwa przykłady, zaczerpnięte w medycynie, dowiodą wystarczająco, że woda działa bezpośrednio i że, zimna czy gorąca, posiada własność wywoływania w ciele ruchu odśrodkowego, t. j. z wnętrza na zewnątrz skóry, oraz miarkowania go należyście.

Może nam się uda pogodzić obie powyżej przytoczone własności wody, wyszczególniając wypadki, w jakich mają być zastosowane.

Gdy nacynia krwionośne są zbyt pełne, zastosowanie zimnej wody przedstawia poważne niebezpieczeństwo rozerwa-

nia tych naczyń przez wstrząśnienie, wywołane nagłym obniżeniem temperatury; przeciwnie zaś woda gorąca, nie wytwarzając tego wstrząśnienia, może wybornie działać i leczyć naturalnie. Gdy zapaleniu naczyń chcemy zapobiedz w zarodku, woda zimna dwa wydaje wyniki: jako ciecz zimna—kurczy naczynia krwionośne i wypycha z nich krew do środka; jako ciecz oczyszczająca—ogranicza zbytek ruchu, który najczęściej jest powodem niemocy.

W pewnych niebezpiecznych chorobach skóry, w których cierpiący ma zaledwie tyle sił w sobie, aby podtrzymały życie—lekarze angielscy zrozumieli, że woda była środkiem zagwałtownym i, zakazując kąpeli, która osłabiała chorego i odbierała mu chęć odżywiania się, polecili wcierania z tłuszczu wieprzowego, który działa mniej energicznie.

Co się dzieje z człowiekiem, który po dobrym obiedzie bierze kąpiel—wszystko jedno: zimną czy gorącą? Trawienie jest objawem czysto wewnętrznym, zużytkowyywa ono siły, rozrzucone przed chwilą w całym ciele. To ześrodkowanie życia w żołądku i w trzewiach jest tak potężne, że człowiek nasycony winien trawić w zupełnym spokoju; nagłe wzruszenie może tę czynność wstrzymać odrazu — wtedy natężenie umysłu jest niebezpieczne, ruch członkami szkodliwy. Hipokrates szedł dalej jeszcze: zalecał wstrzymywanie się od pracy każdemu głodnemu nawet. Wszakże się mówi: *praca* albo *czynność* trawienia, *jędze* głodu—dlatego tylko, aby wykazać, że głód i trawienie wyłączają każdą inną czynność, każde inne zajęcie. U osób, nieobdarzonych zbytkiem sił żywotnych, tym dwóm czynnościom towarzyszą zwykle dreszcze, siły ustępują zupełnie do wnętrza ciała. Gdy człowiek po jedzeniu ryzykuje pójść w wodę, wywołuje ona nazewną te siły, które dla ułatwienia trawienia wewnątrz ciała się ześrodkowały; działanie chemiczne ustaje, pokarmy mięsząc się przestają i, śmiertelne jak trucizna, zapełniają kanały. Natomiast mózg, pozbawiony równowagi, ulega zapaleniu; zalany nazewną, duszony wewnątrznie, kąpiący się najczęściej lekkomyślność tę przypłaca życiem.

Nauka twierdzi, że dopiero po dwóch lub trzech godzinach po spożyciu pożywienia można używać kąpieli; to jednak jest względne bardzo, gdyż zależne od łatwości trawienia. Jeżeli ta czynność sześć godzin nam zajmuje — sześć godzin na kąpiel czekać trzeba.

Teraz przedstawia się nam jeszcze pytanie: czy można jeść w kąpieli? — potwierdza ono jednak wyżej przytoczone uwagi—nic więcej. Dla spożywania w kąpieli, trzeba mieć apetyt koniecznie, inaczej byłoby to lekkomyślnością nie do darowania. Apetyt w kąpieli dowodzi, że skutkiem podrażnienia skóry wytworzyła się reakcja i ten właśnie dobroczynny zwrot sił do wnętrza ów apetyt wywołuje i dozwala strawić spożyte pokarmy.

Częściej jeszcze spotykamy ludzi, którzy, zgrzani w biegu lub na upale, spoceni rzucają się w wodę.

Należy rozbierać się powoli i przyzwyczaić ciało do temperatury powietrza, zanim wejdzie się w wodę; ostrożności jednak nie kończą się na tém jeszcze: wystarczy, gdy powołam się na wspomnienie pierwszej kąpieli, świeże w każdym umyśle. Wszakże wszyscy zanurzaliśmy najpierw jedną nogę w wodzie, potem cofali ją; następnie, obawiając się śmieszności, zanurzaliśmy obie, aż nareszcie szliśmy wolno, na coraz głębszą wodę. Gdy dosięgała dołka, chłód tamował nam oddech—z zanurzających się piersi krew uderzała nam do głowy, mieliśmy szum w uszach — słowem pierwsza kąpiel była bardzo nieprzyjemną. Wszystko to dlatego, że ten sposób wchodzenia w wodę, mimo pozorów, jest zupełnie nieracjonalny. Przy pierwszej kąpieli cierpi najwięcej dołek i głowa;—należy tedy od nich zacząć pierwsze ablucye koniecznie. Po nich dopiero śmiało można zanurzyć się i uniknąć niemilego wrażenia duszenia się i uderzeń krwi do mózgu. Wtedy kąpiel staje się przyjemną i zbawienną.

Rzucanie się w wodę głową na przód. Wytrawni pływacy, wyciągając ręce ponad głowę, skaczą z pewnej wysokości, albo odbijają się z pochyłej deski, trampoliną zwaną. Wpadają w wodę co prawda głową, lecz, opisując łuk w powie-

trzu, unikają zetknięcia z nią brzuchem, piersiami lub plecami, co by obrażenia tych części wywołać musiało nieodzownie.

Rzucanie się w wodę nogami na przód. Można rzucić się też w wodę ze znacznej wysokości, w postawie stojącej, nogi zsunięte i ręce przy sobie, aby jaknajmniej przedstawiać powierzchnię w chwili zetknięcia. Zasada higieniczna i tu jest ta sama: zanurzyć się w wodzie całym ciałem odrazu; ma to pewną łączność z natryskami.

Widzimy z tego, że nieracjonalną jest tylko kąpiel stopniowa, powolna.

IV.

Nauka pływania bez pomocy nauczyciela.

Rozpoczynając nasz wykład, przypuszczamy, że uczący się już jest obyty z wodą, że wie, iż dla trzech czwartych ludzi, zachowujących się spokojnie w wodzie i oddychających, ilokrotnie usta znajdują się na powierzchni, utonięcie jest niemożliwe;—iż wie dalej, że lekkie poruszenia rąk i nóg zupełnie wystarczają dla utrzymania ciała na powierzchni; — że nareszcie woda jest żywiołem groźnym dla tych tylko, co tracą w nią głowę. Uczący się wybiera tedy miejsce, gdzie prąd jest słaby i powietrze spokojne, gdyż przeciągi szkodzą przy rozbieraniu się, gdy chodem ciało jest spocone, i odpoczywa chwilę, aby je wystudzić odpowiednio. Przewornie będzie nawet obetrzeć miejsca spotniałe ręcznikiem.

Uczeń jednak nie powinien szukać miejsca dla skoku głową lub nogami na przód, dla tej choćby przyczyny, że, nie znając głębokości wody, mógłby ugrzęznąć głową w błocie (w szlamie), lub skaleczyć ją o kamień. Dla zanurzenia się tym sposobem trzeba przynajmniej sześciu stóp wody, a piętnastu, jeżeli skok z pewnej wysokości wykonywamy. Zresztą nie przystoi początkującemu rzucać się do wody jak wytrawni pływacy, mający przeszłość za sobą. Uczeń następnie, wedle naszych wskazówek, natrze sobie wodą dołek brzuszny i głowę, i pójdzie dalej, aż do zanurzenia ramion.

Wtedy obróci się twarzą ku brzegowi, i obrawszy na nim punkt pewien, tym lub owym płynąc sposobem, skieruje się ku niemu. Do tych pierwszych ćwiczeń najlepsze są wody o brzegach płaskich i stopniowo wzrastającej głębokości; wtedy uczeń zanurzy się po szyję dopiero na pięć lub sześć metrów od brzegu i będzie miał przed sobą więcej miejsca do zastosowania metody pływania, jaką opisaliśmy w ustępie o pływaniu z twarzą zanurzoną w wodzie. Że jednak palika tu nie będzie—uczeń zaprzestanie ruchów, gdy woda zapłytką się okaże. Zdarzy się zapewne, że uczeń potknie się, nie obliczy chwili podniesienia nóg i z miną tonącego łyknie trochę wody, kilkakrotnie ukryje w falach głowę. To go jednak zrażać nie powinno—niebezpieczeństwa bowiem nie będzie, a utracić grunt pod nogami to drobnostka tylko, jeżeli się nie utraci przytomności. Zły to jeździec, co nigdy nie spadł z konia, a wszelkie początki są trudne.

Pływanie kaczki i psa. Raz już przyzwyczajony dopływać do brzegu tym lub innym sposobem, uczeń, obyty trochę z wodą, wybierze sobie jaki palik lub też łódkę, w której są jego towarzysze, i skieruje się ku tym przedmiotom, na większą odległość znajdującym się. Nim jednak zamysł swój wykona, powinien dobrze uprzytomnić sobie sposób, jakiego używają kaczki i pies dla utrzymania się na wodzie.

Niema nic łatwiejszego, jak pływać, gdy się ma pletwy lub członki, u których palce połączone są błoną między sobą. Rozwarte w kształcie wachlarza, nadają się do oporu na wodzie, podtrzymują ciało i o utonięciu mowy być nie może. Człowiek natomiast powinien radzić sobie jak może, a mianowicie nie rozsuwać palców u rąk, co im nada pewien wygląd łopatek, mogących dobrze odgarniać wodę. Choć względnie do objętości ciała będą to słabe czynniki, wezmą jednak górę nad nogami kaczki i łapami psa łatwością, z jaką chyże ruchy we wszystkich kierunkach wykonywać mogą. Kaczka np., gdy chce pływać, uderza najpierw nogami z góry na dół, pod siebie, w wodzie,—a pojedynczo, t. j. w lewo lub w prawo naprzemiany, tylko wtedy, gdy w tym

lub owym kierunku zwrócić się zapragnie. Za każdym jednak poruszeniem chowa starannie nogi pod siebie, kurczy je, aby jaknajmniej oporu przedstawiały wodzie i nie tamowały siły ruchu na przód lub w bok, nadanego pierwszém poruszeniem. Że jednak, kurcząc nawet nogi, wachlarzowate ich błony muszą dać pewien opór wodzie — powtórny ten ruch, choć znacznie słabiej, ale przeszkadza i osłabia siłę pierwszego. Opóźnienie to uwidocznia się dobrze w sposobie pływania psa rasy neufunlandzkiej. Nie może on kryć swych łap tak zręcznie, aby nie osłabiać siły ruchu na przód, i z winy budowy ich musi ciągle klepać niemi w wodzie, co spowodza szybko zmęczenie. Dlatego téż uczony Toussenet powiedział, że rodzina psów nie jest zupełną w przyrodzie, bo brakuje w niej wodnego gatunku. Pies neufunlandzki najswobodniej jednak pływa ze wszystkich znanych gatunków i dlatego wodolazem go nazwano.

Zbadawszy tedy te niedostatki w sposobie pływania zwierząt, trzeba, po odsadzeniu się w wodzie zapomocą pięt i płaszczyzn rąk ze zsuniętymi palcami, przeciąć potem niemi wodę, zwracając je kantem, pionowo lub ukośnie, aby nie osłabiać siły pierwszego poruszenia, i tak postępować dalej. W tych razach śpieszyć się nie trzeba, lecz wykonywać ruchy miarowo i z należytą precyzyą, a zawsze w chwili, gdy po odsadzeniu się woda na chwilę unosi, rozcinać ją brzegiem rąk pionowo pod siebie, aby na płask nowe rozpoczynać poruszenia.

Oto najlepszy sposób utrzymania się i pływania w wodzie, jaki zalecić możemy. Nie męczy on, daje odrazu panowanie nad tym żywiołem i po trzeciém lub czwartém doświadczeniu przysposabia do nowych, trudniejszych komplikacyj.

Nogi, któremi człowiek tak dobrze posługuje się w chodzeniu, mają i w wodzie swą doniosłość i niemniejsze znaczenie, choć odmiennie użyte. Pięty, główna podstawa w chodzeniu, mało mają zastosowania w wodzie; przeważnie działają tu uda i kolana—wyrobić je tedy i przyzwyczaić do tych nowych ruchów potrzeba, gdyż łatwiej daleko utrzymać się

na wodzie, pracując rękami, niż zapomocą ud, kolan i łydek. Koniecznym jest tedy albo zasięgnąć rady nauczyciela, albo, co właśnie wchodzi w zakres naszej metody—używać pomocy środków materyalnych. Nauczyciel zresztą, wskazawszy ruchy, jakie nogami wykonywać należy, nie może więcej nic uczynić; musi tylko czekać, aż uczeń je sobie zupełnie przyswoi. Na niegłębokiej, spokojnej wodzie przyjaciel ucznia z zasadami pływania w jedną rękę, a z drugą podłożoną pod jego brzuch, to samo sprawi, co i najwytrawniejszy nauczyciel. Jeżeli zaś początkujący czuje, że będzie mógł rozpocząć razem ruchy rąk i nóg, wtedy pomocnik będzie mu podtrzymywał dłoń tylko podbródek, aby głowa nie mogła zanurzyć się w wodzie. Liczymy, że pomagający pływakowi oszczędzi mu żartów usuwania nagle ręki, coby większość uczących się do tych poważnych ćwiczeń zniechęcało.

Pomocnicy. Przyrodzonymi pomocnikami uczącego się pływać są: sznur, deszczułka (plastron) korkowa i pas z takiężże kory wyrobiony.

Sznurem można opasać się, a drugi jego koniec powierzyć znajomemu, lub poprostu przytwierdzić do palika lub gałęzi jakiej. Że jednak zależy głównie na nauczaniu się ruchów nogami, a ręce nie są podtrzymane, ten sposób przedstawia poważne niedogodności. Najlepiej wybrać miejsce nad wodą, gdzie silna gałąź drzewa wystaje o kilka metrów nad nią, i dokoła niej owiązać drugi koniec sznura. Wtedy uczący się będzie podtrzymany z góry i ruchy jego już niczem nie będą krępowane. Można także sznur długi przerzucić przez gałąź i samemu utrzymywać jego koniec w ręku lub przytwierdzić do pasa.

Sznura w rękach obcych z zastrzeżeniem tylko używać polecam—bo łatwo wymknąć się może i narazić ucznia na niemile zachłyśnięcie się wodą.

Pęcherze, plastron i pas korkowy—to najlepsze środki utrzymania się na wodzie; pozwalają one swobodnie uczyć się ruchów rąk i nóg jednocześnie. W następnym rozdziale wrócimy jeszcze do tej metody.

Uderzenia w wodę nogami. Gdy ręce i korpus są korkami podtrzymane, uczeń zgina najpierw kolana, zbliżając jak tylko można pięty do krzyża, słowem—kurczy się jak sprężyna, gotowa do rozwinięcia się. Potém, rozsuwając nagle nogi dla objęcia jaknajwiększej przestrzeni między niemi, rzuca nogami razem, lub naprzemian na prawo i na lewo, t. j. rozkurcza się z zamachem. Tym sposobem uskutecznia najlepsze na przód ruchy, jakie dozwala mu czynić przyroda. Gdy skutek tego wyteżenia słabnie, rozpoczyna uczeń na nowo. Umiejąc już je wykonywać należycie, z siłą i miarowo—posiadł już bez zaprzeczenia największą tajemnicę pływania; nie jest jeszcze co prawda skończonym pływakiem, ale może się zupełnie obyć bez nauczyciela.

V.

O jednoczesnych ruchach rąk i nóg w pływaniu.

Jednoczesne ruchy rąk i nóg przedstawiają pewne istotne trudności i długo szukano nawet mechanicznego sposobu dla zaprawienia do nich ciała i miarowego ich wykonywania. Aż nareszcie p. de Chevalier zrobił proste a cenne odkrycie, którego dokładny opis znajdujemy w pracy Edwarda Corbière'a, znanego pisarza marynarki.

Pływak Chevalier. P. Chevalier kłopotał się długo nad rozwiązaniem pytania, które zawsze sobie stawiał, widząc tonących więcej dla nieumiejętności pływania, niż z powodu wzburzonych fal morza. Mieszkał wtedy w Hawrze i nie brakło mu sposobności brania udziału przy ratunku nieszczęśliwych. Ozdobiony za ratowanie tonących medalem wojskowym, nareszcie krzyżem Legii—sądził jednak, że daleko godniejszém jest człowieka ratować się samemu, niż zależeć od łaski, umiejętności pływania i odwagi innych. Marzył tedy o wynalezieniu środka, mogącego zabezpieczyć ogół zupełnie. Z początku nie szły badania, wpadał na sposoby zanadto skomplikowane, aż dzięki przypatrywaniu się jarmarczemu karuzelowi, zrobił nader ważne, jak zobaczymy, odkrycie. Po-

lecił zdjąć z kończyn przecznic koniki, wózki, łódki, łabędzie, krzesła i t. p., a natomiast umieścić deski poziome, z których każda mogła służyć za podstawę uczącemu się pływać. Następnie kazał tak urządzić oś i piastę kręcącego się przyrządu, aby najłżejsze poruszenie w ruch tę ostatnią wprowadzić mogło. Na znak dany potem uczący się pływać, leżąc na deszczułkach, poruszeniami w jednym kierunku nadają impuls przyrządowi i nauka trwa dotąd, aż uczący się nawykną do tych ćwiczeń i poruszać się będą zupełnie swobodnie.

Pierwsze doświadczenia były wykonane przez majtków i żołnierzy; poruszenia odbywały się po wojskowemu, na komendę oficera, pod kierunkiem p. Chevalier. Po dwóch lekcjach dwustu do trzystu młodych nowozaciężnych mogło w szerburgskim porcie pływać swobodnie. Fakt ten stwierdzony został w sprawozdaniu prefekta departamentu do ministra marynarki.

Próby podobne możemy z własnego doświadczenia zalecić w szkołach pływania.

Pływanie z głową zanurzoną w wodzie. W pływaniu nurkiem, pod samą powierzchnią wody, działanie rąk i nóg łączy się dla nadania ruchom większej energii i siły. Inne rodzaje pływania pochodzą tylko od powyższego i trudno jest używać ich bez poprzedniego z nim obznajmienia.

Ponieważ głowa człowieka cięższą jest od wody, płynąć szybko można tylko wtedy, gdy się ją zanurzy podczas pierwszej części odbywanych ruchów. Z drugiej strony, ponieważ oddech jest konieczny—on tedy będzie towarzyszył następnym ruchom pływaka.

Badając skład rąk, dochodzimy do pewnika, że one wygodnie zastępują wiosła—mówiąc zaś o ruchach udami, wiemy już, że są podstawą rzutkości na przód w wodzie. Dla posunięcia się tedy na przód, w pierwszej części ruchów z głową w wodzie, ręce powinny pomagać nogom koniecznie; dla oddychania zaś, w drugiej części ruchów — nogi należy tak ułożyć, aby nie przeszkadzały rękom, które, pracując jak wiosła, unoszą wyższą połowę ciała i wznoszą usta nad wodę.

Ztąd łatwo zrozumieć, że jaknajdłuższy oddech jest tu niezbędny, a także największa siła mięśni, na jaką się zdobyć można; gdyż czas, podczas którego głowa pływaka zostaje pod wodą, powinien być użyty na posunięcie się jaknajdalej.

Pierwsza część tego sposobu pływania. 1) Zebrać czyli skurczyć nogi i ręce w ten sposób, aby kolana dotykały brzucha, pięty krzyża, łokcie żeber, a złożone jak do modlitwy ręce znalazły się najbliżej twarzy. Przytém uda winny być rozstawione.

2) Rozprężyć się, t. j. rzucić jednocześnie nogami na prawo i na lewo, rękami przed siebie i zanurzyć głowę, aby nie ciążyła.

3) Skorzystać z siły rzutu, t. j. odpocząć chwilę z wydłużonym ciałem, skutkiem tego opóźnia się utrata tej siły, wytworzonej ruchami według N-ru 2-go. Jak tylko uczuje się ciężenie w głębi, natychmiast skurczyć się na nowo.

Druga część. Trzeba zaczerpnąć powietrza,—do tego trzeba wiosłować dłońmi na powierzchni, rozłożonymi rękami, zaokrąglając lekko ramiona. Następnie rozpocząć te same co wyżej poruszenia.

Sposób pływania marynarski ¹⁾. Ten system różni się od poprzedniego tém tylko, że w nim ręce nie działają razem, ale osobno zupełnie, t. j. podczas gdy wyciąga się prawą rękę na przód, pochylając się lekko na ten sam bok, aby głowę ramię podtrzymywało — lewa ręka spoczywa wzdłuż ciała, opierając się o wodę. Gdy tak każda z rąk znajduje się w innym położeniu—nogi są skurczone, w pogotowiu do odsadzenia się.

Drugie poruszenie polega na wykonaniu wyżej oznaczonego ruchu i skorzystaniu z siły rzutu dla zmiany ręki. Prawa powraca, bokiem przecinając wodę, do prawego biodra, a na jej miejscu lewa wykonywa poruszenie. Wtedy, natu-

¹⁾ U nas „kozackim” zwany. (Przyp. tłum.).

ralnie, pływak obraca się na lewo i głowa na lewo skłania się ramię. Oddycha zaś, ilokrotnie głowa wspiera się na ramieniu.

Pływanie to, więcéj męczące niż poprzednie, używa się, gdy na małą odległość chyżo płynąć trzeba, a głównie pochwycić coś jedną ręką.

Pływanie, przecinając wodę. Różnica między tym a powyższym systemem nie jest wielka.—raczéj jest to uproszczenie poprzedniego. I tu porusza się naprzemian rękami, ale znacznie silniéj, i ruchy są rozmaite. Celem takiego pływania jest przecinać wodę, t. j., używając całych sił, wytworzyć jaknajwięcéj popychających na przód poruszeń. Ten sposób pływania służy jedynie w celu gwałtownych cielesnych ćwiczeń lub w razie niesienia nagléj pomocy.

A oto jak się postępuje:

Ciało, zamiast być pochylone, pozostaje zupełnie poziomo, prawa ręka na przód, lewa wzdłuż bioder, a głowa zanurzona w wodzie, gdyż chodzi o to, aby pływak ciężył jaknajmniéj teraz.

Nogi są rozsunięte i skurczone.

Pływak wyrzuca niemi na prawo i na lewo, jednocześnie, podczas gdy ręka prawa wiosłuje naprzemian na prawo i na lewo. Oto pierwsze poruszenie.

Drugie poruszenie, w którém się oddycha, jest najbardziéj męczące, gdyż potrzeba cofnąć prawą rękę pod piersi, które, wznosząc się, dozwalaają na zaczerpnięcie powietrza. Jednocześnie kurczy się obie nogi. Potém, poruszając ciągle prawą ręką, która odrzuciła wodę, sprowadza się ją do położenia, jakie zajmowała lewa — aby wykonać nią te same ruchy.

Tu zaznaczyć należy, że ręka, wracająca od bioder, aż do chwili wykonania ruchu na przód i wiosłowania powinna mieć palce skurczone na pierwszym stawie.

VI.

O sposobach pływania nawznak (na krzyżu).

Wszyscy pływacy, poświęcający się ratowaniu tonących, zauważyli, że ci, co nie umieją pływać, przeważnie toną z własnej winy, t. j. dzięki wysiłkom, które czynią. Jak zwierzę, schwycone w pułapkę, zabija się o ściany jej gwałtownym rzucaniem się—tak i rozbitek, wykonywając niemożliwe ruchy, zdaje się pracować nad własnym zatonięciem. Najlepiej jest dla początkujących patrzeć w górę,—tym sposobem łatwiej uniknąć zawrotu głowy. Pływanie nawznak możemy zalecić uczącym się jako najłatwiejsze; jest ono także rodzajem wypoczynku dla znużonych.

Deska. Pływak wchodzi w wodę i zanurza się pod pachy, następnie pochyla się w tył, jakby chciał upaść, i opisuje łuk rękami w tył, dla osłabienia siły pochylenia się. W chwili, gdy ręce jego są najbardziej rozkrzyżowane, uderza nogami w głębi wody—i, jeżeli dobrze wykonał te ruchy, spłynie na wierzch zupełnie poziomo.

Jeżeli poprzednio pływało się dłużej, przecinając wodę, lub sposobem zwanym „kozackim,” i chce się wypocząć nawznak, trzeba się układać na wodzie jaknajostroźniej, zanurzyć nawet tył głowy, pozostawiając na powierzchni tylko twarz samą. Ramiona i nogi winny być wyprężone, a tylko ręce same klepać wodę; dla nowicuszów trudno ten ruch przychodzi, gdyż poruszają razem i ramionami, co osłabia siłę rzutów—gdy jednak ręce dobrze go wykonywają, można płynąć nawet pod wodę i przeciw bystremu prądowi.

Gdy się tak pływa dla wypoczynku i z wodą, można skrzyżować nogi i ręce — wystarczy powietrze w płucach dla utrzymania ciała na powierzchni; dlatego też należy oddychać swobodnie, a silnie i miarowo, aby płuca były ciągle wydęte.

Pływanie nawznak z pomocą nóg. Zamiast wiosłowania rękami, zesuniętymi nogami wykonywa się ruchy jak przy

plywaniu „po kozacku,” t. j. kurczy się je pod siebie i rozkurcza gwałtownie, lecz miarowo. Przy tém zdarza się, że w chwili kurczenia głowa na chwilę zanurza się zupełnie w wodzie—wtedy trzeba wstrzymać oddech i wypełnić piersi powietrzem dopiero po wykonaniu tego ruchu.

Zwroty w pływaniu. Pływając na piersiach, jakim bądź z wyżej wskazanych sposobów, łatwo jest zwracać się w żądanym kierunku; wystarcza obrócenie głowy i rzucenie w bok nogami. Nawznak jednak, trzeba skurczyć jedną tylko nogę i dopiero przy rozkurczeniu jęj można się zwrócić w jęj stronę. Na prawo tedy należy ruch prawą, na lewo — lewą wykonywać nogą.

Nurkowanie ¹⁾. Kto chce mieć jakiś pożytek z pływania, musi koniecznie nauczyć się nurkowania. Jest-to, że się tak wyrazimy, część przemysłowa, praktyczna tęg nauki, a także i część, w której pływak wykazuje stopień swęj odwagi. Bez nurków nie mielibyśmy byli dawnięj ani pereł, ani koralów; gdyby nurkować nie umiano, ani jeden z tonących nie byłby wyratowany, marynarze nie wiedzieliby, jak wygląda dno morskie i co się na nięm dzieje. Gdy szruba parowca działać nagle przestaje, nurek tylko zbadać może przyczynę wypadku.

Nurkowanie składa się z dwóch odrębných czynności: rzućenia się w wodę i skierowania we właściwą stronę oraz zupełnego zanurzenia się.

Do wody rzucać się można rozmaitemi sposobami: wpadając w nią jedną nogą na przód, albo głową, z zaokrąglo-nęm ciałem, opisując łuk w powietrzu; zawsze to jednak trzeba czynić ostrożnie, aby nie doznać uszkodzenia.

W wodzie już trzeba mieć oczy otwarte, inaczej nurkowanie byłoby prostą zabawką tylko. Nurek pływa, tak jak na powierzchni, we wszystkich kierunkach i wszystkimi zna-

¹⁾ Wyrząd ten u nas pochodzi od Nurka, nazwy ptaka, zanurzającego się nieustannie w wodzie. (*Przyp. tłum.*).

nemi sposobami, lub też zdąża ku dnu wody silnemi rzutami, kurcząc i rozkurczając nogi i ręce.

Minuta pod wodą—to bardzo wiele, gdy się nie ma, jak ryba, organu do chwytania z wody baniek powietrza, lub płuc łabędzia, który pływając zanurza głowę i szyję, żeruje pod powierzchnią, zjada spokojnie żer schwytyany i wcale się nie śpieszy z wydobyciem dzioba na powietrze. Niemniej przeto wyjątkowi pływacy mogą zostawać dwie do trzech minut pod wodą—ostatnia jednak minuta najdłuższą się im wydaje, nieraz wiecznością nawet. Najlepiej to dowodzi, że dla ludzi czas jest rzeczą względną, zależną od okoliczności—wynikiem porównania.

VII.

Wypadki.

Dwa są rodzaje wypadków, jakim ulegają pływacy: z winy ustroju ich organizmu i skutkiem działania wody, lub też przeszkód, które ona stawia. Kurcze należą do pierwszego,—powikłane trawy, podwodne prądy (młynki, wiry) — do drugiego rodzaju. Niema środka, zabezpieczającego przeciw kurczom; najlepszym zaś sposobem uniknięcia ich jest: nie nurkować, gdy się im podlega. Sądzymy jednak, że zimne okłady byłyby może wybornie zabezpieczającym środkiem. Dobrze zrozumiana teoria Priessnitz'a wykazuje, że kurcze w wodzie wynikają z nierównego jej działania na mięśnie, co dowodzi też ich osłabienia. Wzmacniać je—znaczy usunąć przyczynę złego.

Wadliwość ustroju ciała może także wywołać kurcze pojedynczych członków: rąk, nóg, ud i t. p. u najlepszych nawet pływaków. Wypadki takie równają się stracie członka na polu bitwy, a są tém przykrzejsze, że wywołują ból niesłychany. Po usiłowaniach usunięcia kurczu zapomocą wstrząśnień porażonym członkiem, należy, gdy to nie pomoże, pogodzić się z myślą, że się w nim chwilowo utraciło władzę, i używać tych, które zdrowe pozostały. Dlatego też skoń-

czony pływak winien poruszać się w wodzie i utrzymywać na jej powierzchni choćby jedną ręką lub jedną nogą, lub uderzeniami, t. j. wiosłowaniem samych tylko dłoni; zimna krew jednak i pojęcie konieczności są tu najlepszymi nauczycielami,—ograniczamy się tedy tylko do wskazania niebezpieczeństwa.

Chociaż w morzach europejskich niema rekinów, ucinających udo pływakowi jednem cięciem szczęk potwornych, ani olbrzymich krabów ¹⁾, jakie gnieźdzą się na błotnych wybrzeżach Kajenny—za to w bieżących wodach i w jeziorach jest mnóstwo traw i prądów i wirów, które rokrocznie liczne porywają ofiary.

Szarpać się w podwodnych trawach, znaczy oplątywać się w nie jeszcze bardziej,—opierać wirowi, na jedno wynosi, co opóźniać chwilę wydobycia się z niego. Dlatego też zupełnie zalecamy nieruchomość w takich wypadkach; ona tylko może ocalić, gdyż da możność pływakowi do zastanowienia się, jaki członek jest uwięziony, czy oplątywujące trawy i łęciny złamać można, czy też są lipkie i gną się tylko, a więc można uwolnić się z ich objęcia płynąc nawznak, powoli.

Co do wirów—te zwykle chwytają na to tylko, aby niebawem odrzucić daleko. Grożą siłą wciągającą, ale i tą samą siłą wyswobadzają ofiarę.

Pływanie w morzu. W morzu rzadziej pływamy; za to najczęściej używamy w niem kąpieli.

Morze jest często gładkie i spokojne jak jezioro, szczególnie podczas dwugodzinnej przerwy peryodycznej w jego ruchach. W chwilach jednak przyływu i odpływu jest najczęściej wzburzone. Ogólnie rzecz biorąc, ruchliwość nadzwyczajna morza wytwarza fale to łagodne, powabne, to znów przejmujące grozą swym szumem i wielkością. Fala uprzyjemnia pływanie—t. z. bałwany tworzą istotne niebez-

¹⁾ Gad rakowaty o sześciu nogach i kleszczach, obracający się błyskawicznie i zdolny wciągnąć z sobą na dno człowieka.

pieczeństwo: są to naprzemiany chłostania jak biczem i uderzenia jak maczugą. Kto wtedy traci przytomność — jest zgubiony.

Co zaś do tych straszliwych gór wodnych, będących powodem rozbicia statków — to opór tu może się zdarzyć tylko wyjątkowo. Z wybrzeża nic ku okrętom dostać się nie może — co zaś morze z nich porywa, to druzgocze o nadbrzeżne skały. W świetnym opisie rozbicia okrętu Saint-Gérant ¹⁾ ten sam bałwan, co zabija Wirginię, rzucając ją na wybrzeże, ocala jednego z majtków, choć tłucze nim o skałę. Marynarze ocalają się najczęściej umiejętnością pływania nawznak, zupełnie nieruchomo; tak czekają, aż ich morze zbliży do wybrzeża i pozwoli wykonać kilka mistrzowskich rzutów na przód. Ale to ludzie wyjątkowi, zahartowani w ciągłej walce ze straszliwym żywiołem.

Cudowne ocalenie, jakie zdarzyło się p. Chavanne, dowodzi, co może silna woła i energia człowieka.

Unosiły go fale przez dwanaście godzin: cierpiał głód i pragnienie, musiał walczyć ze snem, ogarniającym go, z kurczami, grożącymi członkom nieszczęśliwego.

A mamy téż i bohaterów, których moralne zobowiązania łączą z powierzonym im okrętem; gdy tonie, mogąc ocalić się, dobrowolnie idą z nim w głębinę.

Dla utraty życia nie potrzeba jednak tyle zachodu — można utonąć tuż przy brzegu; jedno uderzenie fali wystarczy. Nieprzewidziana — odurza, następna zabija, trzecia zatapia zupełnie. Gdy się tedy nie umie stawić czoła falom — pruć słabe, dać się unosić silniejszym — najlepiej jest pływać nawznak zupełnie bezwładnie. Sposób to łatwy i pewny, ale, przedewszystkiem, zalecamy krew zimną, bez której żadnych nie można przełamać trudności.

Ostatnie rady uczącym się pływać. Śród wielkich upałów — między kilkuset kąpiącymi się w rzece zaledwie kilku znaleźć można rzeczywistych pływaków, reszta pluska się niezręcznie w wodzie. Nie przesadzamy wcale, pisząc to, bo

¹⁾ „Paweł i Wirginia,” przez Ber. de S-t Pierre.

gdyby np. podejść ich niespodziewanie i zanurzyć im głowy—nie wiemy, czy trzech wychyliłoby się z fal napowrót bez kaszlu, kichania, przecierania oczu i krztuszenia się.

Pewność siebie i zupełna swoboda w wodzie dopiero znamionują dobrego pływaka. Trzeba umieć obracać się, rzucać gdy potrzeba, jakby się było w pokoju, na sofie lub na łóżku; zmiana żywiołu nie powinna żadnego wywierać na nas wrażenia. Należy pływać lekko i w żadnym wypadku nie tracić przytomności—najbardziej w chwili mimowolnego zanurzenia.

Rzucać się głową na przód z pewnej wysokości, wpaść w wodę jak strzała, wypłynąć nogami w górę, lub skoczyć z drugim pływakiem w objęciach, albo w koziołkach odbić się z trampoliny — są to rzeczy niełatwe do wykonania, a jako szereg sztuk gimnastycznych nie mają nic wspólnego z pływaniem i z kąpielą.

Pływaka ocenia się w wodzie dopiero, a zręczność w skokach i łamańcach niczego nie dowodzi. Gdyby np. pochwycić za nogi wypływającego i zaczerpującego powietrza gimnastyka, rzucalby się zabawnie, łyknał trochę wody i zakrztusił się z pewnością. Zajmować się tedy będziemy pływaniem tylko — pływaniem w najściślejszem znaczeniu tego słowa.

Nic niema prostszego nad utrzymanie się na powierzchni wody; ludzie też idący na dno, topiący się, muszą mieć wiele dobrej woli po temu. Weźmy tylko pływanie nawznak, bez poruszeń. Kto usiłował tak pływać, a nie udało mu się, to nie dlatego, że był zaciężki, ale że nie umiał z należytą zimną krwią wziąć się do rzeczy, ułożyć tak swych członków, aby nie ciążyły.

Gdy się pływak ułoży już nawznak na wodzie, a nogi ciężą jeszcze, trzeba je rozsunać, a natomiast zwiększyć ciężar ramion, wyciągając je z tyłu głowy, lub odwrotnie, w miarę potrzeby.

Pływanie bez poruszeń dowodzi jasno, że pływak więcej walczy z sobą, niż z żywiołem, w którym się znajduje. Tonimy tylko wskutek błędnych poruszeń i wewnętrznego nie-

pokoju, gdyż woda chętnie nas utrzymuje na swęj powierzchni. Człowiek obdarzony krwią zimną, gdyby, nie umięjąc nawet pływać, wszedł w wodę i ułożył się nawznak, nie poszedłby na dno z pewnością. Szczapy drzewa pływają dlatego — orzekł któs dowcipnie, — że nie myślą o niebezpieczeństwie; w chwili, w któręjby się bały—poszłyby na dno odrazu.

Pływać pół-nurkiem, między dwoma wodami, t. j. z głową zanurzoną, po marynarsku prując wodę naprzemian to jedną, to drugą ręką—jest bez zaprzeczenia najlepszym i najszybszym sposobem zdążania do wytkniętego z góry celu, np. płynącej chustki, przedmiotu, trupa i t. p. Mało jednak osób może zręcznie wykonywać ruchy ręką, będącą nad wodą, w porę unieść głowę, zaczerpnąć powietrza i zanurzyć ją należyście. Powrót tą ręką do ciała jest bardzo trudny, a tém lepszy, im powolniej i zupełnie naprężoną wykonany. Niemniej przeto należy ją prowadzić w wodzie zygżakiem, dłonią pod siebie, aby ulżyć ciężaru i dać czas drugiej ręce do rzucenia się z ramieniem i ciałem na przód, w chwili, gdy nogi się rozkurczają.

Przy staraniu można dojść do takięj wprawy, że jedną tylko ręką wykonywa się te ruchy i płynie wyśmienicie.

Tym sposobem pływać można w parze, naprzemian zanurzając rękę i głowę, ale ruchy wtedy są skomplikowane, ręce zaledwie winny wychylić się z wody, głowy zaś, za dotknięciem, znikać natychmiastowo. Trzy, cztery, pięć i więcj osób może tę sztuczkę wykonywać, ale trzeba unikać zetknięć z sąsiadami starannie, nie plątać nóg, nie trącać się łokciami i t. p., a zachować szereg tak, aby wszystkie głowy jednocześnie się z wody wynurzały.

Piękne to ćwiczenie, a i czas użyty na naukę nie stracony, gdyż wprawiamy się do miarowych poruszeń, w których dojść można do matematycznej ścisłości.

Widzieliśmy sami siedmiu pływaków, prujących tym sposobem wodę jak jeden człowiek; widok był istotnie zajmujący.

Zresztą, cała tajemnica dobrego pływania zależy na nieobawianiu się wody. Gdy płuca przywykną do zatrzymy-

wania oddechu, pływa się swobodnie już i wtedy można wybrać sobie najwygodniejszy i najmniej męczący z podanych przez nas sposobów pływania.

VIII.

Niesienie pomocy tonącym.

Zaszczupłe są ramy téj pracy, aby w niej przytaczać wszystkie ocalenia i wszystkie sposoby i środki ratunkowe, będące w użyciu.

Niesienie pomocy może być trojakiem: statkom zagrożonym, ludziom, oraz statkom i ludziom jednocześnie.

Wydobycie z fal zatoniętego okrętu wkracza w dziedzinę mechaniki i hydrauliki; wspominamy też o tém pobieżnie na tém miejscu. Po wojnie krymskiej np. rząd rosyjski prawie całą swą flotę, zatopioną u wejścia do sewastopolskiej przystani, wydobyl zapomocą nurków i dzwonów napelnionych gazem i zgęszczonem powietrzem. W takich razach, gdy chodzi o odzyskanie kosztownych statków, osusza się całe zatoki lub jeziora w potrzebie.

Gdy trzeba nieść pomoc okrętowi, dającemu sygnały alarmowe, środki są mniej skomplikowane, za to jednak bardzo interesujące. Używane bywają np. osobne działka czyli moździerze, rzucające wraz z kulą łańcuch lub mocną linę zagrożonym, co dozwala holować statek uszkodzony. Dla nas jednak najważniejszą rzeczą jest rozpatrzyć niesienie pomocy tonącym ludziom; przedsięwzięcie to niebezpieczne, ale i szczytne.

Gdy człowiek wobec zaniepokojonego, bezsilnego tłumu rzuca się do wody dla ocalenia bliźniego, staje odrazu wobec dwóch nieprzyjaciół: żywiołu, z którym ma walczyć, i samego tonącego. Często ten ostatni dusi i zatapia niosącego mu pomoc, krępuje jego ruchy tak, że woda, zamiast jednej, dwie pochłania ofiary. Dlatego też ocalający musi mieć duży zasób odwagi, wiele siły, energii i zaparcia, a głównie nie być sam uczuciowym. Pochwycony przez tonącego, nie powinien wahać się i uderzeniem pięści lub potężnym kopnięciem wyswobodzić się odrazu. W tym żywiole względnie tylko przeje-

rzystym, gdzie pewien mrok zwiększa grozę położenia, choćby ratujący widział, że ofiara kona już, powinien unikać śmiertelnego jej objęcia i nawet pchnąć ją w głębię w potrzebie. Rzecz dla natur wrażliwych niezmiernie przykra, ale częstokroć nieunikniona.

Pozorne to okrucieństwo jest konieczne... chyba że znajdzie się ktoś, co powie, że lepiej widzieć dwie ofiary niż jedną. Poświęcenie samo przez się jest już rzeczą tak wzniosłą, że zbytecznym byłoby zwiększać je niepożytecznym a pewnym oddawaniem jeszcze życia. Nie na tém zasada się istotna odwaga.

Ofiara z własnego życia w żadnym razie uwzględnioną tu być nie może—i ktokolwiek, nie mogąc ocalić bliźniego, ginie z nim dobrowolnie, zdradza koniecznie rozstrój umysłowy—zasługuje, biedny szaleniec, na pożałowanie tylko.

W roku 1667 zawiązało się w Amsterdamie pierwsze stowarzyszenie ratunkowe, a tém racjonalniejsze, że wytworzone w kraju, którego obywatele znani są z zimnej rachuby i usposobienia, a także z wielkiej rozwagi. Nie wzięto też za dewizę „ocalić lub zginąć,” lecz poprostu, ci, co powzięli myśl szlachetną niesienia bliźnim pomocy, zamiast nadętego, pretensjonalnie brzmiącego godła, przybrali nazwę zwyczajną: „Stowarzyszenie ratunkowe dla tonących.”

Nieść pomoc bliźnim nie jest rzemiosłem; ze smutkiem też zaznaczamy, że p. Jaybert we Francyi umiał związać te szlachetne instytucje w rodzaj stowarzyszenia wzajemnej pomocy—z kasą, zabezpieczającą członków na starość i t. p.

Biedz na ratunek zagrożonym nie można z urzędu—czyn to wyjątkowy, poryw serca nagły, niedający się wtłoczyć w ramy rutyny i obowiązku.

Na wybrzeżach, znanych z niebezpieczeństw, ze skal i raf podwodnych, istnieją stowarzyszenia ratunkowe płatne, lecz przeważnie dla okrętów i łodzi kupieckich — bo tam, gdzie idzie o ratowanie cudzego mienia, słuszną rzeczą jest, aby ryzykującym życie i nagroda za trud przyznana została. W niesieniu jednak pomocy bliźnim o tém mowy być nie może, a także o wytwarzaniu jakiegoś stałego zajęcia na tém polu.

IX.

O uduszeniu przez zalanie wodą.

Rzut oka historyczny w przeszłość wykazuje nam, jak głęboko przesady zapuściły korzenie. Starożytni np., ratując utopionego, opuszczali mu na dół głowę, t. j. dopełniali uduśnienia.

Rozkaz policyjny francuzki z 2-go Grudnia 1822 roku przepisuje środki stosowniejsze; niestety jednak, już w 1833 roku został przez inny unieważniony. Zbadamy go tu i rozbierzemy bliżej; zaleca on system wdmuchiwania powietrza w płuca utopionego, który jednak niektórzy lekarze fakultetu ¹⁾ radzą zastępować przypalaniem, nawet puszczeniem krwi, jak to czyni d-r Edward Auber. Głośny lekarz Marshall-Hall radzi natomiast wahania ciała czysto mechaniczne, t. j. używa przeciw obezwładnieniu naśladowania ruchów naturalnych, mających rozgrzać krew, wznowić jęj prawidłowe krążenie. Metoda ta, mająca, jak sądzimy, przyszłość przed sobą, została ujęta ostatecznie w pewien system ratunkowy, dzięki d-rowi Sylwestrowi.

Kopiujemy tu okólnik, ogłoszony przez Stowarzyszenie ratunkowe w Calais, o pierwszej pomocy, jaką należy udzielić utopionym, zgodny zresztą z postanowieniem rady prefektoralnej z 9 Czerwca 1835 r., który góruje nad pierwszym zwięzłością treści i doniosłością szczegółów.

X.

Ostrzeżenia dla osób w niebezpieczeństwie.

W razie grożącego wypadku należy zachowywać się w wodzie jaknajspokojniej; ciało ludzkie, będąc lżejszem od wody, pozbawione ruchu, spłynie przynajmniej częściowo. Część wynurzająca się nad powierzchnię wód bywa najczęściej twarzą; dlatego też należy ukryć głowę w podniesionych ramionach, opuszczając zupełnie swobodnie ręce. Wszelkie

¹⁾ Szkoła lekarska. (Przyp. tłum.).

poruszenia są niebezpieczne; jednakże d-r Franklin zaleca ruchy pełzające, jak człowieka gramolącego się na czworakach po schodach na górę.

Zresztą, przy pewnej odrobinie przytomności umysłu, leżąc nawznak i poruszając rękami, można jako tako utrzymać się na wodzie.

Dla obecnych przy wypadku. Trzeba wołaniem zalecać odwagę i wytrwanie — alarmować, jeżeli można, i gromadzić wszelkie możliwe środki ratunkowe, jako to: sznury, liny, prześcieradła, łodzie. Dobrze jest uwiązać kamień u długiego sznura i rzucić go następnie topielcowi. Można także wiązać chustki za rogi przeciwnie i wytworzyć z nich rodzaj sznura, lub, trzymając się za ręce, sformować łańcuch i wejść w wodę.

Pływak, po zdjęciu ubrania zwierzchniego, butów i kapelusza, powinien natychmiast rzucić się w wodę i płynąć nurkiem, jeżeli topielca nie widzi na powierzchni, a pamiętać o tém, że w wodzie można mieć otwarte oczy i widzieć na pewną przestrzeń dokoła. Mimo jednak chęci ocalenia bliźniego, należy zbliżać się do topielca ostrożnie, aby tenże, bezwiednie działając, nie mógł pochwycić ręki lub nogi ratującego—w takim bowiem razie śmierć najlepszego nurka byłaby nieuniknioną. Jeżeli patrzy jeszcze — trzeba ukryć się przed jego wzrokiem, zająć go znienacka, z tyłu, i ująć pod pachy, płynąc samemu nogami tylko, dla wydobycia go z wody lub sprowadzenia do najbliższego wybrzeża.

Gdy ciało zostanie już wydobyte z wody, w braku lekarza każdy z obecnych może przestrzedz, aby:

- 1) nie wprawiano ciała w ruch gwałtowny;
- 2) nie zawieszano go głową na dół i nie taczano jak beczką po wybrzeżu;
- 3) nie nacierano solami lub spirytusem;
- 4) nie dawano lewatyw z odwaru lub dymu tytuniowego, jak to się w wielu razach do dziś jeszcze, niestety, praktykuje.

Pomoc, niesiona przez pięć lub sześć osób, ale prawidłowa, wystarczy zupełnie.

Sposoby ratowania. 1) Należy przenieść utopionego do najbliższego domu, rozebrać go zupełnie i ułożyć na sofie lub na łóżku, na bok prawy, na materacu lub wełnianej kołdrze, z głową podniesioną, a ramionami i nogami niżej;

2) topielcowi trzeba odchylić, choćby siłą, usta i pochylić na jedną lub dwie minuty głowę, aby woda wyciekła, jeżeli jeszcze krtań zapełnia;

3) owinać ciało w jedną lub dwie dery starannie i umieścić w ogrzaném łóżku, następnie nacierać silnie krzyż, piersi, łydki, ręce i nogi wełnianą szmatą lub średnio miękką szczotką, a głowę owinać chustką, także wełnianą;

4) następnie, jeżeli można, włożyć topielca do kąpieli tak gorącej, jak ręka w nią włożona wytrzymać może bez bólu;

5) oczyścić usta i nozdrza ze szlamu, traw lub piasku, jeżeliby niemi były zapełnione;

6) kłaść gorące okłady na żołądek (na dołek) i na piersi, butelkami z ukropem lub gorącymi cegłami rozgrzewać pachy, nogi, uda i ręce ofiary; należy także ciepłą ogrzewaczkę przeprowadzać wzdłuż krzyża i między łopatkami;

7) nie zawadzi łechtać wargi, nozdrza i brodę piórkiem lub słomą, nacierać je gorącym, mocnym octem, nie pomijając i kostek przy pięści;

8) podstawić pod nos płonące siarczane zapalki, amoniak, eter lub inne ostre sole;

9) dać lewatywę z trzech szklanek ciepłej wody i uncyi kuchennej soli;

10) przed przywróceniem prawidłowego oddychania nie dawać żadnych napojów topielcowi;

11) dla przywrócenia oddechu należy wprowadzić w jedno nozdrze rurkę zwyczajnego mieszka i zatknąć palcem drugie; wtedy wdmuchuje się zwolna powietrze, aż przeniknie do płuc. Następnie zostawia się usta i nozdrza w spokoju, a lekko naciska piersi, póki nie okażą się znaki życia;

12) gdy chory zacznie oddychać trochę, trzeba mu dawać co pięć minut łyżeczkę lub łyżkę stołową grzanego wina lub mieszaniny z trzech części wody i jednej części wódki lub koniaku;

13) tak należy postępować przez kilka godzin i nie tracić nadziei przywrócenia do życia topielca, choć wcześniej nie da oznak powrotu do zmysłów.

Powtórzyliśmy tu wspomniane przepisy głównie dla jasności, z jaką są zestawione, szczególnie co do pierwszych środków ratunkowych; niemniej przeto w tych razach napewno nic orzec nie można. Użycie mieszka i władze zalecają—zajmuje on pierwsze miejsce między kilkudziesięcioma środkami, znajdującymi się w każdej skrzynce przy posterunku ratunkowym. Osiem dziewiątych z utopionych mieszkiem do zmysłów przywracano zawsze — teraz zaś, gdy i naturalne wdmuchiwanie ustami wchodzi w użycie, śmiertelność zwiększyła się o jednostkę w powyższym stosunku.

XI.

System Faure'a.

Wedle d-ra Faure'a, uduszenie, wolne od wszelkich pobocznych, towarzyszących mu przypadłości i uszkodzeń, jest jednolite. Od początku do końca można je nazwać stopniowym zanikiem sił żywotnych. Takim w istocie jest źródło słów tego wyrażenia. Władze umysłowe najpierw są tu porażone i, naturalnie, przestają kierować władzami zmysłów znacznie wcześniej, nim te ostatnie zostaną nadwerężone. Następnie przychodzi kolej na mięśnie i tkanki podskórne i nerwy, które tracą swe własności jedną po drugiej.

Tak np. czułość, jedna z pierwszych własności nerwów, osłabia się stopniowo; członki utracają swą wrażliwość najpierw w swych kończynach, potem na całym obszarze. Cały naskórek może utracić swą czułość, a nerwy spodnie jeszcze działają i kurczą się prawidłowo. Zachodzi też i stopniowanie w działaniu używanych środków pobudzających. Mechaniczne pobudzanie najpierw, potem zimno, a następnie przypiekanie—okazują się daremnymi. D-r Faure zapewnia, że śmierć zachodzi nieodwołalnie, gdy rozpalone żelazo, przyłożone do wyższej części piersi, drgnień w niej żadnych nie wy-

woła. Przy powrocie zaś do życia rzecz się dzieje odwrotnie—t. j., najpierw wraca czułość skóry, potem siła mięśni, a nareszcie władze umysłowe działać zaczynają. Wrażliwość zdwaja się tam, gdzie już poprzednio słabo jeszcze istniała, i ztamtąd rozchodzi się dokoła, dalej.

D-r Faure nie zwraca uwagi na konwulsye, cząstkowe porażenia, kurcze i t. p., uważając je za zależne od duszenia się, lecz niestanowiące go w istocie. Jeżeli sparaliżowanie owładnęło ciałem od dołu ku górze, trzeba je usuwać nacieraniami w odwrotnym kierunku. Są naprzykład topielcy, których w ciągu całych godzin nie można było przywołać do życia—a proste podrażnienie piórkiem w głębi krtani wystarczyło do wrócenia przytomności.

Lekkie podrażnienia wystarczają w najpoważniejszych wypadkach,—aby tylko zanurzenie nie trwało zbyt długo, a pomoc niesiono natychmiastowo.

Jeżeli istnieją zaś te dwa powody opóźnienia, należy zastosować nastrzykiwania zimną wodą na wierzch czaszki i pobudzanie naskórka zapomocą rozgrzanej fajki, węgla żarzącego się lub kawałka żelaza. Znaléźć na ciele punkt, gdzie czułość niezupełnie osłabła, pobudzić ją i rozprowadzać dalej—oto zadanie, jakie ratującym przypada w udziale.

System Sylwestra. Doktorzy angielscy odrzucili leczenie, mające na celu podniesienie temperatury ciała i krążenia krwi, jako zbyt długie w takich razach; odrzucili także przypiekanie, prądy elektryczne i magnetyczne, działające na ustrój nerwów. W łodzi, na wybrzeżu, słowem gdzie tylko wydobędzie się topielca, usiłują zapomocą kilku ludzi poruszać jego członkami w ten sposób, jakby to czynił sam, za życia.

Zalecają téż co następuje:

1) *Nadać topielcowi jaknajnaturalniejsze położenie.* Umieścić ciało na grzbiecie, z lekko wzniesionemi ramionami i opartemi nogami.

Leroy de Méricourt zwraca tu uwagę, że taką pozycyę zwykle wybierają astmatycy i że tym sposobem zmniejsza się trudność oddychania.

2) *Kanał oddechowy utrzymać w zupełnie normalnym stanie.* Oczyścić usta i nozdrza; wyciągnąć język topielca i utrzymywać go nazewnątrz jamy ustnej.

3) *Naśladować ruchy silnego oddychania. Pierwsza część sztucznej aspiracji.* Podnieść całkowicie ręce topielca z obu stron głowy i utrzymać je w górze w ciągu dwóch sekund. Ruch ten porusza żebra, rozszerza klatkę piersiową i wywołuje wdychanie.

Druga część sztucznego wdychania. Opuścić ręce i naciskać je lekko, także w ciągu dwóch sekund, wzdłuż boków korpusu.

To drugie poruszenie odpowiada drugiej części prawidłowego oddychania, zmniejszając wzdęcie klatki piersiowej.

Takie ruchy powtarzać piętnaście razy na minutę, bez ustannie.

4) *Wrócić topielcowi ciepłotę i krążenie krwi oraz pobudzić oddychanie.* Nacieranie nagich członków lub przez suchą odzież. Używać kołder lub derek suchych i ciepłych—flaneli, pęcherzy z gorącą wodą, cegieł ogrzanych pod pachy, między uda, na spód nóg. Wszystko to jednak nie powinno tamować wyżej przytoczonych ruchów wdychania i wydychania.

Ostatnia uwaga. Nauka w wypadkach utopienia nie zna innych oznak śmierci, prócz chemicznego rozkładu ciała. Sześć i dziesięć nawet godzin, przebyte pod wodą, śmierci jeszcze nie dowodzą.

Dufló.

ŁYŻWIARSTWO.

WSTĘP.

Ślizganie się, ku zadowoleniu rozsądnych lekarzy, a radości już oddawna zamiłowanych w tój sztuce, staje się u nas coraz bardziej rozpowszechniającą się rozrywką zimową; jakoż ludzie, bez różnicy wieku, płci i stanu, śpieszą w piękne dnie na miejsce zbiorowe, gdzie zwierciadlana płaszczyzna do tańca na skrzydlatych podszewkach zachęca.

Dalsze rozpowszechnienie, błogie skutki, jako tóż wydoskonalenie tój sztuki byłyby jeszcze większe, gdyby przy uczeniu i ćwiczeniu się w niój nie zachodziły niektóre niedogodności. Wielu chciałoby w pełni używać uciech ślizgawkowych i z tajną tęsknotą myśli o tём,—ale cóż, kiedy stanowi to dla nich owoc zakazany.

Dlaczegoż zabronioną im jest ta przyjemność?

Ich zkądinąd rozsądni rodzice lub opiekunowie dopatrują na srebrzystym torze tylko niebezpieczeństwo i przyszlą niedolę dla swych wychowañców, albo sądzą nawet, że przyzwyczajenie zakazuje przyjęcia udziału w tak „niedorzecznej, dziecinnój zabawie.” Coraz nowszemi dowodami starają się odpierać powtarzane prośby swych ulubieńców, którym zresztą chętnie wszelką inną przyjemność sprawiają, i tak przechodzi zima za zimą dla obu stron zasępią.

Inni, pomnąc na swe własne szczęśliwe czasy młodości na lodzie, chcieliby jako nauczyciele podrastającego błogosławieństwa swego domu sami sztuki łyżwiarskiej udzielać. Towarzyszą więc swoim chłopczykom i dziewczynkom, gdy czas pozwala, na pole zwierciadlane, z największą troskliwością przymocowywują własnoręcznie do nówek drżących swoich dzieci łyżwy, które gwiazdka jako upragniony podarunek przyniosła, sami z niezmordowaną fatygą wprowadzają na tor lodowy i sprowadzają z niego nazbyt gorliwego ucznia, ciesząc się z każdego udałego kroku malca.

Niektórzy, którym fantastyczne bujanie po lodzie na pozór wydawało się nad wyraz łatwem, kiedy im samym przyjdzie go próbować, po kilku nieudatnych próbach, pełnych rozczarowania i męki, dają się na zawsze od wyuczenia téj pięknej sztuki odstraszyć i stają się z zapalonych w początku chwalców zaciekłymi jéj przeciwnikami. Podobni są wtedy (z winy złych przewodników) do lisa z bajki, który posądzał winogrona o cierpkość, bo dla niego zawysoko wisiały.

I czyż można ich potępiać, gdy im, szczególnież paniom i dojrzałego wieku panom, naprzykrzy się całogodzinne oprowadzanie ich pod rękę przez usłużnego doradcę, który wprawdzie sam ślizga się znośnie, dajmy na to nawet dobrze, ale pomimo tego jeszcze innych uczyć nie może?

Inni, większą wytrwałością obdarzeni, prowadzą dalej energicznie *sans gêne* swoje mozolne dzieło, pomimo wszelkich przeszkód i przypadków, i doprowadzają je po pewnym czasie do niemaléj biegłości w abecadle téj sztuki.

Dążenie ich jednak sięga dalej: chcą oni za swoje energiczne działanie, stopniowo postępując, wysoką zyskać nagrodę. Pytają się tu i owdzie o radę, jak zacząć należy, aby wprowadzić w czyn figurę, która zyskała ich uznanie i obudziła ich pragnienie.

Najczęściej staje się ich pytaniom zadosyć, gdyż łyżwiarz wogóle gotów jest do takiéj grzecznej przysługi.

Pan A. udziela tę wskazówkę, pan B. ową, o ile na razie może być dobrze daną i zrozumianą.

Wykonania próbują, pomimo tego jednak do skutku nie przyprowadzają. Następuje drugie, trzecie objaśnienie; z początku chętny nauczyciel, po daremnych usiłowaniach naśladowania, wzrusza w końcu ramionami i oddala się ze słowem pociechy: z czasem to samo przyjdzie.

Kochany przyjacielu! Być może, że po niewypowiedzianych trudach osiągniesz swój cel od biedy i że pójdzie ci, jak ci obiecano, ale wielokrotnie też nie uda ci się. Dlaczegoż nie? Bo tobie brak ćwiczeń pośrednich do tego, czém się tak męczysz. Gdybyś się w nich ćwiczył, to byłbyś swój cel łatwiej i pewniej osiągnął i czas zyskał do dalszej nauki.

Inni znowu przyzwyczajają się ze szczególną wytrwałością, lepszej sprawy godną, przez ciągle powtarzanie, do nieestetycznych, a nawet poprostu brzydkich i dobrego smaku obrażających postaw i ruchów, tak, że przez to wystawiają się na pośmiewisko i drwiny, co im jednak zapewne przyjemnym być nie może i nierzadko będzie im zamącało przyjemność pobytu na lodzie.

I gdyby nawet, mając zwróconą uwagę na swoje nieestetyczne uchybienia ze strony kogoś życzliwego, chętnie ich pozbyć się chcieli, to kosztuje ich to, pominąwszy upokorzenie, albo dużo czasu, odjętego samój przyjemności, albo też usiłowanie osiągnięcia piękna nie prowadzi do zadawalniającego rezultatu, gdyż fałszywie wyuczzone zbyt weszło w krew i kości,—podobnie jak z człowieka całemi latami się jękającego rzadko kiedy będzie Demostenes.

Inni jeszcze wyuczają się w krótkim czasie, bez wielu pytań, téj małej liczby główniejszych ćwiczeń, i w przeciągu kilku zim już przestają się przykładać do swój sztuki i stoją w mierze, sądząc, że już najwyższy stopień doskonałości osiągnęli. Ale jakże gorzko czują się oni wcześniej lub później zawiedzeni, jeżeli na większym torze przypatrują się wysokiemu rozwinięciu łyżwiarstwa, o wysokości którego dotychczas nie mieli wyobrażenia.

Nareszcie niektórzy używają przyjemności w sztuce łyżwiarskiej z takim natężeniem i w tak nieostrożny sposób, że, zamiast błogiego skutku dla zdrowia i siły, sprowadzają

sobie wszystkie złe następstwa, które wcześniej lub później pociągają za sobą nadmierne i bezwzględne szafowanie organizmem i które potem po większej części tak szybko i gwałtownie nadchodzą, że pomoc niezawsze jest możliwą.

Pragnąc być bogatym w zasoby pomocnicze przewodnikiem, w tak rozmaitych kierunkach, dla młodych i starszych łyżwiarzy, nie chcę się bynajmniej narzucać jako jedynie dobry i nieomylny doradca, ale przy swém traktowaniu seryo sztuki i przy błogim skutku ze ślizgawki, jako téż przy czasie i staranności, użytej na jój przedstawienie zapomocą wyrazów i rysunków, nie mogę znowu zgodzić się z uprzejmém orzeczeniem Francuza Alfonsa Silvia, jeżeli ten ostatni w przedmowie do swego dziełka „Sur le patin” (Paryż 1857) powiada:

„Nie teorię niemożliwą i nie wykład pedantyczny powinien czytelnik znaleźć w tych kartkach, my chcemy z nim tylko pogawędzić o sztuce, która nam jest drogą, chcemy w nim nasze zamiłowanie ku niéj zaszczerpić i na wszelki przypadek naszój słabój rady mu udzielić.”

W tekście bowiem i w rysunkach przeprowadzona teoria bynajmniej nie jest niemożliwą dla uważnego i energicznego ucznia, o ile tenże jest wrodzoną zręcznością obdarzony, a wykład téj pracy tylko przez tych może być pedantycznym nazwany, którzy wchodzenie w szczegóły za błąd uważają.

Sama pogawędka może być bardzo przyjemném spędzeniem czasu, ale prawdziwe zamiłowanie dla jakiegokolwiek sztuki może być tylko przez głębsze zbadanie gruntu téjże okazane.

Gdzie jednak życzliwa rada moja zasłabą się okazała, to niech wystąpią z poprawkami piszący sprawozdania fachowcy, którzy z miłości ku przedmiotowi otwarcie i przekonywająco krytykują. Za ich przyjacielską fatygę już z góry serdecznie dziękuję!

CZEŚĆ PIERWSZA.

Objaśnienia wstępne do sztuki łyżwiarskiej.

I. Błogi skutek ślizgania się. „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz” — śpiewał wieszcz z Czarnolasu. Prawdy tego zdania nigdy głębiej się nie odczuwa, jak kiedy się jest złożonym chorobą lub opłakuje się kogoś ukochanego, niemocą dotkniętego. Zdrowie jednak wymaga sumiennego pielęgnowania i umiejętnego utrzymania, i nierzadko zima staje się właśnie dla wielu wrogiem tego najszlachetniejszego dobra ziemskiego.

Jak dalece?

Do pielęgnowania i utrzymania zdrowia w ciele należy stosowny ruch i świeże, wolne powietrze, albo—lepiej się wyraziwszy—stosowny ruch na świeżem, wolném powietrzu. Na chęci i odwadze wyjścia bez potrzeby, przy umiarkowanym chłódzie zimowym, zbywa wielu i właśnie takim, którzy nie wzmacniają swego ciała prawdziwą gimnastyką. Nie chcąc być posądzonymi o niesłuszność, musimy posłuchać rozumowania wrogich zimie domatorów:

„Niemasz nic jednostajniejszego, jak spacery w zimie, a jakież przytém uciążliwości. Trzeba się ubrać ciepło, nawet bardzo ciepło, nie chcąc marznąć, a jakżeż krępuje i męczy ten nadmiar futra i podwójnego materiału przy każdym kroku i stąpanięciu. Jeśli się szuka wydeptanych dróg, to natrafia się na ślizgawicę i nie jest się zabezpieczonym od nieprzewidzianego upadku, — przez co, pominawszy już możliwe niebezpieczeństwo, na śmieszność się wystawia. Jeśli się chce uchronić od tój nieprzyjemnej ewentualności na śniegiem pokrytych drogach, to się zaprędko męczy, przemacza się obuwiu i sprowadza sobie katar. Dzieci mają dosyć ruchu, chodząc do szkoły—i nic sobie nie robią z regularnych spacerów na samotnych miejscach przechadzek, gdyż również się nudzą, jeżeli obatuchane po uszy i jak Turczynki zawołowane muszą krok za krokiem wlec się ze swoimi przewodnikami, wracają niezadowolone i drżące z zimna do

domu, i najchętniej wlażyłyby do pieca, gdyby to nie było zbyt niebezpiecznym. Zbyt częsta jazda sankami dużo kosztuje, jeśli się własnych koni nie posiada. Cóż pozostaje więc? Bawią się jak można w tchnącym atmosferą rodzinną i dobrze opalonym pokoju i rzucają przez okno litośne spojrzenia na nieszczęśliwego, drżącego z zimna przechodnia, albo też śpieszą się przejść jaknajprędzej z jednego domu do drugiego, aby spotkać przyjaciół i znajomych w kółku rodzinnym, w restauracji lub w sali balowej. Otóż to są przyjemności zimowe!... Ale ja nie jestem przyjacielem ruchu na mroźnym powietrzu, a przecież jestem zdrow.”

W taki to sposób, z większym lub mniejszym wystawieniem na widok tego lub owego zła zimy, wielu zwykło mówić i postępować.

Przypuściwszy już, że spacer zimowy w każdym razie bywa monotonniejszym, niż przechadzka w pięknym maju, kiedy cała natura budzi się ze snu,—przypuściwszy, że chodzenie po mocno zmarzniętej lub śniegiem pokrytej drodze, z powodu niepewnego i męczącego chodu, nie jest przyjemnym,—przypuściwszy, że dla tych roślin cieplarnianych przyzwyczajeniem się nakazane obatuchanie przy ruchu na wolnym powietrzu ma wiele w sobie niedogodności,—to jednak wychwalany „dobry stan zdrowia przy siedzeniu w domu” jest bardzo wątpliwym i wrażliwym, a nadmierny spokój w znacznie wyższej temperaturze pokoju prędzej lub później sprowadza za sobą tyle ujemnych skutków dla siły mięśniowej, wyżywienia i odbudowy organizmu,

że przez każdego, komu leży na sercu cielesne i odeń zawisłe umysłowe dobro własnej osoby i jemu powierzonych, z radością powinnyby być powitane ślizganie się, gdyż sztuka ta ma błogi skutek w następstwie poprawnego wykonania ćwiczeń, przez co wszystkie razem wyżej zganione niedogodności zimy (na czas ślizgania się) są usunięte i w najprzyjemniejszy sposób na korzyść obrócone.

Pożytek ten, według trojakiego kierunku traktowany, wyraża się w następującym:

1. *Ślizganie się daje zdrowie i siłę.* Najważniejszym przyczynem jest pomyślny wpływ na rozwój narządu ruchowego naszego ciała, t. j. mięśni.

Przy innych czynnościach, np. przy chodzeniu, jeździe konnej, wprowadzane są w ruch zawsze tylko oddzielne grupy mięśni,—przy ślizganiu się zaś wszystkie są w ruch wprowadzone, gdyż ciało jest ciągle w balansach i przeto ta lub owa grupa mięśni, czy to u tułowia, czy też w kończynach, jest do ruchu zmuszoną.

To częste używanie mięśni powoduje jednak wzmaganie się ich substancji, a wskutek tego moc i siłę. Tym sposobem ślizganie się jest dla zdrowia ciała metodyczną gimnastyką wszystkich mięśni.

Sztuka ta na lodzie działa jednak także niezwykle pomyślnie na narządy oddechowe.

Przez głębokie oddychanie wprowadzane jest czyste, bogate w tlen powietrze do ostatnich pęcherzyków końcowych płuc; klatka piersiowa rozszerza się, płuca obejmują więcej powietrza, a ciągła zamiana między powietrzem i krwią, której płuca pośredniczą, staje się żywszą. Przyczyną więcej tlenu, naszego warunku żywotnego, przyjmuje się przez krew, a więcej kwasu węglanego oddaje; zdolność odżywca krwi przez to się potęguje, przyczem następuje znowu wzmocnienie całego organizmu we wszystkich jego częściach.

Prawdziwie chore płuca w każdym razie na lodzie tak łatwo nie wyzdrowieją; wstrzymane zaś w swoim rozwoju wskutek złej budowy klatki piersiowej, będą się wzmacniały i dalej rozwijały przez te ruchy.

Przez następujące bezwarunkowo przy ślizganiu się głębsze wdychanie krew łatwiej jest wciągana przez żyły z organów podbrzusnych, jako też z głowy i kończyn; przez to powstaje prędszy obieg krwi po całym ciele, a zastoje w rozmaitych organach bywają usuwane. Przez silne ściąganie mięśni krew pędzona jest w żyłach bezustannie naprzód, skutkiem czego usuwają się niektóre przeszkody, jakie się przytrafiają w wątrobie i we wnętrznościach przy hemoroidach i zaburzeniach w trawieniu. Przeto z dobrej za-

sady jaknajusilniej zalecać należy ślizganie się równie podeszłym w lata krwawnicznikom (chorym na hemoroidy), jako téż cofniętym w rozwoju, cierpiącym na bladaczkę dziecięcą.

I system nerwowy wogóle, a w szczególności w punktach środkowych—mleczu pacierzowym i mózgu—wzmacnia się istotnie przez ślizganie się na lodzie, biorąc udział, jak wszystkie części ciała, w lepszym odżywianiu przez silne poruszenia mięśni i serca, jako téż przez głębokie oddychanie.

Niejeden hypochondryk zapomniałby o swoich cierpieniach, gdyby się mógł zdecydować, choćby w podeszłym wieku, na naukę ślizgania: niejeden cierpiący na bezsenność i brak apetytu, po porządnej pracy na lodzie używałby błogosławieństwa zdrowego snu i zadowolenia z dobrego apetytu; niejedna nawet cierpiąca na bladaczkę panienka wyrosłaby pośród zimy na różyczkę majową i oszczędziłaby sobie na przyszłość niejedną ciężką godzinę, gdyby, zamiast trwożliwie ukrywać się za podwójnymi oknami i wyrabiać eleganckie ale bezużyteczne robótki szydełkowe, przypasała łyżwy do nówek i delikatne arabeski znaczyła, w chłodzie powietrza zimowego, na lśniącym torze ślizgawkowym.

Najlepszą i najbardziej pocieszającą ilustracją tego, jaki apetyt sprowadza ślizganie się, jest każdy pilny łyżwiarz po ukończonej pracy, kiedy przy stole jadalnym swoją czynność rozwija.

Pomyślnego działania na trawienie, jako skutku ślizgania się, żadną miarą nie można nie uznawać. To zdrowe trawienie osiąga się przez zwiększone krążenie krwi w organach podbrzusnych i tym sposobem metodyczny ruch na łyżwach staje się naturalną przyczyną pocieszającego apetytu. Ciało uczuwa potrzebę zastąpienia materiału, zużytego przez ruch mięśni, a przyjęte pożywienie całkowicie asymiluje się dla błęgiego stanu i usposobienia całego organizmu.

Rozsądne ślizganie się nie ma zatem wcale ujemnych skutków dla zdrowia,—przeciwnie, nadaje ciału świeżość i siłę; tylko na to baczyć należy, żeby w tej rozrywce nie brali

udziału tacy, którzy cierpią na rzeczywistą chorobę płuc — gruźlicę, katar lub rozedmę. I dla tych przy spokojnych, słonecznych dniach zimowych niebezpieczeństwo nie byłoby tak wielkiem, jeżeli są zresztą dobrymi łyżwiarzami, gdyż taniec na lodzie właściwie nie wymaga wielkiego natężenia, — ale ponieważ łatwo mogłyby zajść wykroczenia podczas tej świętnej rozrywki, ostrożność zatem nakazuje chwilowe jej unikanie.

Kto więc po tём, co powiedziano, chce swoje ciało zdrowém i silném uczynić, kto dla swoich dzieci chce się o silny rozwój ciała wystarać i siebie i ich od wczesnej starości uchronić, ten powinien się stać przyjacielem ślizgawki i śpieszyć ze swojemi dziećmi tam, kędy Goethe w dojrzałym wieku (według własnego zeznania) żwawo dążył, aby jako stary nowicyusz z pewną zręcznością, czynić pierwsze próby, które tak dobrze mu się udawały, że „w krótkim czasie tak daleko zaszedł w swęj sztuce zapomocą ćwiczenia się, obmyślenia i wytrzymałości,” ile było potrzeba, aby używać na równi z drugimi przyjemnego i ożywionego ślizgania, nie starając się przytём o odznaczenie.

2. *Ślizganie się dodaje wdzięku i zręczności.* W każdym razie nie należy tego tak pojmować, jak zdawałoby się każdemu, który raz łyżwy przypasze, że odrazu nabędzie tych zalet; na lodzie przedstawia się bowiem tylko najpiękniejsza sposobność osiągnięcia ich przy wprawianiu się w tę sztukę i dalszego ich wydoskonalenia.

Dlatego powiada Guts-Muths w swojej „Gimnastyce dla młodzieży” (Schnepfenthal 1796):

„Wprawiam się w ruch, który wszystko przewyższa, co się ruchem zowie. Raz podobnym on jest do unoszenia się ptaka, z zawieszonemi w powietrzu skrzydłami, tak, że zdaje się, iż tylko swoją wolą kierunek lotu oznacza, nie uciekając się do pomocy któregokolwiek członka, — to znowu do najspokojniejszego kołysania się, przy którém ciało, napozór tylko powietrzem unoszone, na prawo i lewo naprzemian się przechyla; to znowu połączonym on bywa z całym natęże-

niem i pełną odwagi zręcznością ciała,—to wreszcie ma miejsce łagodne bujanie, przy którym niejako wolnym się jest od ciężaru ciała i od natężenia mięśni.”

Vieth w swojej „Encyklopedyi ćwiczeń cielesnych” powiada (i pokazuje zarazem przez to, jak się łączy wdzięk i zręczność z energią i śmiałością): „Ślizganie się jest jednym z najbardziej zajmujących widowisk, gdzie człowiek zwalcza i zwycięża przeszkody, które mu żywiły i siły przyrody przeciwstawiają. Jego oczom przedstawia się gładka powierzchnia lodowa, gdzie ustaje prawie wszelkie tarcie, które na gruncie dawało jego stąpięciu punkt oparcia i pewność, i zdaje się mu odmawiać środków, przy pomocy których mógłby ze swoich dolnych kończyn korzystać; atoli, przemyślnością kierowany, oskrzydla on swoje nogi w ostrza stalowe—i teraz, stosownie do nadanego łyżwie kierunku, korzysta ze wszystkich zalet, które mu może nadarzyć słabsze lub silniejsze tarcie. Przez nie czyni on swoje ruchy z szybkości lotowi ptaka podobnymi i przez nie jest w stanie wprawić w działanie siłę swych członków z całą dobitnością, do jakiej mięśnie są zdolne. Już jako dzieło ludzkiej śmiałości i przemyślności ślizganie się niewątpliwie zasługuje na uwagę; niemniej zasługuje na nią jako dowód zręczności ciała.

„Ślizganie się jest sztuką, która człowiekowi pokazuje, jak on panować może nad żywiołem, zniszczeniem mu grożącym,—która mu pokazuje, jak wykonywać może ruchy, niemożliwymi się wydające,—z jaką szybkością, będącą wytworem jego własnej siły, jest w stanie rumaka wyprzedzić, lub też rysować nogą figury na kryształach, które ręka matematyka zaledwie lepiej na papierze znaczy.”

W jakim stopniu przykuwa powab ślizgania się, najlepszy tego dowód dają setki widzów wszelkiego stanu, okalających licznie uczęszczane ślizgawki, i już niejedyn pan i niejedna pani, którzy przyszli tylko w celu przypatrywania się, nie mogli się oprzeć czarowi wabiącego obrazu na lśniącej kryształach, śpieszyli ku wejściu na ślizgawkę i stawali się uczniami na łyżwach, aby kiedyś jako ozdoby toru łyżwowego zabłysnąć.

Doprawdy, nie zbywa tutaj na sposobności próbowania swój zręczności. Już pominąwszy ciągle balanse cienkiem żeleźcem na zwierciadlanej powierzchni lodu, nie tak to łatwo wymijać na czas z szybkością myśli setki przesuwających się, z najwęższėj furtki skorzystać, aby bez przeszkody dalej się móżdż posuwać, i przytém tu i owdzie jeszcze przyskoczyć do kogokolwiek tracącego równowagę, aby go od niebezpiecznego upadku uchronić i szybko mu dopomóżdż.

Otóż to się nazywa być szybkim w ręku, aby od złego ustrzedz, a pożytku tego dla życia uczy się łyżwiarz tak zupełnie ubocznie.

3. *Ślizganie się sprawia niewypowiedzianą rozkosz i wprawia w wesołe usposobienie.* Czyż przyroda w całym swoim blasku i świetności, przy pięknym dniu zimowym, nie składa się na to, aby doskonalenie się w tój sztuce do najwyższėj przyjemności podnieść?

Nad żeglarzem na skrzydlatych podszewkach wznosi się „lazurowe sklepienie,” pod nim „podłoga dyamentami wysadzona,” a cała okolica naokół „kwiatami mrozu okryta;” świeże, czyste powietrze wlewa w duszę orzeźwiający balsam i rozkoszne uczucie wzmocnionego zdrowia. A potém, kiedy słońce mgłą się owija i obraz jego na nieboskłonie powoli się zapada, wtedy wznosi się księżyc dla niestrudzonego łyżwiarza, jako druga pochodnia, i wraz z całym niebem gwiazdztwem rzuca promienie na jego głowę, odbijając się przytém w zwierciadle kryształowém u jego nóg!

— O biedny zapaleńcze! — słyszę już, jak mówi ktoś gardzący ślizgawką: „wszystko to można mieć także, nie potrzebując tańcować na łyżwie, niedorzecznej zabawce dziecinnėj.”

— Kochany przyjacielu! — muszę mu odpowiedzieć w imieniu wszystkich amatorów ślizgania — któryż to spacerowicz będzie w zimie 3, 4, 5 lub więcj godzin na wolnym powietrzu przyrodę podziwiał, nie będąc co najmniej w najnieprzyjemniejszy sposób napomnianym o zawisłości swego ciała od ziemi? Żaden zapewne! Ale na lodzie! jakże tu prędko czas przechodzi przy coraz to więkšej chęci bujania! Goethe mówi o tэм: „My (Klopstock i inni przyjaciele) nadmier-

nie powolni byliśmy téj chęci. Nie wystarczało nam przepędzić w taki sposób na lodzie piękny dzień słoneczny—kontynuowaliśmy nasz ruch aż do późna w nocy. O ile bowiem inne natężenia męczą ciało, o tyle to dodaje mu ciągle nowéj siły rozpędowéj.”

A kto do tego słowa nie chciałby wagi przywiązywać, ten niech pomyśli, jaka nieopisana przyjemność polegać musiała na ślizganiu się, jeżeli mogła natchnąć piewce „Mesyady,” Klopstocka, do jego świetnych ód na cześć lodów i znaglić tak poważnego myśliciela do odkrywania w ślizganiu wszelkich tajemnic piękna: w liniach wężykowatych, udatniejszych niż Hogartowskie, lub bujaniach, właściwych Apollowi petyjskiemu.

Przyjaciół wielkiego poety, radca stanu z Oldenburga, opowiada o nim: „Pewnego razu znalazłem go przy karcie w głębokim zamyśleniu; przeprowadzał on linie, mierzył i dzielił. „Patrz pan—wyrzekł,—połączane bywają morza; gdyby te rzeki połączyć, tutaj kanał przeprowadzić, w tém miejscu drugi, to możnaby tym sposobem całe państwo niemieckie jednym świetnym torem lodowym opasać!”

Tak dziecinnie wesołym i uszczęśliwiającym wydawało się Klopstockowi bujanie po lodzie, że powziął zamiar wraz ze swymi przyjaciółmi, pomiędzy którymi odznaczał się Klau-dyusz, jako dzielny szybkobieg, założyć akademię łyżwiarską. Zakupywali już nawet „od wszystkich handlarzy starożytności i norymberszczyzny wszelkie kopersztychy, które łyżwiarstwa dotyczyły, iluminowali figury, wyznaczali godności i robili napisy.” Co się tutaj pozostało tylko projektem, nasuniętym przez uciechę na torze lodowym, to w Anglii i Ameryce wprowadzono w wykonanie, gdyż tam już od dziesiątków lat utworzyły się kluby łyżwiarskie ze stałymi statutami i prawami. A nawet klub w Londynie dawniej miał honor posiadać swego prezesa w osobie małżonka królowej Wiktorji, popularnym księciu Albercie. U niektórych panów z tych towarzystw, którzy odwiedzają państwo niemieckie, można zauważyć, ile prawdy to francuzkie zdanie zawiera: „Wielcy łyżwiarze podobni są do win szlachetnych: muszą być stary-

mi, albo grzeczniej się wyraziwszy, w dojrzałym wieku, aby stać się doskonałymi.

Czyż ślizganie się nie wpływa rozweselająco na usposobienie? Duch i ciało stoją przecież w najściślejszym stosunku i w najbliższym na siebie oddziaływaniu. Czyż nie wiemy z pierwszej części naszego wykładu, jaki błogi skutek wywiera to pyszne bujanie i kołysanie się na cały narząd ruchowy, na narządy oddechowe, na system nerwowy i na trawienie? Czyż duch nie czuje się dobrze w tak wszechstronnie wzmocnionem ciele, przy pomyślnych zresztą okolicznościach, i czyż łyżwiarz nie ma objawiać swęj radości, opuszczając progi miasta i dążąc tam, kędy płaszczyzna kryształowa doń się uśmiecha?

II. Ślizganie się płci pięknej. Przesąd przed 30-tu laty wzbraniał płci żeńskiej tęg rozrywki, jakoby nieprzyzwoiłtgj. I teraz jeszcze mają z tęg do walczenia dziewczęta i panie, zwłaszcza w okolicach, bardziej od większych miast oddalonych, a zkądinąd całkiem rozsądni ludzie widzą w istocie żeńskiej na lodzie coś pogardy godnego i dobry obyczaj obrażającego. Na czym ma jednak ta nieprzyzwoiłtgć polegać? Na to pytanie bynajmniej się nie dostaje zadowalniającej odpowiedzi, ale orzeczenie: „Nie wypada i niestosowném jest dla kobiet bujanie po lodzie.” Czyż w takim razie jazda konna i taniec dla dam także jest nieprzyzwoiłtgym? I czyż zaprawdę nie potrzebują jaknajprędziej nasze dziewczęta, skazane przez szkołę, robótki kobiece i inne rzeczy, na tak długie siedzenie—ruchu na świeżém, wolném powietrzu, dla zdrowia i siły delikatnych istot podwójnie koniecznego? A zatém precz z takimi przesądami, przez które nasze dziewczęta i panie mają być wykluczone od tak pięknej i błogie skutki przynoszącej sztuki!—i za szczęście poczytywać należy, że rozsądni lekarze zalecają ślizganie się płci pięknej w wielu razach poprostu jako lekarstwo.

W połowie zeszłego stulecia najznakomitsze damy holenderskie były bardzo zręcznymi łyżwiarkami, a teraz zdaje

się, że i polskie dziewice i panie wszelkiego stanu starają się w ich ślady wstąpić, albowiem na torach lodowych większych miast rodzaj żeński przedstawia się już w pokaźnej liczbie ku ozdobie i uświetnieniu pięknego obrazu zimowego. Szczęść Boże! Jeżeli książka nasza ma wykładać tę sztukę dla obojga płci, to przez to nie należy rozumieć, że wszystkie opisane i narysowane ćwiczenia mają być przez panie wykonywane. Przeciwnie, życzymy płci pięknej na publicznych ślizgawkach pięknego łuku ¹⁾, jako celu ostatecznego ich usiłowań; ślizganie się w tył, zawracanie i t. p. muszą być porzucone, z powodów, które już w samym ubiorze leżą.

III. **Wiek sztuki łyżwiarskiej.** Musiał to być śmiały i pomysłowy człowiek, który poraz pierwszy swoją nogę w stal przyodziął i, nie bojąc się gniewu wody pod nim bieżącej, sunął jak ptak po szklącym się zwierciadle morza lub swego rodzinnego strumienia. Ów wynalazca łyżwiarstwa w każdym razie musiał żyć w najbardziej zamierzłych czasach; albowiem już w mytach skandynawskich opowiadają: „Uller lub Oller—syn drugiej małżonki Tora, pięknej, czystej, złocistowłosej Zyfy — słynął jako dobry strzelec i dzielny myśliwy i ślizgał się przytém na łyżwach tak wyśmienicie, że nikt mu nie mógł dorównać, i z tego powodu otrzymał nazwę „Weida As,” t. j. polujący As. Ztąd téż pochodzi, że narody północne w zamierzłych czasach wyobrażały swe bóstwa na łyżwach.”

W poemacie Tegnera „Frytjof” sam bohater wysławia swą umiejętność ślizgania.

Frytjof wychowywał się pospołu z piękną królewną Ingeborgą i między nimi wywiązała się miłość gorąca.

Nieszlachetny jednak brat Ingeborgi nienawidzi szlachetnie dumnego bohatera i zmusza siostrę, aby została małżonką sędziwego króla Rynga. Frytjof, pełen głębokiego żalu i smutku, udaje się w daleki świat, aby go cudami swjej waleczności napełnić, ale wspomnienie ukochanej nigdzie mu

¹⁾ Pospolicie holendrem zwanego.

nie daje spokoju; jeszcze raz musi ujrzyć narzeczoną swego serca, małżonkę sędziwego króla. W nędznej odzieży i z długą brodą pojawia się na dworze księżęcym, gdzie codziennie znosi mękę oglądania przy boku drugiego najpiękniejszej kobiety w świecie. Pewnego razu zapowiedzianą została szlichtada na zwierciadlanym lodzie pobliskiego jeziora, ale Frytjof ostrzega królewską parę przed zwodniczym torem. Wtedy szydzi sobie król Ryng z jego braku odwagi i radzi mu raczej brzegiem jezioro objechać. Ponuro jednak spogląda przybysz na szydzącego i przymocowywa łyżwę u nogi do biegu, a kiedy koń w szalonym pośpiechu z sankami pomyka, uwija się koło niego obcy zapaśnik i wyprzedza go kiedy mu się podoba.

Tak więc widzimy, że tę szlachetną sztukę uprawiano już w zamierzchłych czasach. Kto jednak był jej wynalazcą, tego żadna pieśń nie opiewa. Klopstock przy swém zamysłowaniu dla łyżwiarstwa poprostu przypisał jego wynalezienie germańskiemu bogowi poezyi, Bragowi, który obznajmia z tą sztuką Ullera i towarzysza Tora, Tyalfa (Ob. odę Klopstocka: „Brag,” którój iloczias utworzył poeta podług swych ruchów na lodzie).

IV. Ogólne prawidła zachowania się na lodzie. W naszych czasach szczególniej nie zbywa na wielu przeciwnikach, którzy twierdzą: „Co mi po tój rozrywce, przy którój dla krótkiej uciechy można się nabawić różnego rodzaju przypadłości, albo nawet wynieść zadatek śmiertelnej choroby; ostrzegających przykładów nie brak bynajmniej!” Nie można zaprzeczyć twierdzeniu, że ślizganie się prawdopodobnie może mieć w następstwie niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia; ale gdzie takie smutne wypadki się zdarzały, przyczyną była zawsze własna wina. Dla uniknienia więc możliwych niebezpieczeństw na lodzie niech posłuży co następuje:

Niewłaściwe oddychanie niektórych ślizgających się połączone bywa z wielkiem niebezpieczeństwem dla zdrowia.

Każdy łyżwiarz musi sobie za prawidło postawić: wdychać przez nos, a wydychać ustami. Kto bowiem połyka

otwartemi ustami częstokroć mroźne powietrze i do tego przy szybkim biegu, ten nie powinien się dziwić, jeżeli złemi następstwami tego są: katar i cierpienia płuc i krtani. Ale czyż ślizganie się temu winno?

W każdym razie niebezpiecznie bywa, zwłaszcza przy szalonym biegu i pod wiatr, palić cygara i papierosy.

Drugie niebezpieczeństwo polega na niewłaściwym odpoczywaniu.

Nie jeden, chcąc znowu po długiém siedzeniu w pokoju pobujać po szumném morzu, ślizga się z całym zapalem tak długo, dopóki tylko może.

Inny znów zamęcza się na śmierć swém niezmordowaném dążeniem przewyższenia wszystkich innych ślizgających się w robieniu łuków, ściganiu się i t. p., i dopiero wtedy przestaje, kiedy kolana się chwieją, a kości ze znużenia usługi odmawiają—a to się zdarza nierzadko na bardziej ucześnieczanych ślizgawkach, otaczanych zwykle krytykującą publiką.

Przy takiém zgrzaniu się i spoceniu rzucają się zmęczeni w sanki łyżwiarskie albo na ławkę i, gwałtownie oddychając, zbierają nowe siły do dalszego biegu i nowych tryumfów. Czyż można więc dziwić się, jeżeli przez raptowne oziębienie wilgotnej skóry wywiązują się nieraz najniebezpieczniejsze choroby?

Ale czyż samo ślizganie się jest przyczyną wszelkich tego rodzaju przypadłości, czy też źródła ich szukać należy w nieostrożności i lekkomyślności? A zatem niech służy za prawidło: Nie wytężaj się nadmiernie, a jeżeli zgrzejesz się przez ślizganie, to zwolnij swój bieg i posuwaj się, kołysząc się spokojnie, dopóki stopniowo się nie ochłodziś. Dla natur delikatniejszych nie od rzeczy będzie dać radę, żeby częściej odpoczywały i przytém zawsze kładły na siebie trzymane w pogotowiu okrycia. Nie radzimy także, przed zdjęciem łyżew, jeszcze raz używać w pełni ślizgania aż do zmęczenia i zgrzania się, gdyż czas zdejmowania łyżew, a potem następujący powolny chód, łatwo może zaziębienie spowodować. A zatem prosimy o spokojny bieg przed zdjęciem łyżew!

Trzecie niebezpieczeństwo pochodzić może z powodu niepraktycznego ubioru. Nasamprzód mówię o ubraniu mężczyźmi; na lodzie dają się widzieć najdziwniejsze jego kontrasty: tutaj grube, długie surduty, albo nawet obszerne futra,—tam znowu cienkie, eleganckie żakiety, jakby wypadają tańczyć przy szesnastu stopniach ciepła.

Nie potrzeba dowodzić, że przy ostatniem ubraniu, jeśli na gołem ciele niema wełnianej koszulki, łatwo może nastąpić zaziębienie przy całej ostrożności, zwłaszcza jeżeli ślizgawka wystawioną jest na pewien przeciąg. Ale też wyżej wymieniony zbyt ciepły ubiór jest równie niepraktyczny i niebezpieczny. Każdy łyżwiarz wie z doświadczenia, jak rozkoszne uczucie ciepła rozchodzi się wkrótce po całym ciele skutkiem tego ruchu. Gdzie jednak to wewnętrzne ciepło potęguje się do najwyższego stopnia skutkiem grubych surdutów i futer, jakżeż może ślizganie się, jako ciągły środek na poty, spowodować wzmocnienie ciała! Przy tak wysokim stopniu rozgrzania się całkiem nieszkodliwe w innych warunkach ochłodzenie spowodować może niebezpieczne skutki. A gdyby nawet one nie nastąpiły, to jakaż rozrywka możebną jest w takiem opakowaniu? Ubrania te są prawdziwemi przechowywaczami chłodnego wiatru i przeszkadzają szybkiemu przerzynaniu powietrza, ochocemu suwaniu się i zwracaniu, czyniąc każdy upadek témbardziej niezręcznym i niemniej nieprzyjemnym. Najniestosowniejszemi są jednak płaszcze hiszpańskie, których jeden długi koniec zarzucanym bywa przez plecy i tym sposobem oba ramiona zakrywa. Tak ubranemu łyżwiarzowi niepodobna, przy chwianiu się lub grożącym zetknięciu, szybko użyć rąk dla uniknienia niebezpieczeństwa; rad nie rad musi upaść, nie zdoławszy nawet upadku prawidłowym i możliwie nieszkodliwym uczynić.

Najlepszym i najstosowniejszym jest krótki tużurek lub żakiet z trochę grubszego materyału, na co, przed i po ślizganiu, wdziewa się zwierzchnią odzież, składającą się z futra, palta lub płaszcza i t. p.

Jeżeli się chce większe odległości na lodzie przebiegać, to podwójna ta odzież miejsca mieć nie może, i w tym razie

również nie można się zbyt ciepło ubierać, jeśli się nie chce pozbawić błógiego skutku i przyjemności téj rozrywki. Wtedy oprócz krótkiego tużurka lub żakietu byłby jeszcze stosowny tak często teraz w użyciu będący pled, który bynajmniej nie przeszkadza, jeżeli się go zręcznie zarzuci i szpilką końce zepnie.

Słynny łyżwiarz Jackson Haines nosił przy swoich produkcjach w Berlinie całkiem obcisły kaftan, który tylko do bioder sięgał.

Bardzo praktycznemi są także sztylpy skórzane, po kolana sięgające, zapinane z boku, które bywają na spodnie wdziewane. Szczególniej podczas wiatru ułatwiają one znakomicie przerzynanie powietrza, gdyż to ostatnie nigdzie się w fałdy skryć nie może, lecz musi się lekko obsuwać. Dopóki będą w użyciu wysokie haki przy łyżwach dawniejszej konstrukcyi, nierzadko się zdarzy, że łyżwiarze, mijając się, zaczepią się wzajem o spodnie; i tę niedogodność usuwają obcisłe sztylpy—i, w razie wylania wody na lodzie w jakimkolwiek miejscu, nie dopuszczają przykrego, w zimie szczególnie, zmaczania spodni.

Używanie tak nazwanej mufy myśliwskiej przy dalszych wycieczkach lub większém zimnie okazałoby się bardzo przydatnóm. Tylko ona nie powinna być powieszoną na szyi i bujać się to w tę, to w ową stronę, ale musi być przywiązana do ubrania w pasie. W tym razie służy ona podbrzuszu za wyśmienitą ochronę, nadaje ciału przyjemną postawę, rękom najstosowniejszy punkt oparcia, a całemu zjawisku łyżwiarza prawdziwy wyraz zimowy.

Dobry łyżwiarz będzie miał swoje uzasadnione powody przeciw teraz w modzie będącemu owijaniu szyi grubemi szalami i t. p.

Co do ubioru damskiego, nie byłoby, zdaje się, zbyt cennóm to, co następuje:

Bardzo przeszkadzają i są niepraktyczne obszerne i ciężkie płaszcze.

Najstosowniejszém i przyjemne wrażenie czyniącém powinno być następujące ubranie, jakie się nierzadko napotyka

na ślizgawkach w większych miastach: nizki kapelusik, krótki, obcisły kaftanik z grubego materyału i dająca się podciągać suknia. Dla uniknięcia szkodliwego przeziębienia nóg dama musi koniecznie nosić skórzane trzewiki, a nie zawadziłoby, gdyby te ostatnie trochę powyżej kostki sięgały. Mufka dopiero wtedy powinna być noszoną, kiedy już nabytą jest pewna zręczność w ślizganiu się, gdyż przedtém bywa raczej przeszkodą.

Zapewne nie będzie bez interesu zajrzeć do „Dziennika Mód” z 1824 r., jakie ubranie przepisuje wszechwładna pani moda dla tój rozrywki. Oto jego słowa:

„Kostyum dla łyżwiarzy w Paryżu składa się tój zimy ze szkarłatowego kaftana i z obszernych spodni ciemnoniebieskiego koloru. Kaftany te są trojakiego rodzaju. Jedne są szkarłatem podszyte, z tyłu mają poły amazońskie, a kołnierz jest wyłożony jak u fraka. Inne są zupełnie okrągłe, z kołnierzem i wyłogami z czarnego astrachaniu. Ostatnie wreszcie są podszyte perlistym astrachaniem, widocznym na kołnierzu i wyłogach. Na piersiach są dwie kieszonki. Spodnie są przymocowane sprzączką stalową, której kaftan nie zakrywa. Do tego należą półbuciki z cienkimi podeszwami i wysoki kapelus; na odchodnem zarzuca się z wdzięcznym udrapowaniem płaszcz hiszpański (karbonarski) ze złotemi chwastami.

„Toaleta dam, które się w sankach łyżwiarskich każą wozic, składa się po większej części z krótkiego paltocika z niebieskiego aksamitu, opatrzonego paladynami, tworzącemi z tyłu pelerynę, której końce z przodu aż na kolana spadają; aksamitne czamarki ze złotemi fontaziami i sznurami, woalka gazowa i czaple pióro, trzewiki czerwone lub żółte, sznurowane, futrem wyłożone. Często zarzuca się jeszcze damski płaszcz karbonarski z białego lub karmazynowego aksamitu ze złotemi chwastami.”

Poważne niebezpieczeństwa na lodzie mogą także pochodzić z pozornych drobnostek. Do nich należą łyżwy z dżemi, do góry stojącemi hakami. Nieraz się zdarzało, że padający obalał się na te dzidy i tak się ranił, że na całe życie miał pamiątkę. Na szczęście, znikają coraz bardziej te zabytki dawnych czasów, ustępując miejsca krótkim końcom zaokrąglonym. Jeżeli się zaś gdzie pokażą takie łyżwy na ożywionych ślizgawkach, to powinny być przez policję zabronionemi. Niemniej jest niebezpiecznym, jeżeli tór zanieczyszczanym bywa niedopałkami cygar, kawałkami sznurków, papierkami, resztkami skóry i t. p. Jakkolwiek niewinnie zdają się te rzeczy na drodze leżeć, to jednak można przez nie kark złamać na liczniej uczęszczanym torze, gdzie i bez tego chciałoby się sto oczów posiadać. Przeszkody te bowiem przymarzają i hamują bieg szybkiego łyżwiarza tak raptownie, że łatwo w tył może runąć, jeżeli bardzo zręcznie upadkowi nie zapobiegnie.

Przy swoich spostrzeżeniach na lodzie prawie zawsze miałem sposobność widzieć, że dobrzy łyżwiarze znosili niedopałki cygar na brzeg toru ślizgawkowego, a inne przeszkody z niego usuwali, podczas gdy niedzielni łyżwiarze rzucali niedopałki gdzie się zdarzyło. Każdy łyżwiarz jest jednak obowiązany zapobiegać nieszczęściu, gdzie tylko umie i może, a utrzymywanie w czystości zwierciadła lodowego nie jest bynajmniej olbrzymią pracą.

Niejedno niebezpieczeństwo pochodzi z lekkomyślności niektórych ślizgających się. Jeżeli ślizgawka jest bardzo licznie uczęszczana, to sama ludzkość wymaga, aby z największą ostrożnością przedsiębrać ćwiczenia, które innym mogą przeszkadzać, albo nawet na niebezpieczeństwo ich narazić. Do tego należy bieg w tył, urządzenie węża i t. p.

Bardzo tu będzie na miejscu pomówić o niegrzeczności, z jaką niektórzy, nierzadko elegancko ubrani panowie, oddają się swoim produkcjom, jak gdyby byli tylko sami na świecie: obalają damy i dzieci, a potem ze śmiechem oddalają się, w niczem nawet nie przyszedłszy z pomocą przez siebie pokrzywdzonym. Tacy ludzie powinni być bezwarunkowo ze

ślizgawki usuwani, jak to się zresztą już czasami, bez względu na osobę, zdarzało.

Niezawsze bywa winnym ten, kto dał powód do upadku drugiego; czasem bowiem wprost niepodobna wyminąć. Wtedy ostrożność nakazuje wyciągnąć ramiona i przyjąć w nie nieuniknionego przybysza. W ten sposób pozostają najczęściej obaj na nogach. Jak mianowicie zechciałybyśmy przyjąć to spotkanie, tego z pewnością naprzód oznaczyć nie można. W tak wątpliwym razie najlepszą jest rada: raczej samemu poddać się łagodnemu upadkowi, aniżeli obrazić pleć piękną wyżej wymienioném usiłowaniem ratunku.

Nie do przebaczenia jest jednak, jeżeli przy jakimkolwiek nieuniknioném zetknięciu się ten lub ów wyciąga przed siebie, jak dwie piki, ręce z zaciśniętymi pięściami,—napotyka bowiem niemi okolicę piersi lub żołądka zbliżającego się i przez gwałtowność uderzenia może się stać przyczyną nieuleczonego cierpienia, albo nawet nagłej śmierci nieszczerliwego.

Samo przez się rozumie się, że lód na publicznych ślizgawkach musi być przez policję zbadanym, że przeręble muszą być dostatecznie ogrodzone i że powinny być w pogotowiu drabiny ratunkowe, liny i t. p. Jeśli jednak łyżwiarz udaje się na lód, niepodlegający takiemu nadzorowi, to musi przedtém dokładnie go wybadać i z początku posuwać się z największą ostrożnością, zanim się w pełni odda swojej rozrywce.

Dzieci nie powinno się nigdy bez opieki na lód puszczać.

CZEŚĆ DRUGA.

SZKOŁA ŁYŻWIARSTWA.

A. ŚLIZGANIE SIĘ NA PRZÓD.

1) LINIA PROSTA.

Pierwsze ćwiczenie. Linia prosta bez podnoszenia nogi.

Prawidło: 1) *Stań na lodzie, pochyliwszy ciało trochę na przód z lekko zgiętymi kolanami i mocno osadzonemi przegubiami.*

2) Nie stawiaj nóg od siebie, ale równoległe do siebie, mniej więcej w odległości ćwierć łokcia.

3) Posuwaj naprzemian to prawą, to lewą nogę, nie podnosząc jej, cokolwiek (ćwierć łokcia) w prostym kierunku na przód.

4) Wprawiaj się powoli w to posuwanie się na przód i za każdym razem opieraj ciężar ciała o ile można spokojnie na suwającej się nodze.

5) Wprawiaj obie nogi w równym stopniu.

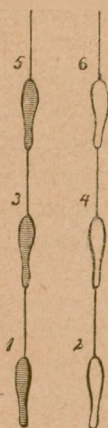


Fig. 1 *).

Te pięć punktów pierwszego ćwiczenia dlatego są tak krótko i dokładnie ułożone, ażeby przez każdego początkującego mogły być łatwo pojęte i zapamiętane. Uczący się, wybierając się na lód, powinien te pięć punktów przejrzeć nie powierzchownie, ale zupełnie je sobie przyswoić, aby każdej chwili wiedział, będąc na łyżwach i lśniącej powierzchni lodowej, czego zaniechał przy możliwym niepowiedzeniu się.

Ponieważ jednak łyżwiarz nie powinien przemienić się w maszynę, kierowaną swemi nogami, ale ponieważ tę sztukę tylko wtedy może doprowadzić do pewnego mistrzostwa, jeżeli nauczy się samego siebie obserwować, ztąd następują powody rzeczonych pięciu punktów.

Do N-ru 1. Ciało musi być trochę na przód pochyłone, aby początkujący nie mógł tak łatwo a przedewszystkiem na przód się wysliznąć i tym sposobem nawznak upaść. Dla złagodzenia możliwego upadku na przód lub w bok, początkujący muszą mieć ręce wolne, a damy powinny ślizgać się bez mufki.

Dobrze byłoby, gdyby uczeń lub uczennica mieli przy sobie „dobrego geniusza” w postaci wprawnego łyżwiarza. Przyjaciel bez łyżew oddaje z początku te same przysługi.

*) Dla łatwiejszego oryentowania się, zwłaszcza w późniejszych, trudniejszych figurach, lewa noga przedstawiona jest ciemno, a prawa jasno.

Skoro jednak przez ściśle zachowywanie rzeczonych pięciu punktów osiągnięta zostanie pewność w pewnej mierze, a to nie długo potrwa — wtedy należy się wyrzec wszelkiej pomocy, gdyż kto się przyzwyczai do kierownictwa w nauce, ten, chcąc się sam puścić, musi prawie od początku zaczynać.

Doradzający przyjaciel powinien już, zwłaszcza damom, tylko dlatego towarzyszyć, aby je od możliwego upadku uchronić.

Jeżeli, przeciwnie, uczący się nawyknie do kurczowego wieszania się na ramieniu kierownika, to zawsze tylko jedna noga osiąga niejaką pewność, a dzielne ślizganie się stłumia się przez to w zarodku.

Nauka ślizgania przy pomocy fotelu łyżwiarskiego jest zupełnie chybiącym usiłowaniem — początkujący bowiem, posuwając fotel, nabiera zupełnie błędnej postawy, która na nowo musi być zapomniana, jeżeli sam chce się ślizgać. A zatem precz z takimi środkami pomocniczymi, które opóźniają szybki i piękny rezultat! Przy pewnej odwadze dużo można wygrać, a padanie wygląda w zasadzie niebezpieczniej, niż się wydaje.

Pod nazwą „Safety skating frame” daje wiele do mówienia o sobie przyrząd dla dam do bezpiecznej nauki ślizgania.

Jestto podpórka, sporządzona z lekkiego drzewa, a u dołu opatrzona polerowaną stalą; w każdym razie jest ona daleko stosowniejszą, niż nasze — do tego celu nieprzydatne — sanki łyżwiarskie.

Z lekko zgiętymi kolanami.

Bardzo łatwo można to błędnie zrozumieć. Najjaśniej wyrazi się życzenie autora w ten sposób: Początkujący powinien stanąć z wyciągniętymi kolanami, przy prostej zresztą postawie, i wysunąć wtedy kolana na $1\frac{1}{2}$ —2 cali na przód; tym sposobem powstanie lekkie ich zgięcie.

Gdyby kolana zostały zupełnie wyciągnięte, to suwanie się byłoby utrudnionem i wyglądałoby równie sztywno, jakby kto chciał chodzić z ciągle wyprostowanymi kolanami; przytém padanie zdarzałoby się daleko częściej. Wskutek lek-

kiego zgięcia osiąga się więc pewność przy pierwszym staniu i posuwaniu na lodzie i przygotowuje się elastyczne ślizganie się dla późniejszych ćwiczeń.

Przegubia muszą być mocno osadzone.

Ponieważ powierzchnia podstawy łyżwowej na tak gładkim torze jest bardzo wąską w stosunku do szerokości stopy, to z początku bardzo naturalnym bywa przechylenie się nogi nawewnątrz, a jeszcze częściej nazewnątrz. Ponieważ jednak ślizganie się jest niemożliwe bez pewnego stania na wąskiej podstawie, to mięśnie nożne muszą być z całą siłą nateżone, aby tę pewność osiągnąć. Ponieważ przytém bardzo łatwo, zwłaszcza u dam, następuje zmęczenie, a przetężenie mogłoby bardzo zaszkodzić, to uczący się muszą częściej odpocząwać, ażeby ich zupełne znużenie i osłabienie nie pokonało.

Niemalém byłoby ułatwieniem przed pierwszym udaniem się na lód przymocować łyżwy do nogi w pokoju i na nich robić próby chodzenia ze sztywno osadzonemi kostkami. Tylko przytém należałoby strzedz się stępienia kantów łyżew na zbyt twardej posadzce; dlatego byłoby dobrze podkładać w pokoju lub sieni stare sukno, dywan lub ceratę.

Do N-ru 2. (Nie stawiaj nóg od siebie, ale równoległe do siebie).

We wszystkich dziełkach o nauce ślizgania się, które czytałem, nie znalazłem tego prawidła dla pierwszej próby na łyżwach; przeciwnie, daje się czytać na str. 24 i nast. w „Kunst des Schlittschuhfahrens” przez Johna Cyclos’a:

„Dla wykonania tego ruchu początkujący stawia przodki nóg swoich w ten sposób, żeby linie obu stóp tworzyły ze sobą kąt prosty. Jedna noga podnosi się i opuszcza, a mianowicie na wewnętrzny kant, poczem druga noga posuwa się na przód i t. d.”

Podług mego wieloletniego doświadczenia, zbyt wielkie jestto żądanie od początkującego i często staje się przyczyną dotkliwego upadku,—noga bowiem stojąca nazewnątrz dlatego właśnie, że uczący się jeszcze żadnej władzy nad sobą nie posiada, posuwa się zbyt daleko pod kątem prostym na przód,

przyczém bardzo trudno bez cudzej pomocy przysunąć drugą nogę do pierwszej, aby potem na nowo wystąpić. Próby, wykonywane podług naszego przepisu, pokażą, jak prostém i bezpieczném jest żądanie N-ru 2.

Nogi nie powinny stać tuż obok siebie dla téj prostej przyczyny, że łatwo nastąpić może upadek na prawo lub na lewo. Gdyby jednak zbyt daleko stały od siebie, to byłoby to znowuż nieestetycznie, niewygodnie i niebezpiecznie,—postawa ta bowiem odejmuje władzę nad ciałem i ułatwia bardzo upadek na przód lub w tył.

Do N-ru 3. (Posuwaj naprzemian to prawą, to lewą nogę, nie podnosząc ich, cokolwiek (6 cali) w prostym kierunku na przód).

A zatem fig. 1: od 1 do 3 na lewo, od 2 do 4 na prawo, od 3 do 5 na lewo, od 4 do 6 na prawo i t. d. Co czyni ten, kto bezpiecznie chce przejść bez łyżew po gładkiej jak zwierciadło powierzchni lodowej? Doświadczenie pokazuje, że posuwa nogi naprzemian na przód w prostym kierunku, nie podnosząc ich. Do tego pewnego środka każdy przychodzi sam, bez jakichkolwiek wskazówek.

Czyż to nie najlepszy dowód, że dla pozyskania pewności na tak wązkich powierzchniach podstawy łyżwowej żądanie 3 jest zupełnie z naturą zgodne? Każdy początkujący łyżwiarz czyni błąd, chcąc po lodzie biedz zapomocą takich poruszeń nóg, jakich używa chodząc na lądzie, to jest, zgodnie z prawami piękna, stawia najprzód albo palce nogi, albo też piętę w innym razie.

Przy ślizganiu się jednak musi być naraz do lodu przyłożoną cała spodnia powierzchnia podstawy łyżwowej.

To postawienie nogi z początku bywa dla uczącego się bardzo trudném, gdyż ten ostatni pomimowoli chce być posłusznym przez wiele lat praktykowanemu i w zwyczaj weszłemu trzymaniu nogi; a setki początkujących, szczególnie damy, przy swoim lekkim i pełnem wdzięku stąpnięciu, dochodzą do tego dopiero po długich lecz próżnych usiłowaniach i wielokrotnych upadkach, jeśli im pod tym ważnym względem nie zostanie przedtém udzieloną rozsądna wska-

zówka. Aby więc zawsze mieć na uwadze правило: „Stawiaj na lodzie łyżwę całą powierzchnią jej podstawy,” do tego poda najlepszy środek wprawy postulat Nr 3, a ponieważ noga z początku nie bywa podnoszoną, to i padanie stanie się wielką rzadkością.

Czynnej nogi nie należy dlatego posuwać zbyt daleko, żeby środek ciężkości ciała z początku o ile można najmniej był zmieniony i aby z łatwością pozyskać pewność w przegubiu i władzę nad postawą ciała.

Do Nr 4. (Powoli wprawiaj się w to posuwanie się na przód).

Każdy początek jest trudny, a najpewniej można dojść do celu stopniowo.

Wprawdzie początkujący, widząc koło siebie wprawniejszych, jak bujają i posuwają się po gładkiej powierzchni, chciałby jaknajprędzej im dorównać. Jestto zupełnie naturalne i usprawiedliwione życzenie. Ale środek, polegający na śpieszeniu się przy pierwszych ćwiczeniach i ich wykonywaniu, jaknajgorzej sprzyja rychłemu spełnieniu tego życzenia.

Muskuły przyzwyczajają się najpewniej do właściwego ruchu przy biegu na łyżwach przez stopniowane ćwiczenie się; wszelki zatem pośpiech czyni postęp niepewnym i wstrzymuje go w nauce. Czego się raz porządnie nauczono i w tém wprawy nabyto, to służy i w téj, jak w każdej innéj sztuce, tylko jako przygotowanie do pewnego nauczania się następnego kroku. Czego się jednak raz źle nauczono, aby tylko pozornie dalej postąpić, to szkodzi przy dalszej nauce. Spokojną i piękną postawę przy ślizganiu się można osiągnąć tylko skutkiem starannego studyowania pierwszych ćwiczeń; a z pomiędzy setek łyżwiarzy, których widać na wielkich stawach i rzekach, przynajmniej połowa, nawet wprawniejszych, ćwiczy się w swéj sztuce nieestetycznie i śmiesznie, a to dlatego, że w pierwszych czasach nauki musieli się obchodzić bez stosownych wskazówek.

Do Nr 5. (Wprawiaj obie nogi w równym stopniu).

To правило zasadnicze musi być dobrze zapamiętane i dla wszystkich następnych ćwiczeń, a przytém energicznie

wykonywane; noga bowiem, która szczególniej była wprawiana, to jest na której łatwiej się udawały pierwsze próby, staje się coraz silniejszą i obrotniejszą, druga zaś pozostaje na całe życie w zaniedbaniu. Kulenie przy ślizganiu daleko częściej przytrafia się, niż przy chodzeniu.

Drugie ćwiczenie. Linia prosta z podnoszeniem nogi. Prawidło: 1) *Postaw nogi trochę od siebie i zachowaj je w tej pozycji przy poruszeniach 2 i 3.*

2) *Posuń lewą nogę w oznaczonym kierunku, nie odejmując jej przedtem od lodu.*

3) *Podnieś nieporuszoną prawą nogę na 2 cale ponad lodem i postaw ją obok lewej, dotąd spoczywającąj.*

4) *Posuń prawą nogę pół łokcia na prawo i podnieś spoczywającą lewą, aby przysunąć ją do prawej.*

A zatem podług fig. 2: 1—na lewo posunąć nogę, 2—na prawo podnieść i obok lewej nogi postawić; 1—na prawo posunąć, 2—na lewo podnieść i obok prawej postawić; 1—na lewo posunąć, 2—na prawo podnieść i obok lewej postawić; 1 i linia oznacza ślizganie się, 2 i punkciki — podniesienie nogi.

Prawidło 1-sze rozumie się samo przez się, a ustawienie ciała odbywa się jak przy ćwiczeniu 1 prawidła 1.

Do Nr 2. *Uwaga wstępna.* Podstawa łyżwowa, stosownie do swojej długości, ma kant zewnętrzny i wewnętrzny. Zewnętrznym kantem jest ten, który leży po stronie małego palca u nogi, a wewnętrznym — który leży po stronie wielkiego palca u nogi.

Przy Nr 2 noga dla utrzymania równowagi musi posuwać się trochę po wewnętrznym kancie; w tym celu należy tylko trochę nagiąć przegubie ku wewnątrz.

W miarę oddalania się lewej nogi od prawej musi się i ciężar ciała stopniowo na lewo przechylać, a prawa noga,

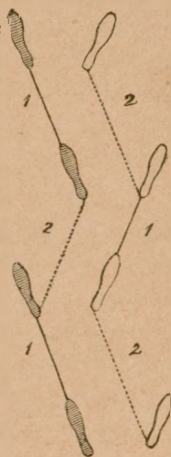


Fig. 2.

aby mocno stać mogła, powinna się opierać na wewnętrznym kancie. Przyniem znowu o tém pamiętać należy, aby kolana były lekko zgięte.

Do Nr 3. Chodząc po ziemi, stawiamy jedną nogę przed drugą.

Ponieważ początkujący łyżwiarze przyzwyczajeni są do tego ruchu wskutek chodzenia po lądzie, chcą więc na łyżwach również w ten sposób posuwać się na przód. W tém właśnie tkwi główna przeszkoda do nauki ślizgania się. Skoro bowiem uczeń przy dalszej chęci ślizgania się postawi dotąd spoczywającą nogę trochę przed drugą, to już w powietrzu odrabia drogę, którą na lodzie przebiec powinien, a posunięcie się na przód przepada. Ślizganie się zamienia się wtedy na niespokojne, chwiejne dreptanie, gdyż wskutek zbyt dalekiego wysunięcia nogi traci się także równowagę.

A zatem dobrze zapamiętać to należy: Spoczywająca dotąd noga musi być najprzód postawioną przy nodze, która czynną była, poczem dopiero może się posuwać. W tém leży cała tajemnica. W każdym razie uczący się i bez wskazówek dochodzi do tego po daremnych próbach i upadkach, ale na cóż marnować sobie staranie i siłę! Stracony ten czas możnaby było poświęcić na dalszą naukę.

Nr 4 jest tylko zastosowaniem Nr 2 i 3 do prawej nogi. I tutaj przyda się znowu napomnienie: „Kaźda noga musi w równym stopniu wykonywać swoje zadanie.”

Trzecie ćwiczenie. Zwyczajne posuwanie się na przód. Prawidło: 1) *Postaw nogi na lodzie pod kątem prostym.*

2) *Podnieś lewą nogę i nadaj jej przy opuszczaniu lekki popęd na przód, opierając na niej ciężar ciała.*

3) *Utrzymuj ten popęd na lewo skutkiem mocnego naciśku prawej nogi na wewnętrzny kant łyżwy.*

4) *Jeżeli lewa noga posunie się już trochę, to podnieś prawą i opuść ją z lekkim popędem wtedy, kiedy suwanie się lewej nogi ma się ku końcowi. Przyniem ciężar górnej połowy ciała przechodzi na prawą nogę.*

Do Nr 2. Wyżej wzmiankowany rozpęd i następujące przytém postawienie lewój nogi wykonywa się poprostu wskutek przechylenia się połowy ciała na lewą stronę. Początkujący powinien się wystrzegać zbyt wielkiego zapędu nogi, aby nie wlec jęj potém za sobą. Przez to łatwo można stracić równowagę, a ślizganie się jest wtedy nieestetyczném. Podstawa posuwającój się nogi stoi wtedy pionowo do toru, tak, że ślizganie się odbywa się na całej powierzchni stalowej. Kolano posuwającój się nogi jest z początku trochę zgięte i wyciąga się znowu stopniowo, w miarę zwalniania biegu. To zginanie i wyciąganie kolana jest głównym warunkiem pięknego i elastycznego biegu i szybkiego spełnienia niżej opisanego łuku, t. z. holendra.

Kolano trochę zgięte; nie oznacza to jednak, że ślizganie ma się odbywać ze skrzywionemi kolanami.

Do Nr 3. To się odbywa samo przez się. Kolano przytém jest wyciągnięte.

Do Nr 4. Podpieranie prawą nogą ustaje samo przez się, skoro lewa noga jest w ruchu. Podniesiona prawa noga utrzymuje się przytém niespełna 2 cale ponad lodem, w lekko wyciągniętej, nazewnątrz skierowanej pozycji, przyczém przodek stopy opuszcza się trochę ku dołowi. Jeżeli ruch lewój nogi kończy się, to prawa stawia się z lekkim rozmachem prostokątnie do lewój w tój samój chwili, w którój się tą ostatnią podnosi. Teraz lewa noga zajmuje tylko co opisaną pozycję prawej. W miarę opuszczania się prawej nogi na lód środek ciężkości ciała, spoczywający dotąd na lewój nodze, przechodzi naturalnie na posuwającą się prawą.

Przy ściślem wykonywaniu tych czterech punktów uczeń nabędzie wkrótce wprawy w spokojném i pewném ślizganiu po liniach równych i prostych.

2) ŁUK CZYLI HOLENDER.

Gruntowne wyuczenie się ślizgania w prostym kierunku, według poprzednich ćwiczeń, prowadzi bez wielkich trudności do śmiałego zakreślania łuku, w czém Klopstock celował i główne piękno ślizgania upatrywał.

Uwaga wstępna. Każdy łuk po zewnętrznym kancie zowie się zewnętrznym, lub łukiem nazewnątrz, a przebiegający po wewnętrznym kancie—wewnętrznym, lub łukiem nazewnątrz.

a) Łuk zewnętrzny.



Fig. 3.

Czwarte ćwiczenie. Łuk owalny. Prawidło: 1) Puść się z normalnej pozycji (nogi prostokątnie do siebie) z lekkim rozpędem w lewą stronę o tyle, żeby lewa noga, wysuwając się, stanęła na zewnętrznym kancie podstawy tyżwowej.

2) Utrzymuj ten rozpęd na lewej nodze, osadzając prawą na wewnętrznym kancie tyżwy.

3) Poruszaj korpusem w krzyżu przy tém posuwaniu się w ten sposób, żeby lewe ramię stopniowo się w tył cofało, a prawe trochę na przód występowało.

4) Wyciągaj stopniowo lewe kolano, z początku trochę zgięte, w miarę posuwania się i poruszania ramion.

5) Prowadź prawą nogę w cokolwiek wyciągniętej pozycji, kilka cali ponad lodem, mając stopę trochę ku dołowi opuszczoną i skierowaną nazewnątrz, w niezbyt wielkiej odległości, z prawej strony za posuwającą się lewą nogą.

6) Kiedy łuk ma się już ku końcowi, przerzuć szybko górną część ciała na prawą stronę i posuwaj się teraz na

prawo w ten sam sposób, jak przedtém na lewo.

(Fig. 3: 1—łuk na lewo; 2—łuk na prawo).

Do Nr 1. Na pierwszy rzut oka wydaje się wprawdzie, jak gdyby miał nastąpić upadek w stronę posuwającej się nogi skutkiem dosyć wielkiego przechylenia korpusu w jej

stronę; ale w tym razie pozór myli na szczęście, albowiem zamiast z obawą oczekiwanego upadku wychodzi nadspodziewanie piękny łuk. Byłaby dobra okazyja do pomówienia tutaj o wpływie siły odśrodkowej i dośrodkowej, ale zaniechamy tego, gdyż wykształcony czytelnik zna dostatecznie te siły, które cały świat wraz z jego niezliczonymi gwiazdami poruszają i w porządku utrzymują.

Każdy, kto się przypatrywał produkcjom cyrkowym, musi wiedzieć, że konie w okrągłej arenie tém więcej przechylają się w biegu, im prędzej się posuwają—a każdy może na samym sobie tego doświadczyć, biegnąc szybko naokoło klombu. Im przędzszym bywa bieg, tém więcej ukośną jest oś wyciągniętego ciała na prawo lub na lewo.

U początkującego przy pierwszych próbach ciało wysuwa się bardzo nieznacznie w bok — na prawo lub na lewo, wkrótce jednak po udaniu się małego łuku zacznie wzrastać odwaga i ochota do wykonania wielkiego łuku. Angielski pułkownik Elias podaje następującą zabawną radę nauczania się ślizgania po wielkich łukach zewnętrznych:

„Dobrze jest nosić ze sobą śrótownicę w kieszeni po stronie nogi będącej w ruchu, nadaje ona bowiem ciału sztuczną równowagę, którą później wprawa zastępuje.”

Czyż nie zabawne?!

Do Nr 3. Chcąc uniknąć wszelkich nieporozumień, proszę szanownego czytelnika, aby stanął zupełnie prosto, wyprostowawszy kolana, nogi zwróciwszy nazewnątrz, a oczyma patrząc przed siebie. Nie zmieniając tej pozycyi, łatwo będzie mógł poruszać górną część ciała w krzyżu w ten sposób, żeby prawe ramię na przód występowało, a w miarę tego lewe cofało się w tył—i naodwrot.

Od tej pewności poruszania krzyża i ramion zależy głównie panowanie i władza dzielnego łyżwiarza nad kierunkiem nóg, a na ruch ten tém większa musi być zwracana uwaga, że dotąd zbyt mało wagi doń przywiązywano.

Do Nr 4. Kolano z początku musi być trochę zgięte; nieestetycznie jednak wygląda zbyt mocne jego zgięcie. Obserwując samego siebie, bardzo łatwo można się przekonać,

że ruch ten niebardzo męczy i że wielkość łuku wzrasta, jeżeli kolano podczas posuwania się wyciąga się zupełnie stopniowo.

Dla wykonania łuku o natężeniu 10 do 20-łokciowym koniecznie pamiętać o tém należy, że kolano powinno się stopniowo wyciągać jednocześnie z wyprostowaniem ciała, pochylonego na przód; przyczém jednak pozostaje przechylenie w bok—na prawo lub na lewo.

Do Nr 5. Do dzielnego ślizgania niemało przyczynia się spoczywająca noga.

Szczegółowo objaśnione punkta prawidła 5 tak się przedstawiają:

W cokolwiek wyprostowanej postawie; nie znaczy to jednak, żeby się trzymać sztywno, jakby się kij połknęło, ale niby od niechcienia, tak, żeby z tego przebijała pewność siebie. Gwałtowne wyprostowanie zbyt ciężko natężyło i męczyło mięśnie, skrzywione zaś kolano sprawiałoby znowu nieestetyczne wrażenie.

Kilka cali ponad lodem. Wogóle początkujący mają tę wspólną wadę, że z początku trochę wyżej podnoszą nogę, a to w celu utrzymania równowagi; nie powinni zapominać wszakże o wyż rzeczonej uwadze i rychło dążyć do osiągnięcia przy dzielnym biegu pewności w równowadze, nie uciekając się do podnoszenia nogi. Przymem, opuszczając przód stopy ku dołowi, nadadzą całej postawie piętno elegancyi, niewymuszoności i pewności siebie. Prawdziwą zaiste sprawia przyjemność patrzeć na ślizgających się, których spoczywająca noga niezbyt jest oddaloną od posuwającej się, u wielu jednak zresztą dzielnych łyżwiarzy można zauważyć, że noga ta wlecze się w tak wielkim oddaleniu, jak gdyby wcale nie należała do ciała. Pochodzi to ze złego nawyknienia na które z początku nie zwracano uwagi.

Z początku pewną trudność przedstawia dla uczącego się przebieganie łuków jednym ciągiem, naprzemian to na prawo, to na lewo. Kto chce jednak łatwiej dojść do celu, musi posłuchać następującej rady: Po wykonaniu lewego łuku należy wstawiać na prawo i na lewo małe sztrychy, t. j.

posunięcia w linii prostej, poczem dopiero z nową siłą wykonać łuk na prawo, a po nim znowu wstawiać małe sztrychy na lewo i na prawo. Tak więc: na lewo wielki łuk, na prawo i na lewo małe sztrychy — na prawo wielki łuk, na lewo i na prawo małe sztrychy.

Sposób ten daje się zastosować na ślizgawce i przy muzyce, np. przy powolnym *walcu*: $\frac{3}{4}$ taktu tegoż tak można podzielić: 1 i $2 \frac{1}{4}$ taktu: wielki łuk na lewo — $3 \frac{1}{4}$ taktu: sztrych na prawo, sztrych na lewo.—1 i $2 \frac{1}{4}$ taktu: wielki łuk na prawo— $3 \frac{1}{4}$ taktu: sztrych na lewo, sztrych na prawo i t. d.

Przy *tyrolce* taki jest układ: $1 \frac{1}{4}$ taktu: szybki łuk na lewo, $2 \frac{1}{4}$ taktu: sztrych na prawo, $3 \frac{1}{4}$ taktu: sztrych na lewo, $1 \frac{1}{4}$ taktu: szybki łuk na prawo, $2 \frac{1}{4}$ taktu: sztrych na lewo, $3 \frac{1}{4}$ taktu: na prawo i t. d.

Przy *polce* ($\frac{2}{4}$ taktu) podział przedstawia się w następujący sposób:

$1 \frac{1}{4}$ taktu: sztrych na lewo, sztrych na prawo, $2 \frac{1}{4}$ taktu: łuk na lewo. $1 \frac{1}{4}$ taktu: sztrych na prawo, sztrych na lewo, $2 \frac{1}{4}$ taktu: łuk na prawo i t. d.

Piękny zaiste widok sprawiają pary, złożone z dam i mężczyzn, wykonywające te tańce na lodzie, podług taktu muzyki, jak to przedstawia fig. 4.

Damy i mężczyźni biorą się za ręce na krzyż tak, żeby prawa ręka mężczyzny znajdowała się w prawej ręce damy, a lewa w lewej.

Najlepiej jest, gdy panowie stoją nazwewnątrz.

Lewa para zaczyna lewą nogą, a prawa prawą.

W braku muzyki można ją poprostu zastąpić liczeniem w takt.

Piąte ćwiczenie. Półkole. Prawidła do wykonania tego rodzaju łuku znajdują się w ćwiczeniu 4. Na jedno tylko należy zwrócić szczególną uwagę, a mianowicie: zwrot w krzyżu nie powinien odbywać się tak wolno, jak przy wielkim łuku, ale energiczniej, skutkiem czego i poruszenie ramion stanie się prędzszem.

Niektórzy łyżwiarze uważają za konieczne do wykonania tego łuku bystre prowadzenie spoczywającej nogi od punktu odbicia w półkolu ponad suwającą się nogą w ten sposób, aby przodek stopy był silnie ku wewnątrz skierowany.

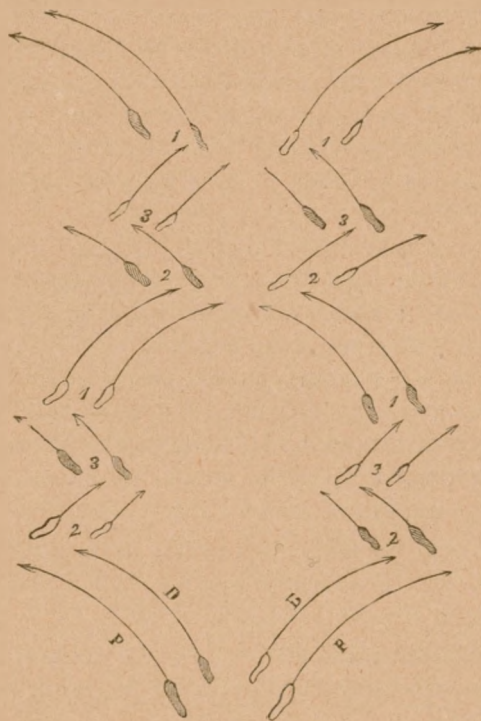


Fig. 4.

Takie postępowanie może sprzyjać kołowaniu—ale właściwa miara pochylenia ciała na bok i w swoim czasie wykonane poruszenie w krzyżu i ramionach pozostają główną podstawą zakreslania łuku, przyprawdzając go do skutku i bez rozmachania nogi.

Podług fig. 5 wzór wykonania półkola tak się przedstawia:

1) Łuk na prawo: posuwanie się prawej nogi, zwrot w krzyżu na prawo, lewe ramię na przód, prawe w tył.

2) Łuk na lewo: posuwanie się lewą nogą, zwrot w krzyż na lewo, prawe ramię na przód, lewe w tył.

Półkole to można naturalnie wykonać w mniejszych lub większych rozmiarach, przyczem nie należy się ograniczać na wyuczeniu się tylko jednego rodzaju. Zwykle nie zwracają na to uwagi, poczytując właśnie najmniejszy łuk za szczególną piękność. Autor niniejszego zupełnie zgadza się z Fergarem, który tak się wyraża: „Dzielni łyżwiarze szukają sławy w tworzeniu jaknajmniejszych łuków, na pierwszeństwo jednak zasługuje zawsze swobodny, polotny i daleko sięgający łuk. Klopstock i wszyscy znawcy łyżwiarstwa jednomyślnie oddają pierwsze miejsce tego rodzaju biegowi łukowemu, nie tylko ze względu na wdzięk postawy ciała, ale i ze względu na stopień przyjemności.”

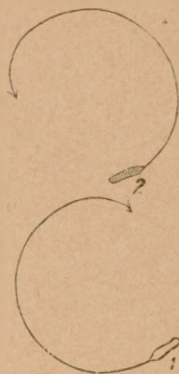


Fig. 5.

Szóste ćwiczenie. Ósemka. Jeżeli półkole powiedzie się zadawalniająco, to wkrótce skutkiem silniejszego rozpędu przy rozpoczęciu ślizgania, przy pewnej postawie i odpowiednich poruszeniach (jak przy półkolu fig. 5), dojść można do wykonania całego koła.

Wtedy ósemka staje się drobnostką dla łyżwiarza, składa się bowiem tylko z kolejnych kół na prawo i na lewo.

Zobacz figurę 6. Kiedy łuk na lewo (1) ma się ku końcowi, to daje się jeszcze suwającą się nodze krótkie, silne pchnięcie, a jednocześnie ze stawianiem prawej nogi na lodzie przerzuca się na prawo górna część ciała. Kiedy łuk na prawo (2) ma się ku końcowi, to stawia się lewą nogę—

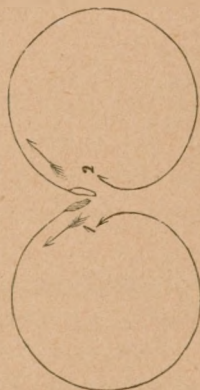


Fig. 6.

i wkrótce, skutkiem takiego postępowania na lewo i na prawo, zabłyszczą piękna ósemka na lśniącem zwierciadle lodowem, jako nagroda dla pilnego łyżwiarza.

Na fig. 6 strzała, jako punkt końcowy łuku 1 i 2, skierowaną jest trochę bliżej do środka, noga bowiem, służąca do odpychania się, po ruszeniu z miejsca w rzeczywistości trochę dalej się usuwa skutkiem rozpędu górnej części ciała w przeciwną stronę.

b) Łuk wewnętrzny.



Fig. 7.

Siódme ćwiczenie. Zwyczajny łuk na prawo i na lewo. Prawdło: (Zobacz fig. 7). 1) Przechylił się na prawo, podczas gdy lewa noga (Nr 1) posuwa się po wewnętrznym kancie.

2) Unosi prawą nogę dla utrzymania równowagi, z cokolwiek zgietem kolanem, w niewielkiem oddaleniu w bok na prawo od suwającej się lewej nogi.

3) Obróć się w krzyżu na prawo w ten sposób, żeby lewe ramię na przód wystąpiło, a prawe w tył się cofnęło.

4) Przy łuku wewnętrznym na prawej nodze (B. 1) należy postępować naodwrot.

Łuk wewnętrzny poczytywany bywa za bardzo łatwy, gdyż uczący się posługiwać się może przytęm wolną nogą, jako punktem oparcia, w razie stracenia równowagi. U niektórych łyżwiarzy niewielkie ma on znaczenie, a Anglik John Cyclos tak się o nim wyraża: „Tego łuku bardzo łatwo nauczyć się można; na nieszczęście jednak, jeżeli się go nauczymy, pokazuje się, że nic nie wart; wzmiankuje o nim tylko dlatego, że początkujący osiąga go bez wszelkiego wysiłku i że łatwo mógłby pomyśleć, iż coś ważnego dokonywa, jeżeli może na jednej nodze przebiegać dość wielkie odległości. Sądzę za-

razem, że powinien raczej unikać wprawiania się w wewnętrzne łuki, nie są one bowiem w użyciu u dobrych łyżwiarzy i zachodzi obawa, ażeby nie zaszkodziły zręcznemu przebieganiu łuków po zewnętrznym kancie."

Przeciwno tym twierdzeniom musi autor stanowczo wystąpić. Chciałbym widzieć tego łyżwiarza, który bez wszelkiego wysiłku nauczył się łuków wewnętrznych o natężeniu 10 do 20-łokciowém, albo kół na wewnętrznym kancie; do tego potrzeba niemniejszej wprawy i zręczności, jak do zewnętrznych łuków. Poprostu śmieszném jest mniemanie, że wypadaloby raczej unikać przebiegania wewnętrznych łuków, bo przez to mogłaby narażoną zostać na szkodę zręczność w wykonywaniu łuków zewnętrznych. To brzmi równie dziwacznie, jakby kto twierdził: Bardzo szkodzi uczenie się chodzenia w tył, bo możnaby przez to stracić zręczność w chodzie na przód.

Dobre i wielkie łuki wewnętrzne są również sztuką, nie można więc odradzać zapalonemu łyżwiarzowi doskonalenia się i w tym kierunku, témbardziej, że łuki wewnętrzne konieczne są potrzebne do wykonania niejednego pięknego rysunku na lodzie.

Fig. 7 pokazuje, jak można wstawiać sztrychy (patrz 2) dla ułatwienia gruntownej nauki wewnętrznego łuku. Jednocześnie może służyć ten rysunek jako wzór wspólnego ślizgania się mężczyzny i damy. Mężczyzna (A) przebiega łuki na lewo, podczas gdy dama (B) wykonywa je na prawo.

Fig. 8 uwidocznia ślizganie się po łukach wewnętrznych na prawo i na lewo (1), przeplatanych sztrychami (2 i 3). I tutaj, jak zaznaczono już przy ćwiczeniu 4, można znowu posługiwać się muzyką, jako przyjemną miarą taktu, przy rozmaitych tańcach, a linie A i B mogą oddzielne pary wykonywać.

Ósme ćwiczenie. Ósemka w sobie zawarta. Że nie można pogardzać wewnętrznymi łukami i że staranne wprawianie się w nie może doprowadzić do niejednego pięknego

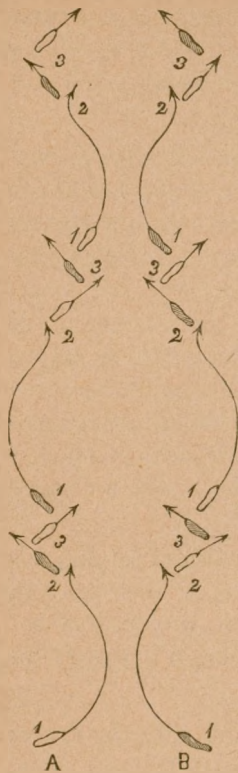


Fig. 8.

rysunku, skromny dowód tego daje nam zawarta w sobie ósemka.

Z fig. 9 łatwo można pojąć jej wykonanie, ale wykonać ją nie tak łatwo, potrzeba bowiem zręczności i silnego rozpędu do przejścia z wewnętrznego łuku na lewej nodze (1) na wewnętrzny łuk na prawej.

c) Łuki mieszane.

Dziewiąte ćwiczenie. Róża. Nazwa róża może się trochę zanadto pretensjonalną wydawać, ale każda rzecz chce mieć swoje miano, a odrobina fantazyi, już i tak podnieconej przy ślizganiu, sama pomaga do właściwego jej zrozumienia.

Róża ta powstaje skutkiem połączenia łuków zewnętrznych (fig. 10—1. 1.) i wewnętrznych (2. 2. 2.). Tutaj jest oznaczony kierunek na prawo, dlatego też należy przebiegać zewnętrzny łuk na prawej nodze, a wewnętrzny na lewej. Przy kierunku na lewo stosunek ten jest odwrotnym.

Dziesiąte ćwiczenie. Ślimak. (1) w figurze 11 oznacza ślimaka wykonanego po wewnętrznym łuku prawą nogą, (2)—takiegoż lewą nogą.

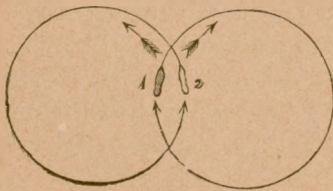


Fig. 9.

Dla wykonania tych rysunków potrzeba rozpędu na lodzie, t. j., aby pozyskać siłę do tyłu zwrotów łukowych, trzeba przedtém kilka razy się prześlizgać, a potém dopiero przy odpowiedniej postawie i ruchu ciała w ruch puścić jedną lub drugą nogę.

Obacz (2): do zwrotu w krzyżu na prawo i do wyciągnięcia lewego ramienia na przód przylączy się jeszcze stopniowe przechodzenie ciała z ukośnej pozycyi na prawo w pionową, ażeby tym sposobem coraz bardziej malały zwroty na lodzie. Gdyby ciało nie zmieniało ukośnego kierunku swęj osi, to powstałoby znowu na lodzie zamknięte koło.



Fig. 10.

Podwójny ślimak (fig. 12), wykonany na prawo (2), powstaje skutkiem szybkiego przekładania lewój nogi przez prawą i obracania kierunku na prawo z zachowywaniem powyżej wyłożonych zasad.

Ważną rzeczą jest przytém, aby lewe kołano przykładać mocno doprawego. W ten sposób powstaje dwuślimak na prawo. Przy wykonaniu téjże figury na lewo (1) przekłada się prawą nogę przez lewą.

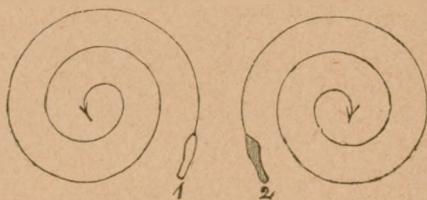


Fig. 11.

Linia nogi, najbliźszej od punktu środkowego ślimaka (na fig. 12, 1 prawa), stopniowo będzie grubieć, na nięj bowiem

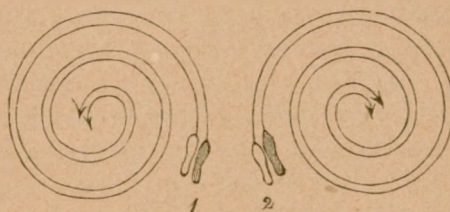


Fig. 12.

opiera się ciężar ciała i przytém kant stalowy będzie się głębiej w lód wrzynał. Dobry sposób przebiegania przy dwu-

ślimaku łuków początkowych o wielkich rozmiarach tak się przedstawia: przelożoną nogę (przy fig. 12, 2 lewa) stawia się trochę przed drugą nogą i cofa się ją stopniowo w miarę zmniejszania się zakrętów dopóty, dopóki mały palec z tyłu postawionej nogi (tutaj prawej) nie zbliży się do zewnętrznej słabizny (poniżej kostki) drugiej (tutaj lewej).

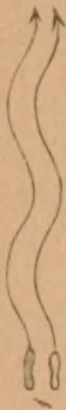


Fig. 13.

Jedenaste ćwiczenie. Linie wężykowate. W najbliższym związku z poprzedniem znajduje się podwójny wąż, wykonywany na obu nogach po liniach równoległych (fig. 13).

Postawa przytém jest wyprostowana, nogi nie stoją od siebie, ale równoległe do siebie. Główna czynność leży tutaj w kostkach. W obok podanym rysunku pierwszy zakręt łukowy idzie na lewo, a przeto prawa noga z kostką zgiętą ku wewnątrz przyciska do lodu wewnętrzny kant łyżwy, a lewa z kostką zgiętą nazewnątrz — zewnętrzny kant.

Przy zwrocie łukowym na prawo ruch koster jest przeciwnym. Poprzednio wykonany rozmach skutkiem kilku silnych posunięć powiększy istotnie długość węża (szczególniej przy pierwszych próbach).

Trudniej jest przebiegać na jednej nodze te łuki, powiązane z sobą, na lewo i na prawo, skutkiem czego powstaje zwyczajny wąż. Przepis do tego jest następujący: Nabierz silnego rozpędu, przebiegnij prawą nogą zewnętrzny łuk, podczas gdy lewa noga z tyłu jest podniesiona w zwykłej pozycji. Osiągnąwszy pożądaną długość łuku zewnętrznego, przejdź szybko z zewnętrznego kantu na wewnętrzny do wewnętrznego łuku, wyciągnij przytém szybko w tyle trzymaną lewą nogę na przód i cofnij ją znowu, nie stawiając jej na lodzie. Po skończeniu wewnętrznego łuku przejdź znowu z zewnętrznego kantu do zewnętrznego łuku i poruszaj lewą nogą na przód i w tył, podobnie jak poprzednio. Że i górna część ciała podczas rozmachania nogi porusza się to na pra-

wo przy zewnętrznym łuku, to znowu na lewo przy wewnętrznym, pochodzi to już z poprzednio opisanej teorii. Jeżeli jednak przy podwójnym węźle główną podstawą był energiczny ruch kostek, to tutaj ruch ich jest nader nieznaczny i tylko o tyle potrzebny, o ile wymaganym jest do balansu ciała.

Dwunaste ćwiczenie. Przekładanka. Przekładankę czyli przekładanie, przestawianie nóg, łatwo można pojąć z fig. 14.

Od (1) do (2) lewa noga przebiega łuk zewnętrzny, prawa zaś wyciąga się na przód podczas czynności lewej i stawia się z drugiej strony téjże na lodzie.

Prawa noga przebiega zewnętrzny łuk do (3), w tém miejscu znowu lewa noga przechodzi do zewnętrznego łuku do (4), a prawa odbywa tę samą drogę co i przy (2).

Na tym rysunku przekładającą jest prawa noga, można jednak naturalnie i lewą nogą wykonać to samo ćwiczenie. Przyjemny sprawia widok, jeżeli dwaj jednakowo wprawni łyżwiarze wykonywają tę figurę obok siebie w ten sposób, że jeden przekłada na prawo, a drugi na lewo.

Początkującemu możnaby dać radę, aby trochę wyżej podnosił przekładającą nogę, aż do osiągnięcia biegłości; nie zwracając na to uwagi, mógłby uderzyć o suwającą się nogę, lub téż ją zaczepić drugą nogą i tym sposobem stracić równowagę. Wprawny jednak będzie tylko tak wysoko podnosić nogę, o ile tego zachodzi konieczna potrzeba dla ułatwienia wykonania ćwiczenia. Skutkiem przekładania można utworzyć bieg kołowy na prawo w następujący sposób: Prawą nogą przebiega się łuk zewnętrzny, lewą nogę przesadza się przez prawą i wykonywa się nią łuk zewnętrzny na lewo.

Prowadząc dalej tę czynność, otrzymamy tém większe koło, im łuki będą dłuższe i więcéj owalne. Jeżeli lewa no-



Fig. 14.

ga wykonywa łuk, a prawą przekłada się przez lewą, to tworzy się bieg kołowy na lewo.

Fig. 15 przedstawia kolejne przekładanie lewą i prawą nogą. (1) do (2) łuk zewnętrzny na prawo, (2) przekładanka na lewo, (2) do (3) łuk zewnętrzny na lewo, (3) przekładanka prawą nogą, (3) do (4) łuk zewnętrzny na prawo i t. d.



Fig. 15.

B. ŚLIZGANIE SIĘ W TYŁ ¹⁾.

Jak to już powiedziano w pierwszej części, ślizganie się na bardzo ożywionych torach może się odbywać tylko z największą ostrożnością, ponieważ łatwo może ztąd wyniknąć niebezpieczeństwo i dla samego ślizgającego się i dla innych.

Do tych ćwiczeń najlepiej nadają się łyżwy z podstawą zaokrągloną nieco z tyłu, na takiej bowiem łatwo można się przesunąć przez jaką przeszkodę, znajdującą się na lodzie, jak np. nagle wywyższenie lodu, niedopałek cygara mocno przymarzły i t. p., gdy tymczasem podstawa z ostrym, prostokątnym tyłcem łatwo może się zatrzymać i łyżwiarza o upadek przyprowadzić.

Trzynaste ćwiczenie. Bieg kołowy w tył na prawo i na lewo.
Prawidło: 1) Przybierz postawę schyloną na przód.

2) Postaw przodek prawej stopy za piętą lewej w ten sposób, żeby obie tworzyły jedną linię.

¹⁾ Pospolicie „rakiem” zwane.

3) *Podnieś lewą nogę i postaw ją w tém samym miejscu tak, żeby się opierała na zewnętrznym kancie.*

4) *Podnieś również prawą nogę z tyłu stojącą i postaw ją w ten sposób, żeby się na wewnętrznym kancie opierała.*

5) *Powtarzaj naprzemian ten ruch w dalszym ciągu.*

Jakkolwiek bądź mało znaczącym wydawaćby się mogło to ciągle podnoszenie i stawianie nóg z lekkim naciskiem w tył przy postawie pochylonej na przód, to wkrótce jednak następstwem tego będzie ruch kołowy w tył, a w tym razie, kiedy lewa noga stoi na przodzie, powstanie koło na lewo. Jeżeli jednak prawa noga jest przednią, to suwa się ona na zewnętrznym kancie, a w tyle stojąca lewa na wewnętrznym, skutkiem czego powstaje ruch kołowy na prawo.

Dla wykonania łuku kołowego w większych rozmiarach i w krótkim czasie należy trochę więcej podnosić nogi. Nieznaczne podnoszenie, przytém wolno wykonywane, powoduje małe łuki w dłuższych odstępach czasu.

Czternaste ćwiczenie. Łuki wewnętrzne w tył naprzemian: na prawo i na lewo. Po nabyciu z niewielkim trudem pewnej biegłości w ruchu kołowym w tył na prawo i na lewo, łuki wewnętrzne w tył, jako najbliższe ćwiczenie, nie będą przedstawiały żadnej trudności.

Dla początkującego przydałoby się dla nabrania rozpędu przeslizgać się kilka razy w tył. Na wyżej podanym rysunku (fig. 16) prawa noga ślizga się w tył na wewnętrznym kancie, przyczém ciało pochyla się na lewo. Kiedy siła rozpędowa łuku ma się już ku końcowi, to łyżwiarz osadza szybko lewą nogę na wewnętrznym kancie, przyczém ciężar ciała przenosi się na prawo. A zatém (1) do (2) przedstawia łuk wewnętrzny w tył na prawo, (2) do (3) łuk wewnętrzny w tył



Fig. 16.

na lewo. W tych łukach należy się ćwiczyć starannie, są one bowiem niezbędnie potrzebne do wykonania epsylonu (ϵ) lub trójki (3).

Piętnaste ćwiczenie. Łuki zewnętrzne w tył naprzemian: na prawo i na lewo. Tajemnica wykonania tych łuków polega na t \acute{e} m, że ciało przechyla się kolejno nazewn \acute{a} trz na prawo i na lewo, jak przy łukach na zewn \acute{e} trznym kancie. A zat \acute{e} m (1) do (2) (fig. 17) przedstawia łuk zewn \acute{e} trzny w tył na prawo na zewn \acute{e} trznym kancie łyżwy z postaw \acute{a} ciała na prawo.

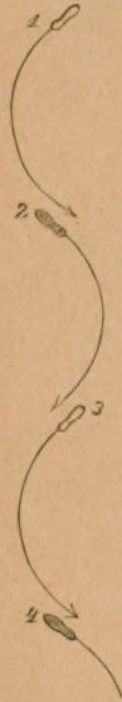


Fig. 17.

Przy (2) przerzuca się ciało na lewo i przebiega się do (3) łuk zewn \acute{e} trzny w tył na lewo na lewym kancie zewn \acute{e} trznym.

Wprawny łyżwiarz, obserwując innych, zauważy, że najładniej jest trzymać wolną nogę w niewielkiej odległości za posuwającą się.

Szesnaste ćwiczenie. Przekładanka w tył. a) Z łukiem zewn \acute{e} trznym. Łatwo możnaby to zrozumieć w ten sposób, że należy przełożyć lewą nogę w tył przez suwającą się praw \acute{a} , albo naodwrot—jakeśmy to przy przekładaniu na przód widzieli. Przez to jednak rozumie się co innego, a mianowicie: podczas gdy posuwająca się noga kończy sw \acute{a} drogę w tył, unosząca się noga robi krąg okoł \acute{o} j \acute{e} j pi \acute{e} ty w ten sposób, że powstaje skrzyżowanie nóg, z którego nast \acute{e} pny łuk wychodzi.

Rysunek (fig. 18 i 19) uwidocznia to nam najładniej. Figura 18 przedstawia przekładankę w tył z łukiem zewn \acute{e} trznym. Podczas gdy prawa noga przebiega łuk od (1) do (2), lewa noga (droga j \acute{e} j oznaczoną jest punktami) zatacza krąg łukowy okoł \acute{o} posuwając \acute{e} j się i osadza się przy (2) w ten sposób, że przodek lew \acute{e} j nogi staje przy zewn \acute{e} trzn \acute{e} j stronie praw \acute{e} j, a zt \acute{a} d przebiega łuk w tył na zewn \acute{e} trznym kancie do (3). Prawa noga, uwolniona teraz ze skrzyżowan \acute{e} j pozycji, zatacza krąg łukowy (patrz punkta

od 2 do 3), podczas gdy lewa posuwa się około téj ostatniéj w ten sposób, że prawa staje przodkiem swoim przy zewnętrznej stronie lewéj.

b) *Z łukiem wewnętrznym.* W tém, co wyżej powiedziano, łatwo znaleźć objaśnienie dla fig. 19. (1) do (2) oznacza łuk wewnętrzny w tył na prawo. Przy (2) lewa noga zatacza krąg koło piéty prawéj nogi w ten sposób, że mały palec lewéj zatrzymuje się przy zewnętrznej stronie prawéj. Takim sposobem powstaje znowu skrzyżowana pozycja. Od (2) do (3)—łuk wewnętrzny w tył na lewo, podczas gdy prawa (punkta od 2 do 3) zatacza krąg łukowy koło piéty lewéj (przy 3) w ten sposób, że mały palec prawéj zatrzymuje się przy zewnętrznej stronie lewéj.



Fig. 18.

Siedemnaste ćwiczenie. Półobrót czyli zawrócenie w tył.

a) *Na obu nogach.* **Prawidło:** 1) *Rozpędź się skutkiem kilku silnych posunięć na przód.*

2) *Osiągnąwszy siłę rozpędową, przy prostej postawie ciała, postaw jedną nogę obok drugiey w ten sposób, żeby podstawy łyżwowe suwały się samym środkiem, a nie zewnętrzniemi lub wewnętrznymi kantami.*

3) *Posuwając się na przód, podnieś się szybko na przodkach łyżew i, zwracając nagle, puść się w rozpędzie w tył na prawo lub na lewo; przytém kolana powinny być tylko trochę zgięte.*

Figura 20 objaśnia to najlepiej. Od (1) do (2) bieg na przód, przyczém nogi postawione są jedna obok drugiey. Przy (2) podniesienie się na przodkach i jednoczesny skok na prawo lub na lewo w ten sposób, że zaczęta linia lewéj nogi na przód przebiega się prawą w tył, a zaczęta linia prawéj na przód—lewą do (3). Przy (3) na-

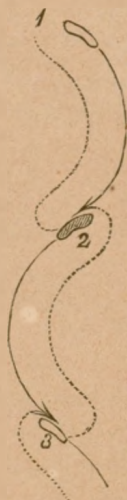


Fig. 19.

stępuje znowu półobrót na wyżej podanych zasadach na prawo lub na lewo, a bieg prowadzi się znowu na przód. Przy tym ćwiczeniu podczas zwrotu koniecznie należy trzymać ciało w naprężeniu, aby przechylenie się na bok nie spowodowało upadku.

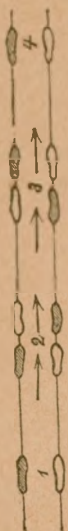


Fig. 20.

b) *Na jednej nodze.* Dla zrozumienia tego żądania zbyteczne są dalsze objaśnienia. Tylko na jedno jeszcze należy zwrócić uwagę: skok zamienić można przez prosty zwrot na podstawie łyżwowej, skoro łyżwiarz nie zechce znacznej odległości w tył przebież.

Osiemnaste ćwiczenie. Figury złożone z łuków na przód i w tył. § lub 3. a) *Z łukiem z zewnątrz na wewnątrz.* Zob. fig. 21. Od (1) do (2) przebiega się łuk zewnętrzny na prawej nodze katem zewnętrznym. Przy (2) przechyla się ciało zamasyście z bocznego kierunku na prawo do bocznego kierunku na lewo, wskutek tego prawa noga ze sztywnym przegubem przechodzi z zewnętrznego kantu na wewnętrzny, opisując łuk zewnętrzny w tył do (3). Dla uwidocznienia tej pięknej figury wykonywa się łuk na



Fig. 21.

lewą nogę od (3) do (1), a prawa przy (1) zaczyna znowu zewnętrzny łuk na przód, co się kilkakrotnie powtarza.

Fig. 22 przedstawia 3 wykonane lewą nogą.

(1) do (2) łuk zewnętrzny na przód na lewo; przy (2) łuk wewnętrzny w tył na lewo; (3) do (1) łuk na prawo i t. d.



Fig. 22.

b) *Z łukiem z wewnątrz na zewnątrz.* Spójrz na fig. 23 pod lit. A. Od (2) do strzały naprzód opisuje się łuk wewnętrzny na przód na lewo, ztąd zaczyna się rozpęd z we-

wnętrznego kantu na zewnętrzny i łuk zewnętrzny w tył na lewo do (1).

Pod lit. B przedstawioną jest ta sama figura, wykonana prawą nogą. Figura 23 służy zarazem do pokazania, w jaki sposób można w dalszym ciągu wykonywać te trójki lub epsy-

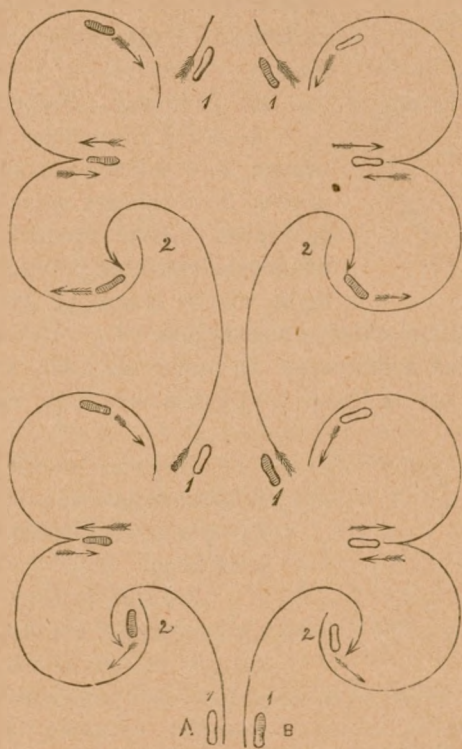


Fig. 23.

lony bez potrzeby zaczynania na nowo (jak to miało miejsce przy fig. 21 i 22).

Prócz tego fig. 23 pokazuje sposób wykonania tego rysunku przez dwóch jednakowo wprawnych łyżwiarzy, a mianowicie: A przebiega trójki lewą nogą, zaś B przebiega je obok prawą.

c) *Podwójny epsilon* (ε). Rysunek ten wykonywa się w następujący sposób:

Spójrz na fig. 24.



Fig. 24.

1—2 łuk zewnętrzny na przód na prawo; 2—3 łuk wewnętrzny w tył na prawo; 4—5 łuk wewnętrzny na przód na lewo; 5—6 łuk zewnętrzny w tył na lewo.

d) *Trójlistek*. Spójrz na fig. 25.

1—2 łuk zewnętrzny na przód na prawo; 2—3 łuk wewnętrzny w tył na prawo; 3—1 łuk zewnętrzny na przód na prawo. Chcąc rysunek ten lepiej uwidocznić skutkiem prowadzenia w dalszym ciągu biegu po tych samych

liniach, wykonać należy co następuje:

1—2 łuk wewnętrzny na przód na lewo; 2—3 łuk zewnętrzny w tył na lewo; 3—1 łuk wewnętrzny na przód na lewo.

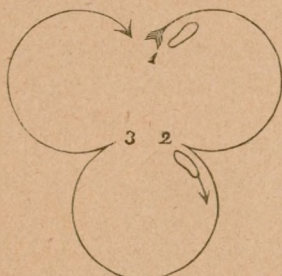


Fig. 25.

Zbytecznym zdaje się wyjaśniać, w jaki sposób wypadaloby wykonać trójlistek, zaczynając lewą nogą.

Na tych figurach nie kończy się bynajmniej skarb figur, polegający na mieszaniu łuków na prawo i na lewo, na wewnątrz i na zewnątrz, na przód i w tył, a alfabet łaciński poda jeszcze niejedną orzech do zgryzienia.

C. ŚLIZGANIE SIĘ Z PIĘTĄ PRZECIWI PIĘCIE.

Niejednym będzie się musiał wyrzec nauki tych ćwiczeń już-to skutkiem słabej budowy ciała, już też z powodu małej wprawy w stawianiu nóg swych bez wszelkiej trudności w jednej linii prostej, przeprowadzonej od przodka lewej stopy przez jej piętę i piętę prawej, aż do przodka tej ostatniej. W ogólności biorąc, niewiele na tym straci.

Dziewiętnaste ćwiczenie. Bieg pojedynczy. a) *Linia prosta na prawo lub na lewo.* **Prawidło:** 1) *Nabierz rozpędu skutkiem kilku silnych posunięć.*

2) *Rozpędziwszy się, postaw nogi w ten sposób, żeby pięta była skierowaną przeciw pięcie i żeby przodki i pięty obu stóp tworzyły linię prostą.*

3) *Trzymaj się prosto i ślizgaj się środkiem podstawy łyżwowej na prawo lub na lewo.*

Dla objaśnienia fig. 26 niewiele będzie do powiedzenia

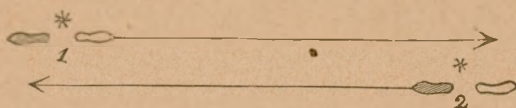


Fig. 26.

Gwiazdka oznacza kierunek twarzy. Przy (1) obranym jest kierunek na prawo, przy (2)—na lewo.

Kto chce prędko pozyskać biegłość w tych ćwiczeniach, ten powinien jeszcze przed nadejściem zimy przyzwyczajać się do stawiania nóg w tej pozycji i pozostawać w niej coraz dłużej. Przez to mięśnie i przegubia nabiorą powoli potrzebnej do tego giętkości i siły.

Początkujący na lodzie musi z początku więcej rozstawiać pięty, a kolana więcej zginać. Do pięknego jednak wykonania potrzebną jest tylko nieznaczna odległość pięt od siebie i lekko zgięte kolana.

Dla zabezpieczenia się od upadku, łatwo przytrafić się mogącego przy tych i następnych ćwiczeniach, trzeba zwracać uwagę na to, aby ciężar ciała spoczywał zawsze więcej na tej nodze, która kierunek nadaje.

b) *Łuk wewnętrzny.* Zanim osiągnięta zostanie wprawa w wymaganej pod lit. a linii prostej, po większej części będzie się tworzyć pomimowoli łuk wewnętrzny, gdyż przy tym łuku linia przeprowadzona przez przodki i pięty może być jeszcze cokolwiek na wewnątrz wygięta. Ciało jest wtedy trochę na przód przechylone, a nogi posuwają się wewnętrznym kaniem. Na fig. 27 (1) pokazuje kierunek na prawo, a (2) na lewo.

c) *Łuk zewnętrzny.* Dla wykonania tego trudnego łuku przodki nóg muszą być zwrócone w tył aż poza linię prosta, a ciało również przechyla się trochę w tył, aby umożliwić bieg na kancie zewnętrznym.



Fig. 27.

Na fig. 28 przy (1) wskazany jest kierunek na prawo, a przy (2) na lewo. Nie potrzeba dowodzić, że łyżwiarze bardzo wprawni w tym biegu mogą również opisywać linie wężykowane skutkiem przerzucania się z wewnętrznego łuku na zewnętrzny.



Fig. 28.

Dwudzieste ćwiczenie. Figury złożone. a) *Pięta przeciw pięcie z łukiem wstawionym.* Gwiazdka (fig. 29) oznacza kierunek twarzy. (1) do (2) pięta przeciw pięcie na prawo w bok prawą nogą na przód. Przy (2) podnosi się lewa noga (droga jej oznaczoną jest punktami), a prawa opisuje łuk zewnętrzny. Przy (3) osadza się lewa noga piętą o prawą w ten sposób, że twarz od (1) zwróconą jest wtedy do przeciwnego kierunku. Od (3) do (4) pięta przeciw pięcie na prawo w bok lewą nogą na przód. Przy (4) podniesienie prawej (punkty) i łuk zewnętrzny lewej do (5). Tu znowu ta sama pozycja co przy (1).

b) *Pięta przeciw pięcie z węzłem na prawo lub na lewo.* Gwiazdka przy (1) i (2) (fig. 30) oznacza kierunek twarzy;

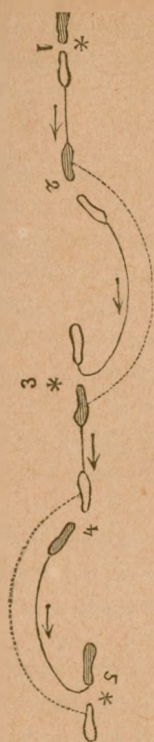


Fig. 29.

przy (1) początek węża na lewo. Ciężar ciała spoczywa na lewej nodze, której droga oznaczoną jest punktami. Pośrednikiem ruchu jest prawa noga, wywierająca za pomocą zakrętów wężowych, przez linię uwidocznionych, nacisk na lód, który powoduje posuwanie się nóg na lewo. Gdyby zacząć przy (2), to ciężar ciała musiałby spoczywać na prawej nodze, a ta ostatnia obrać drogę prostą, do czego ją zmuszał ruch wężykowaty lewej. Figura ta jest nadzwyczaj trudną i wymaga wielkiej siły mięśni, po obu stronach nogi leżących, skutkiem czego pięta nogi kierującej zwracać się musi to do zewnętrznego, to do wewnętrznego łuku (patrz ćwiczenie 19 (b) i (c).

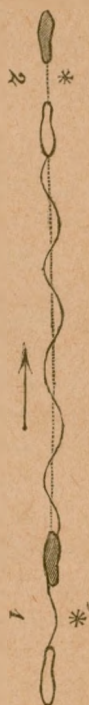


Fig. 30.

c) *Zygzak wężykowaty z piętą przeciw pięcie.* Na pierwszy rzut oka na fig. 31 można zauważyć, że jest ona tylko odmianą (b) na prawo i na lewo.

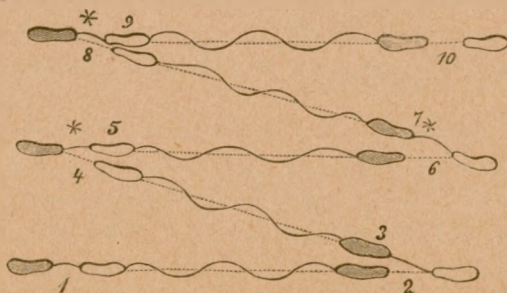


Fig. 31.

Przy (1) pozycja pięty przeciw pięcie, lewa noga opisuje linię wężykowatą do (2), ztąd przechodzi do (3), a pra-

wa posuwa się w linii wężykowatej do (4), ztąd przechodzi prawa do (5), a lewa posuwa się zwrotami wężykowatemi i t. d.

D. ALFABET.

Dla urozmaicenia ślizgania się można wykonywać litery na lodzie. Nie jest to żadną nowością, gdyż już przed kilkuset laty przebieganie liter na lodzie było znane w Holandyi i jęj okolicach. Mieszkańcy tego kraju umieli rysować łyżwą na lodzie nietylko głoski abecadła, ale także podobizny zwierząt, roślin i t. p. My nie możemy się poszczycić tak wysokim stopniem rozwoju tęg sztuki; przyczyna tego zresztą jest bardzo jasna: nie jesteśmy taką masą wody otoczeni, jak Holendrzy. U nas sztuka ta po większęg częścii uprawianą jest w miastach, podczas gdy Holendrzy oddają się jęg gdzie tylko znajduje się woda.

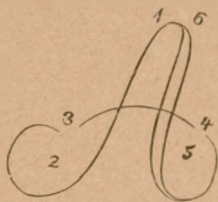
Dotychczas wyszłe za granicą prace o łyżwiarstwie wspominają o biegu literowym tylko o tyle, o ile mówią o możebności jęgo wykonania; nigdzie jednak nie wpadły w oczy autorowi niniejszego wskazówki w tym względie. Chcąc jednak i tutaj przysłużyć się, praca niniejsza podaje wskazówki do tego biegu, objaśnione rysunkami, nie chcąc wszakże tęg samém twierdzić, żeby głoski te w inny sposób nie mogły być wykonane. Autor niniejszego postawił sobie szczególniej za zadanie ułożyć rysunki w ten sposób, aby po skończeniu każdęg pojedynczęg głoski powtórzyć ją było można po tych samych liniach, litera bowiem skutkiem kilkakrotnego wrzynania w lód stanie się widoczniejszą i na jakiś czas pozostanie.

Dla łatwiejszego orientowania się w objaśnieniach przyjęte są w tekście następujące skrócenia:

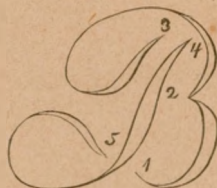
ł. = łuk; łw. = łuk wewnętrzny; łz. = łuk zewnętrzny; l. = lewą nogą; p. = prawą nogą; np. = na przód; wt. = w tył; łw. i z. oznacza, że łuk wewnętrzny przechodzi na zewnętrzny; łz. i w. oznacza, że łuk zewnętrzny przechodzi na wewnętrzny.

NB. Przydałoby się bardzo, gdyby łyżwiarz przed udaniem się na lód odbył próbę z jakąkolwiek figurą, przedstawiającą człowieka, np. lalką, przebiegając nią daną literę

podług wskazówek, zawartych w tekście; przez to najłatwiej nabierze jasnego wyobrażenia, zapomocą jakich łuków i zwrotów ma żadaną część abecadła wykonać.



- 1—2 łz. p. np.
- 3—4 łw. l. np.
- 5—6 łz. i w. p. np.
- 1—2 łz. i w. l. np.
- 3—4 łz. p. np.
- 5—6 łw. i z. l. np.



- 1—2 łw. p. np.
- 2 rozpęd do g.
- 2—3 łz. p. wt.
- 3 l. noga przekłada się przez p.
- 4—5 łw. l. np.
- 1—2 łw. p. np. i t. d.

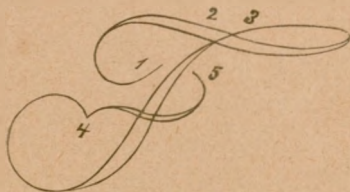


- 1—2 łz. p. np.
- 2 półobrót.
- 2—3 łw. p. wt.
- 3—2 łz. l. np.
- 2 półobrót.
- 2—1 łw. l. wt.

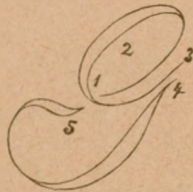


- 1—2 łz. p. np. i t. d.
- 2—3 łz. l. np.
- 3 półobrót.
- 3—4 łw. l. wt.
- 1—2 łz. p. np. i t. d.

ε było już wyżej opisane jako epsylon.



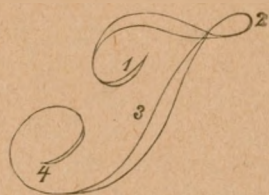
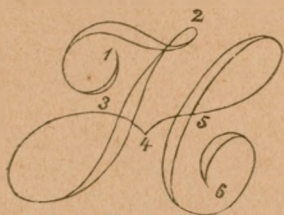
- 1—2 łz. p. np.
- 2—3 łz. l. np.



- 1—2 łw. p. np.
- 3 półobrót.

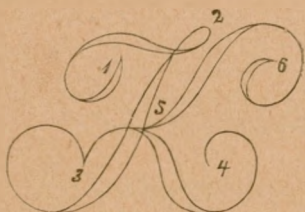
3—4 łz. p. np.
4—5 łz. l. np.
1—2 łz. p. np. i t. d.

2—3 łz. p. wt.
4—5 łz. i w. l. np.
1—2 łw. p. np. i t. d.



1—2 łz. p. np.
2—3—4 łz. i w. l. np.
4—5 łw. p. np.
5 półobrót.
5—6 łz. p. wt.
6—5 łw. l. np.
5—4 łz. p. np.
4—3 łz. l. np.
3—2 łz. i w. p. np.
2—1 łz. l. np.

1—2 łz. i w. p. np.
2—3 łz. l. np.
3 półobrót.
3—4 łz. l. wt.
4—3 łw. p. np.
3 półobrót.
3—2 łz. p. wt.
2—1 łz. l. np.

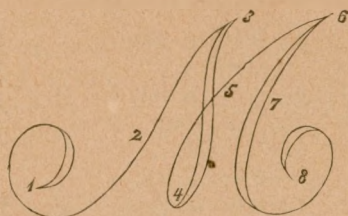


1—2 łz. i w. p. np.
2—3 łz. i w. l. np.
3 rozped l. do g.
3—4 łz. i w. l. wt.
4—5 łz. p. np.
półobrót i wt.
5—6 łz. l. np.

1—2 łw. i z. l. np.
2—3 łw. p. np.
3 półobrót.
3—4 łw. p. wt.
4—3—2 łz. i w. l. np.

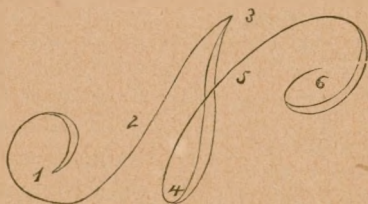
półobrót i wt.
 6—5 łw. p. np.
 5—3 łz. l. np.
 3 rozpęd do g.
 3—2 łw. i z. l. wt.
 2—1 łz. i w. p. np.

2—1 łz. p. np.
 półobrót i
 łz. wt.



1—2 łw. p. np.
 2 półobrót.
 2—3 łw. p. wt.
 3—4 łz. i w. l. np.
 4—5 łz. p. np.
 5 półobrót.
 5—6 łw. p. wt.
 6—7 łz. l. np.
 7 półobrót.
 7—8 łw. l. wt.

8—7 łz. p. np.
 7 półobrót.
 7—6 łw. p. wt.
 6—5—4 łz. l. np.
 4—3 łw. i z. p. np.
 obrót i wt.
 3—2 łz. l. np.
 2 półobrót.
 1—2 łz. l. wt.



1—2 łw. p. np.
 2 półobrót.
 2—3 łw. p. wt.
 3—4 łz. i w. l. np.
 4—5 łz. p. np.
 5 półobrót.
 5—6 łw. p. np.
 6—5 łz. l. np.

5 półobrót.
 5—4 łw. l. wt.
 4—3 łw. p. np.
 półobrót i wt.
 3—2 łz. l. np.
 2 półobrót.
 2—1 łz. l. wt. i t. d.



1—2 łz. l. np.
2 półobrót.
2—3 łw. l. wt.
3—2 łz. p. np.
2 półobrót.
2—1 łw. p. wt.
i t. d.



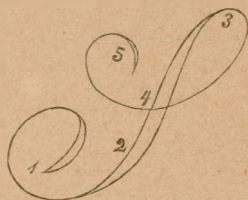
1—2 łw. p. np.
2 półobrót.
2—3 łw. p. wt.
4—5 łz. l. np.
5 półobrót.
5—6 łw. l. wt.
6—5 łz. p. np.
5 półobrót.
5—4 łw. p. wt.
4—3 l. przekładanka.
3—2 łz. l. np.
2 półobrót.
2—1 łz. l. wt. i t. d.



1—2 łz. l. np.
2—3 łw. p. np.
3 zwrot do g.
3—4 łw. i z. p.
w tył.
4—3 łw. i z. l. np.
3—2 łz. p. np.
2 półobrót.
2—1 łw. p. wt.



1—2 łz. l. np.
2 półobrót.
2—3 łz. l. wt.
4—5—6 łz. p. np.
6—7 łw. i z. l. np.
7 półobrót.
7—8 łw. l. wt.
8—7 łz. p. np.
7 półobrót.
7—6 łw. i z. p. wt.
6—5 łz. l. np.
5—4 łw. p. np.
3—2 łz. l. np.
2—1 łz. p. np.
półobrót i w. wt. i t. d.



1—2 łz. l. np.
2—3 łz. p. np.
3—4 łw. l. np.
4 półobrót.
4—5 łz. l. wt.
5—4—3 łw. p. np.
3—2 łz. i w. l. np.
2—1 łz. p. np.
zwrot i łw. wt.



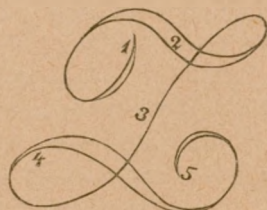
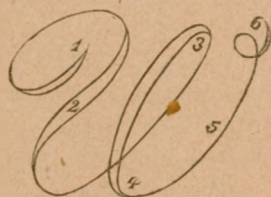
1—2 łz. p. np.
 2—3 łz. l. np.
 3—4 łw. i z. p. np.
 4 półobrót.
 4—5 łw. p. wt.

5—4 łz. l. np.
 4—3 łz. p. np.
 3—2 łw. l. np.
 2 półobrót.
 2—1 łw. l. wt.



1—2 łz. p. np.
 2—3 łz. l. np.
 3—4 łw. p. np.
 4 półobrót.
 4—5 łz. p. wt.
 5—4 łw. l. np.
 4—3 łz. p. np.
 3—2 łw. l. np.
 2 półobrót.
 2—1 łw. l. wt.

1—2 łz. p. np.
 2—3 łz. l. np.
 3 półobrót.
 3—4 łw. l. wt.
 4—3—2 łz. p. np.
 2—1 łw. i z. l. np.
 półobrót i
 łw. l. wt.



1—2 łz. p. np.
 2—3 łz. l. np.
 3—4 łw. p. np.

1—2 łz. p. np.
 2—3 łz. l. np.
 3—4 łz. p. np.

4—5 łz. l. np.	4—5 łw. i z. l.
5 półobrót.	półobrót i w. wt.
5—6 łw. l. wt.	5—4 łz. i w. p. np.
6—5 łz. p. np.	4—3 łz. l. np.
5—4—3 łw. l. np.	3—2 łz. p. np.
3—2 łz. p. np.	2—1 łz. l. np.
2—1 łz. l. np.	półobrót i
półobrót i	łw. l. wt.
łw. l. wt.	

DODATEK.

O łyżwach. Łyżwy można podzielić na dwie kategorie: 1) na łyżwy z oprawą drewnianą i 2) na łyżwy całe ze stali. Kategorie te mają przeróżne odmiany; zależy to głównie od sposobu przymocowania ich do nogi.

Otóż dobre łyżwy powinny być w następujący sposób skonstruowane: 1) Oprawa ich powinna ściśle odpowiadać podeszwie buta, a to dla zapobieżenia zesuwananiu się ich z nogi w tę lub ową stronę; przy prostej bowiem oprawie tylko nieliczne części podeszwy obuwia stykałyby się z nią; a gdyby pomimo tego chciano pozyskać pewną podstawę, od której jedynie zależy udawanie się pięknych figur, to musiano by znowu nogę mocno ścisnąć rzemykami, skutkiem czego jednak noga nie miałaby swobody w działaniu i nierzadkoby drętwiała. Zasługa zaprowadzenia łyżew z wyżej wymienioną zaletą należy się klubowi łyżwiarskiemu w Glasgowie. Nadto oprawa tych łyżew tak jest urządzoną, że ku przodkowi nogi tworzy się lekko wschodzące podwyższenie, wskutek czego zapewniony jest nodze stosowny punkt oparcia. Dla radykalnego zapobieżenia zsuwananiu się nogi przy brzuścu wsadzona jest w tym miejscu wpoprzek oprawy płytką żelazną, której końce wystają poza oprawę i zgięte są pod kątem prostym do góry tak, że podeszwa buta zawartą jest jakby w klamrze. W tyle oprawy znajduje się śruba, którą się wkreca w obcas; do tego jednak potrzeba praktycznego obca-

sa. Ślizganie się w cienkich lakierkach do niczego nie prowadzi i nie można się dziwić, jeżeli głębokie wkręcanie śruby wstrząśnie lekko osadzony obcas w jego posadach w ten sposób, że przy lada okazji może odlecieć, lub też przybiera ukośny kierunek z łyżwą i łatwo stać się może przyczyną wywichnięcia lub złamania nogi.

Jedyną niedogodnością przy tém jest to, że potrzeba obcej pomocy przy zakładaniu łyżew.

Dla usunięcia téj niedogodności urządzono łyżwy, w których z tyłu oprawy jest wsadzoną blaszka żelazna, której końce wystają poza oprawę i zagięte są do góry pod kątem prostym. W tych zagięciach, zwanych chwytami, są dziurki; przez nie i przez obcas przechodzi śrubka z krótką główką i tym sposobem przytrzymuje łyżwę. Dla uchronienia się i w tym razie od możliwego zawsze oderwania się obcasa w czasie biegu nie będzie zbyt cennym przeciągnięcie paska około końca oprawy i przegubia nogi.

2) Ostrze stalowe czyli podstawa łyżwy powinna być odpowiednio długa, szeroka i zaokrąglona. U łyżew dawnéj konstrukcyi podstawa jest zbyt krótka i zakończona z tyłu ostrym kantem. Takie urządzenie bynajmniej nie sprzyja pewności postawy i czyni więcéj możebnym upadek w tył. A jednak to wadliwe urządzenie znajduje wielu jeszcze zwolenników dlatego, że w czasie biegu można się niém szybko zatrzymać na lodzie, podnosząc do góry przodek nogi, a ostry koniec łyżwy osadzając na lodzie. Temu wprawdzie nic zarzucić nie można, gdyż ostry kant w rzeczywistości posiada tę zaletę, ale tylko przy biegu na przód; przedstawia téż niedogodność przy biegu w tył i t. p., nie pozwalając tak łatwo przesunąć się po jakiejś przeszkodzie, jak np. raptowne podniesienie toru, śnieg przymarzły i t. p., i nierzadko bywa powodem fatalnego upadku. Z tego powodu wprawni łyżwiarze używają łyżew balansowych, t. j. takich, których podstawa, idąca aż do końca pięty, przedstawia zaokrąglenie. Wskutek tego uniemożliwia się nagłe zatrzymanie się, jak u łyżew z ostrym kantem, a chcąc się zatrzymać, należy tylko

szybko zwrot wykonać, lub też jedną łyżwę na poprzek postawić.

Jużesmy przedtém potępili haki, wystające na przodkach łyżew t. z. holenderek.

Nie będziemy opisywali rozmaitych rodzajów łyżew, ale wskażemy tylko na najlepsze. Zanim jednak to uczynimy, musimy się bliżej zapoznać z podstawą łyżwową. Otóż podstawa ta bywa gładka lub żłobkowana. Ta ostatnia jest dogodniejszą dla początkującego, nadaje bowiem pewniejszą postawę skutkiem głębszego wrzynania się w lód wewnętrzne go i zewnętrznego kantu; dla wprawniejszego jednak bardziej odpowiednia jest gładka, gdyż pomaga nadzwyczaj lekkiemu i szybkiemu posuwaniu się. Wielką jest zaletą gładkich łyżew, jeżeli powierzchnia podstawy łyżwowej u dołu szerszą jest niż u góry. Jakaśmy już wyżej powiedzieli, powierzchnia suwająca się powinna przedstawiać lekko zaokrągloną krzywiznę, tak, żeby głównie tylko środek podstawy był nieco wyższym od przodka i tylca, co pozwala przy zwrotach dotykać się lodu tylko tą wyższą częścią.

Teraz opiszemy urządzenie i sposób użycia łyżew najlepszego systemu, t. z. *amerykanek*.

Łyżwy te mają wszystkie wyżej wymienione zalety dobrych łyżew.

Całe są stalowe, dają się rozbierać na części; podstawa ich jest długa, szeroka u dołu i nieco zaokrąglona. Podstawa ta jest przyśrubowana do oprawy stalowej, złożonej z chwytów z tyłu i klamer z przodu, dających się dowolnie rozsuwać. Oprócz tego jest lewarek, który służy do ostatecznego przytwierdzenia łyżwy do nogi. Cała czynność wkładania tych łyżew nie trwa dłużej nad pół minuty. Odbywa się to w następujący sposób: Najprzód należy zważać na to, aby odstęp pomiędzy klamrami był mniejszy niż szerokość podeszwy obuwia; przyrząd chwytowy *obcasa* (*heel-grip*) musi być o tyle węższy od *obcasa*, ażeby ostrze (*knife-edge*) łącznika (*link*), będąc zamknięte, wrzynało prawie połowę swęj szerokości w skórę *obcasa*.

Odkręciwszy mutry zapomocą załączonego do łyżew klucza śrubowego o tyle, ażeby klamry (*sole-clamps*) i łącznik obcasowy mogły się lekko poruszać, wkłada się łyżwę, z lewarkiem (*lever*) mniej więcej na dwie trzecie wysuniętym, na podeszwę obuwia, wtedy stawia się ostrze łącznika obcasowego naprzeciw przedniej części obcasa, trzyma się łyżwę naciśniętą ku przodowi (*front*) i zakręca się mocno mutrę.

Teraz zamyka się lewarek na trzecią część jego chodu, przykłada się mocno klamry do boków podeszwy (podeszwa łyżwowa może być, stosownie do woli łyżwiarza, przymocowana pośrodku stopy albo na boku) i zakręca się wtedy mocno obie mutry.

Następnie otwiera się lewarek szeroko, przykłada się łyżwę do buta, podeszwę i obcas wsadza się lewarek i zakłada się go za podstawę; łyżwa wtedy będzie mocno i bezpiecznie do buta przymocowaną i może być dowolnie natychmiastowo wkładaną lub zdejmowaną.

Gdyby lewarek zamykał się zbyt ciężko, to zapewne jest zbyt mały odstęp pomiędzy klamrami, albo też ostrze łącznika u obcasa jest zadaleko w tył posunięte.

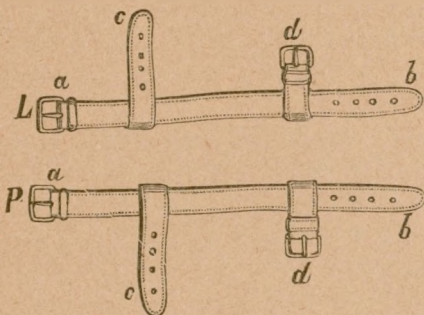
Uwaga. Podeszwy i obcasy powinny być w dobrym stanie.

Dla oszczędzenia sobie mitregi na lodzie należy łyżwy w domu dopasować.

Jeszcze na jedną rzecz musimy zwrócić uwagę, a mianowicie na paski do amerykańek. Nie zawsze but siedzi tak silnie na nodze, aby nie mógł się ruszać. Podeszwa nie stanowi tak jednolitej całości z nogą, jakby się to wydawać mogło. Często ślizgający się na łyżwach, przymocowanych li tylko do podeszwy, t. j. na amerykankach, chwieje się i wskutek tego nie może się ślizgać dobrze. Zaradczym środkiem są na to paski. Tak, ale jakie? Zwykle używają na to pasek, które opasują nogę tylko w przegubi. Zachodzi tu jednak pewna niedogodność, ta mianowicie, że, jakeśmy to już wyżej powiedzieli, noga łatwo może zdrętwieć wskutek zbyt silnego nacisku, wywieranego przez pasek. Otóż tłumacz niniejszej pracy wpadł na pomysł urządzenia paska,

usuwającego tę niedogodność. Urządzenie tego paska polega na odprowadzeniu nacisku z przegubia nogi na okolicę kostki téjże, a ponieważ ta ostatnia opancerzona jest zawsze grubą, twardą skórą obuwia, nie czuje więc ona żadnego nacisku paska na tym pancerzu się znajdującego. Przytém koniec tego paska przypadający na okolicę przegubia jest wyłożony miękką skórą dla zapobieżenia uwieraniu.

Każda noga ma swój oddzielny pasek. Oto ich rysunek:



Pasek L zakłada się na lewą nogę, a pasek P na prawą. Część paska między *c* i *d* przypada na odpowiednio ku temu przygotowane wycięcie z tyłu łyżwy; na wewnętrznej stronie przegubia spina się sprzączka *a* z końcem *b*, a tro-

chę poniżej z boku sprzączka *d* z końcem *c*, przytém nie potrzeba tak silnie ścisnąć nogi w przegubiu, jak w tyle pięty okrytej grubą skórą, aby nie przyprowadzać nogi do stanu odrętwienia. Łyżwiarze używający tego paska przekonają się, ile pewności w nogach przez to nabiorą. Paski tego systemu wyrabiają się w zakładzie rymarskim J. Wiśniewskiego, Królewska Nr 27.

Na zakończenie musi autor wyjawić jeszcze jedno swoje życzenie, a mianowicie: Kto chce rzeczywiście być dobrym łyżwiarzem i doznawać prawdziwej przyjemności w téj sztuce, musi posiadać własne łyżwy, aby się mógł czuć na nich jak u siebie w domu. Prawdziwy łyżwiarz nie omieszkaj także swój broni utrzymywać w należytej czystości.

Do noszenia łyżew na ślizgawkę służą futerały.

ZASADY WIOSŁOWANIA.

I. ŁÓDŹ.

O rodzaju i gatunku łodzi stanowi jęj budowa.

Zasadniczy podział odróżnia łodzie płaskodenne od *pacierzówek* (kilówek).

I. *Płaskodenka* (Flachboot) ma dno płaskie, a burty mniej lub więcej pochyłe. Rodzaj ten nie miał nigdy wymiarów i cech ściśle oznaczonych. Jestto zwykła łódź wód nasyzych, jakkolwiek nie posiada ona innych zalet nad prostotę konstrukcyi. Bieg ma ciężki i niepewny, a ztąd do wyższėj jazdy wcale się nie nadaje,—za granicą téż płaskodenki zarzucano już prawie zupełnie. Dla braku cech charakterystycznych i zaledwie względnej wartości tego rodzaju łodzi, uważamy za zbytęczne dłużęj się o nich rozpisywać.

II. *Pacierzówką* lub *kilówką* (keel-boat, Kiel-boat) nazywamy łódź, któręj osnowę przez długość całą stanowi *pacierz* (keel, Kiel). Gatunki jęj są różnorodne i liczne, a rozpadają się na 2 kategorye, stosownie do sposobu umieszczenia dulek. I tak:

1) *pacierzówka bezramienna* czyli *nasadnia* (inrigged-boat), o dulkach krótkich, prostych. Czop dulki osadzony tu jest we wierzchnięj listwie, kończącęj burtę, czyli w t. z. *klamburcie*, i w nięj obraca się swobodnie.

Obok *bąków*, do ważniejszych odmian *pacierzówki bezramiennęj* należą: *łupina*, *kosa* i *sowa*.

a) *Bąk* czyli *gig* (gig) ma nos ostry, prawie zupełnie do powierzchni wody prostopadły, rufę zaś płaską, zakończoną *poprzecznicą* (transom, Heck), pionowo do powierzchni wody stojącą.

b) *Łupina* (wherry) ma nos pochyły, dulki zaś osadzone nie wprost na klamburcie, lecz na wywyższonym *nasadzie*, mniej więcej 16 cent. wysokim (Fig. 1).

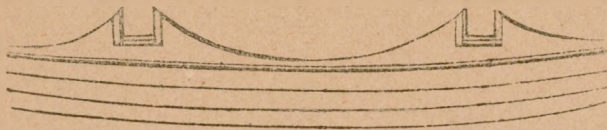


Fig. 1.

c) *Kosą* (funny, dosł. żart) nazywamy łódź bezramienną, parowiosłową (inrigged sculling). Cechuje ją budowa wydłużona, wysmukła; jest ona prawie ostrą.

d) *Sowa* (skiff) większą jest od *łupiny*. Jest przytém dosyć ciężką i pakowną; przeważnie bywa stosowaną przy rybolówstwie i polowaniu wodnym.

2) *Pacierzówka ramienna*, czyli *odsadnia* (outrigged boat), nazwę swą bierze od ramion żelaznych, sterczących po bokach łodzi; na nich dopiero osadzone są dulki (Fig. 2).

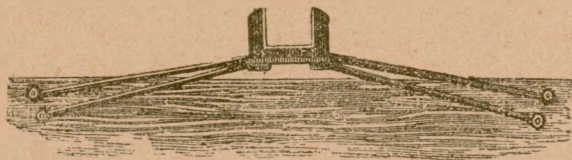


Fig. 2.

Dzięki takiemu urządzeniu osiągamy korzyść niemałą. W samej rzeczy, ponieważ przy wychylającej się na wodę dulce doręczna część wiosła może być dłuższą, niż przy łodzi bezramiennej, przeto na pokonanie oporu wody wioslarz stosunkowo mniej zużywa siły. Nadto sama łódź może być węższą o całą długość ramion, t. j. o całą odległość między dulką, z boku sterczącą, a klamburtem; co znaczy, że przy równej długości wiosła łódź bezramienna musi być szerszą o tę samą długość ramion. Tak więc przy łodziach bezramiennych szerokość łodzi i długość wiosła w ścisłym poz-

stają z sobą stosunku, przy łodziach zaś *ramiennych* dwa te czynniki zupełnie są od siebie niezależne, gdyż w nich szero-

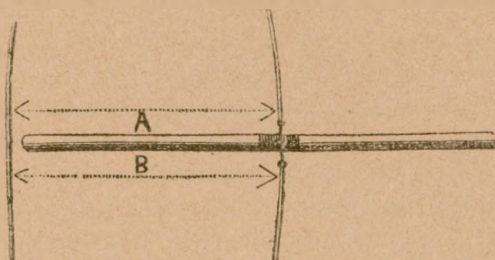


Fig. 3.

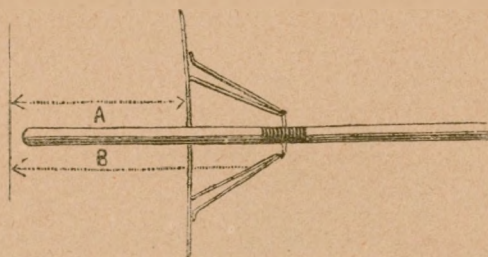


Fig. 4.

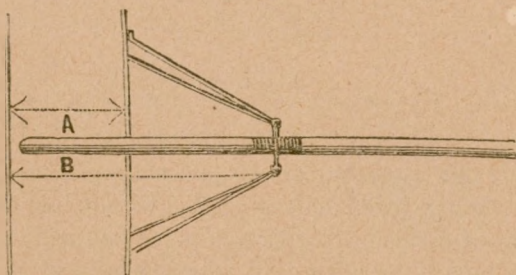


Fig. 5.

kość łodzi dopełniają niejako ramiona (Fig. 3, 4 i 5), te zaś mogą być dłuższe lub krótsze.

Łodzie *ramienne* nigdy prawie nie posiadają cech charakterystycznych *bąka*, mimo to zwykle noszą nazwę *bąków ramiennych* (outrigged gigs).

Bez względu na podział wyżej przyjęty, łodzie, stosownie do ilości zatrudnionej na nich osady, przybierają odpowiednie nazwy. I tak: łódź, mieszcząca w sobie 12, 10, 8, 6, 4 lub 2 wiosłarzy, nazywamy *dwunastowiosłówką* (twelve oar, Zwölfriemer), *dziesięciowiosłówką* (ten oar, Zehnriemer), *ośmiowiosłówką* (eight oar, Achtriemer), *sześciowiosłówką* (six oar, Sechstriemer), *czterowiosłówką* (four oar, Vierriemer) lub *dwuwiosłówką* (two oar, pair oar, Zweiriemer).

Na każdego wiosłarza w łodziach tych przypada tylko jedno wiosło. Zato w *pojedynkach*, mieszczących jednego wiosłarza (fig. 6), pracuje on zawsze parą wiosel, z kąd same

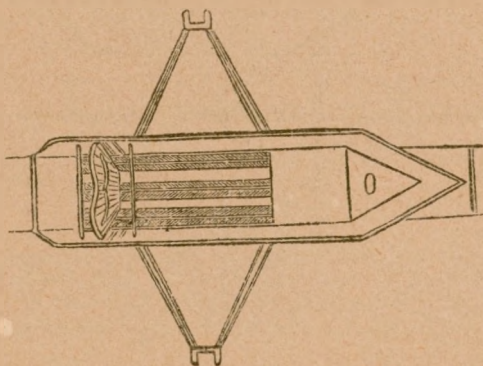


Fig. 6.

łodzie noszą nazwę *parówek* (sculling-boats). Wyjątek stanowi pojedyńka szwedzka, znana pod nazwą *kajaka* (canoe). Łódź tę prowadzi jeden majtek i jedno wiosło, ale dwupióre.

Parówki niekoniecznie bywają pojedynkami, przeciwnie, mogą być urządzone dla dwu i więcej wiosłarzy — i wtedy nazywamy je, podług okoliczności, *dwuparówką* (doublescull, Doppelsculler) i *trójparówką* (triplescull, Trippelsculler).

Łodzie *wyścigowe*, czyli t. z. przez Anglików *rasowe* (wyraz *race* oznacza i rasę i wyścig), mają kształty i wymia-

ry teoretycznie i praktycznie ustalone. Wymiary te są następujące:

parówka wyścigowa (race sculler), długość 8,82 metrów, szerokość 0,405 m., waga około 40 funt.;

dwuwiosłówka wyścigowa (race pair oar), dług. 10,10 m., szer. 0,43 m.;

czterowiosłówka wyścigowa (race four oar), długość 12,02 m., szer. 0,53 m.;

ośmiowiosłówka wyścigowa (race eight oar), długość 16,61 m., szer. 0,71 m.

Cyfry te należy uzupełnić wiadomością, iż łodzie bez sternika zawsze są mniejsze nieco od tu podanych wymiarów. Różnica wynosi zwykle $\frac{1}{31}$ długości statku.

Ze względu na sposób *szycia*, czyli spojenia desek burtowych, odróżniamy łodzie *gładkie* od *łuskowych* (glatte Boote, geklinkerte Boote).

Łódź gładka nie ma widocznego na zewnątrz pacierza (Fig. 7). Burty jej składają się z desek fornierowych, ściśle do

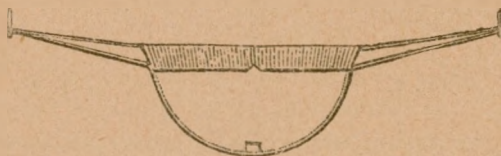


Fig. 7.

siebie przystających i spojonych ze sobą bez wszelkich zakładek. *Łuskową* charakteryzuje szycie burty w łuskę (Fig. 8).



Fig. 8.

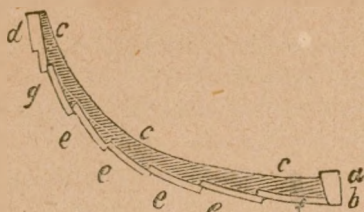


Fig. 8a.

Poczynając od pacierza *a b*, każda deska przykrywa sobą część deski sąsiedniej, zachodzi na nią, a ztąd każde spojenie jest jakby szczeblem lub stopniem (Fig. 8a).

Poznawszy już różne rodzaje i gatunki łodzi, należy nam z kolei przejść

do szczegółów i poznać części składowe statku oraz techniczne nazwy takowych.

Przód łodzi zwiemy *nosem* (bow, Bug) (Fig. 9), tył zaś—*rufą* (stern, Stern) (Fig. 10).

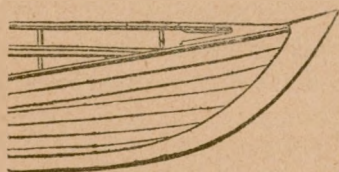


Fig. 9.

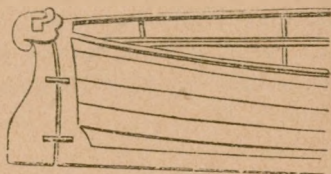


Fig. 10.

Korpus statku, leżący między nosem a rufą, nosi nazwę *pułta* lub *kadłuba* (midships) (Fig. 11).

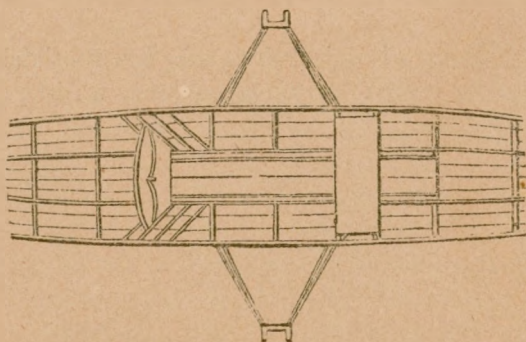


Fig. 11.

Pod podłogą, wzdłuż statku, przez sam jego środek, ciągnie się *pacierz* (keel, Kiel). Idzie on od rufy do nosa, gdzie wystaje jeszcze na cal może. Nosowe to przedłużenie pacierza ku górze nosi nazwę *grzebienia* (stem, Vorderstevan), podczas gdy deska, stanowiąca jego przedłużenie rufowe, tworzy *ogon* (stern-post, Hinterstevan), prostopadły do powierzchni wody. Do ogona przytwierdzony jest *ster* (rudder, Steuerruder). *Bąki* czyli *gigi* w miejsce ogona mają deskę poprzeczną, t. z. *poprzecznice* (transom, Heck) (Fig. 12).



Fig. 12.

Boki czyli *burty* łodziowe składają się z desek; jestto *szycie* (strakes, Planken). *Szycie* bliżej pacierza tworzy *dno* łodzi (garboards, Bodenplanken).

W szkielecie ludzkim żebra wybiegają, niby promienie równoległe, z obu stron kości pacierzowej. To samo widzimy w łodzi, gdzie do pacierza z obu stron przytwierdzone są ramiona drewniane, niby silne obręcze, służące szyciu za spójnię i nadające kształt statkowi. Są to jego *żebra* (ribs, timbers, lands, Rippen) (Fig. 11).

Siedzenia wiosłarzy nazywamy *burtnicami*, lub wprost ławami (banks, thwarts, Sitze). Często przytwierdzają je do łodzi zapomocą *klinów* (knees, Sitzkeile).

Podczas wiosłowania opieramy nogi o *stołek*, czyli *pedał* (stretcher, Stembrett). Jestto niewielka deska, stojąca skośnie na podłodze statku, niby pedał organów pokojowych. Za pośrednictwem opartych na stołku nóg wiosłarza poruszająca siła wiosła udziela się łodzi. Do stołka zwykle bywa przytwierdzony rzemień (Fig. 13), a lepij jeszcze—dwa rze-



Fig. 13.

mienie, czyli dwa *strzemiona* (Riemen), na pomieszczenie stóp wiosłarza, tym sposobem zapobiegające obsuwaniu się ich podczas wiosłowania (Fig. 14).

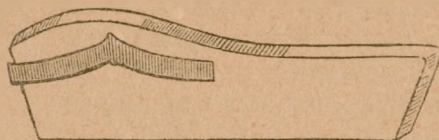


Fig. 14.

Dulki (rowlock, Dullen, Gabeln) są przyrządem bardzo podobnym do wideł, trzonkiem w ziemi osadzonych. Umieszczają się one zwykle albo na brzegu burty, czyli na *klam-burcie*, albo też na żelaznych ramionach, sterzących z boku łodzi nad wodą. Pierwszy rodzaj nazwiemy *dulkami bezramiennymi* lub *nasadniami*, drugi *ramiennymi* lub *odsadniami* (inrigged, outrigged) (Fig. 2). Nie licząc czopa, na którym osadzona jest dulka (Fig. 15), składa się ona jeszcze z trzech części: z dwu kołków i łoża; kołek *dc*, bliżej nosa łodzi położony, o który przy robocie opiera się wiosło, nazwiemy *pórką* (throwl, Ruderpflock).

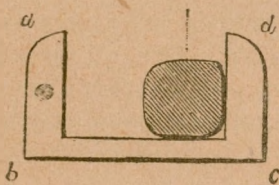


Fig. 15.

Drugi kołek, *ab*, którym posługujemy się wyłącznie przy uderzeniu *wsteczném* (contra), będzie *odpórką* (stopper, afterthrowl, Streichpflock). *Pórkę* częstokroć obszywają skórą lub oprawiają w drzewo, aby w ten sposób zapobiedz obślizgiwaniu się wiosła. Poziome ramię *bc*, łączące z sobą oba kołki, stanowi *łoże* dulki (filling, Lager).

Podłoga łodzi (bottom boards, Burdens; Schutzbretter, Bodenstreu) nazywamy deski, pokrywające żebra kadłubu. Równając dno, podłoga ułatwia chodzenie i poruszanie się wewnątrz statku. *Przykrywę nosa* (bow-sheet, Bugdecke) i *rufy* (stern-sheet, Sterndecke) tworzą także same deski, pokrywające część nosową i rufową statku.

U wąskich wyścigowych łodzi rufa i nos zazwyczaj są niskie i zastrzone, dla ochrony więc od fal, które, przy szyb-

kim zwłaszcza biegu, z łatwością do statku wpadają, cały przód jego pokryty jest płótnem nieprzemakalnem lub ceratą; dalej zaś cały obwód łodzi, od miejsca, gdzie się rozpoczynają burtnice, obejmuje burta nieco podwyższona, czyli nadłożona. Podwyższenie to, okalające i majtków i sternika, zwie się *fa-lochronem* (wash-board, Waschbord) (Fig. 6).

Dla oznaczenia prawego lub lewego brzegu rzeki, zwracamy się twarzą w kierunku jej biegu. To samo przy łodzi: stajemy w niej twarzą do nosa—wtedy po bokach właściwych mamy *prawą* i *lewą burtę* (starboard, bow right, Steuerbord; port, larboard, left, Backbord).

Dobra łódź, zwłaszcza też wyścigowa, powinna koniecznie być opatrzoną w *sanie*, czyli burtnicę ruchomą, przesuwaną (sliding seat, Rutschsitz) (Fig. 16).

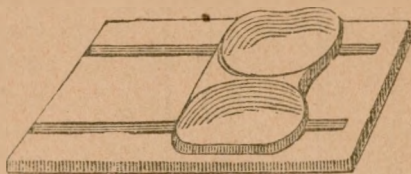


Fig. 16.

Jestto ława, poruszająca się z łatwością w kierunku osi łodzi na przód i w tył na relsach szklanych lub też stalowych; przestrzeń, na jaką przesuwają się ławy, zależną jest od gatunku łodzi. W ósmio i w czterowiosłówkach wynosi ona 16 cali, czyli 0,4074 metra, w dwuwiosłówkach 17 cali, czyli 0,43 $\frac{1}{2}$ m., a w parówce 18 c., czyli 0,46 $\frac{1}{2}$ m. ¹⁾

Dzięki ruchowi sań praca wiosłarza rozkłada się słusznie na ręce i nogi, na czem zyskuje szybkość statku i sam majtek, pracujący tu z mniejszym wysiłkiem. Zrozumiemy to z łatwością, skoro sobie przypomnimy, że na stałej burtnicy wiosłarz przy każdym uderzeniu przesuwają się po ławie swojej na przód, to znów w tył, prawie bezwiednie, zużywając na takie nieprodukcyjne tarcie znaczny zasób siły; *sanie* właśnie pozwalają siły te użyć produkcyjnie, lub zachować w zapasie.

¹⁾ Gdzie w niniejszym artykule mowa o stopach i calach, należy rozumieć stopy i cale angielskie.

Załatwiwszy się w ten sposób z łodzią samą, powiemy słów kilka o sterze i wiosłach.

Ster (rudder, Steuer) w zwyczajnych łodziach osadzony jest przy *ogonie*; bąki zaś czyli gigi mają go przy *poprzecznicy*.

Składa się on ze *steru właściwego*, z *rączki* czyli *orczyka* (yoke, Joch), t. j. listwy poziomo doń przytwierdzonej *b*, oraz przymocowanych do końców *orczyka* linek, za pomocą których sternik kieruje statkiem, nazywanych *sterówkami* (yoke-lines, Steuerleinen).

Linę, przyczepioną do nosa i służącą do przywiązania lub przytrzymania statku, zwiemy *wędką* lub *nosówką* (pointer, head fast, Bugleine).

Siłą poruszającą łódź jest człowiek, narzędziem zaś *wiosło* (oar, Ruder, Riemen).

Gdy wiosłarz posługuje się naraz dwoma wiosłami, wtedy noszą one nazwę *parry* lub *bliźniaków* (sculls), w przeciwstawieniu do zwykłego wiosła, które mianujemy *wiosłem* albo *piórem*.

Ostatnia nazwa, jak się wnet dowiemy, służy także do oznaczenia łopaty wiosła.

Dulka, w której spoczywa wiosło, dzieli takowe na dwie części: *wewnętrzną*, położoną nad łodzią, i *zewnątrzną*, sterzącą nad wodą.

1) Część *wewnętrzną* *ac* (Fig. 17) składają: *rączka* *ba* (handle, Handhabe, Griff), t. j. koniec wiosła, który obejmuje

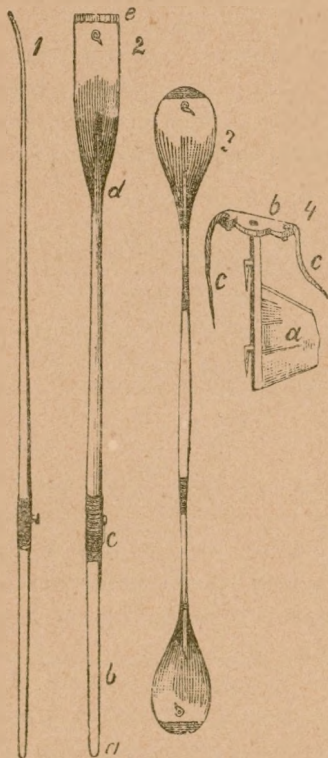


Fig. 17.

ręka, i *doreczna bc* (loom, Innenhebel), t. j. część wiosła, zawarta między *rączką* a *łożem*, czyli *skórką* (boxing, filling, Beledering).

2) *Część zewnętrzną* ce składają: *dopiórna cd* (shank, small, Aussenhebel), część wiosła między *łożem* a *piórem*, i *pióro de* (blade, Schaufel), t. j. część płaska, maczana w wodzie podczas wiosłowania.

Doreczna i dopiórna wraz z *łożem*, razem wzięte *ad*, noszą nazwę *trzonu*.

Dobre wiosła wyrabiają się z drzewa jodłowego.

Przy wiosłowaniu *parą* czyli *bliźniakami* rączki krzyżują się i zachodzą na się na 4 cale, zwykle zaś wiosło pojedyncze zbliżyć się ma do przeciwległego klamburtu na 2 cale.

Według opinii wytrawnych znawców dobre wiosła powinny mieć wymiary następujące:

W łodziach cztero lub ośmiowiosłowych, o burtnicach stałych, długość *dorecznej* wraz z *rączką* wynosi 3 st. 6 cali, czyli 1,03 metra, długość *dopiórnej* z *piórem* 9 stóp, czyli 2,52 m., całe wiosło 12 st. 6 cali, czyli 3,55 m., przy szerokości pióra $5\frac{1}{2}$ cala, czyli 0,14 m. przy końcu.

W łodziach z *saniami* długość *dorecznej* wynosi 3 st. $7\frac{1}{2}$ c., czyli 1,045 m., długość *dopiórnej* 9 st. $1\frac{1}{2}$ c., czyli 2,62 m., całe wiosło 12 st. 9 c., czyli 3,67 m., przy szerokości pióra 6 cali, czyli 0,16 m. przy końcu.

Wzniesienie *dulki* nad poziom *ławki* wynosi 8 c., czyli 0,21 m.

Stosunek między częściami składowymi wiosła w dwuwiosłówkach jest ten sam, co i w łodziach wielowiosłowych, całość jednak jest nieco mniejszą. I tak: długość *dorecznej* wynosi 3 st. $5\frac{1}{2}$ c., czyli 1,055 m., długość *dopiórnej* 8 st. 10 c., czyli 2,615 m., a całe wiosło 11 st. $15\frac{1}{2}$ c., czyli 3,670 m., przy szerokości pióra $5\frac{1}{2}$ c., czyli 0,15 m. przy końcu.

U *parówek* *doreczna bliźniaka* wynosi 2 st. 9 c., czyli 0,835 m., *dopiórna* 7 st. 5 c., czyli 2,105 m., a całe wiosło 10 st. 4 c., czyli 2,940 m., przy szerokości pióra 5 c., czyli 0,125 m.

Liczenie wiosłał rozpoczynamy od nosa. I tak: wiosło najbliższe przodu będzie pierwsze, czyli nosowe, za nióm idzie drugie, trzecie i t. d. aż do czwartego w czterowiosłówce, a do ósmego w ósmiowiosłówce. Ostatnie wiosło, najbliższe steru, do którego wszystkie inne się stosują, nazywamy *ojcem* lub *starostą* (stroke oar, Schlagriemen); pracuje ono zawsze po lewój, a *nosowe* zawsze po prawój stronie łodzi. Bez względu na ten podział wiosłał, stosownie do burty, przy której pracują, przybierają one nazwę *prawych* lub *lewych*.

II. Początki wiosłowania.

Z początkującym najlepiej rozpocząć od dwuwiosłówki, zachowując cztero i ósmiowiosłówki na później, — robota bowiem na pierwszój jest fundamentem i podstawą sztuki wiosłarskiej. Błędy w robocie, takie np. *zamiatanie*, czyli maczanie wiosła przy ruchu powrotnym, przy licznej osadzie na wielowiosłówce łatwo przechodzą niepostrzeżone.

Sadzając nowicyusza na dwuwiosłówce, dodajemy mu do towarzystwa, prócz nauczyciela, który ster obejmie, wytrawnego współwioslarza. Łódź wybieramy niezbyt lekką i dość *sztynną*, t. j. niełatwo się kołyszącą.

Wiadomo, że dobry kawalerzysta—czy wódz, czy szeregowiec—winien w potrzebie sam umieć czyścić i siodłać swego konia,—robotą więc ta obcą mu być nie może, przeciwnie, od niój naukę rozpocząć należy. Podobnie i wiosłarz początkujący musi sam sobie siedzenie przygotować, czyli burtnicę *płatem* owinąć i owiązać. *Płat* taki (Sitzmatte) składa się z derki flanelowój, opatrzonej w dwu obok siebie leżących rogach w linki 1½ stopy długie, po 2 w każdym. Otóż płattem tym obwija się kilkakrotnie burtnicę, poczem końce linek pod spodem siedzenia silnie się zwiążuje. Na tak przygotowanej ławie zasiądzie nasz uczeń u samego brzegu, przeciwnego dulce, w której spoczywa jego wiosło. Nogi wiosłarza muszą być na zewnątrz wygięte, tak, iżby odległość między kolanami wynosiła mniej więcej 12 cali, przyczem stopy, stykając się z piętami, powinny silnie spoczywać na *pedale*. Jeżeli pedał opatrzony jest w *strzemie*, w takim razie stopę od-

środkową, wewnętrzną, wsunąć weń potrzeba. Początkowe jednak ćwiczenia najlepiej odbywać bez tej pomocy, a wtedy łatwiej będzie o wyrobienie równowagi naturalnej przez odpowiednie trzymanie ciała i doskonale ustosunkowanie ruchów, jakie wiosłarz wykonywa, pochylając się regularnie to w tył, to na przód. Bo też, ściśle rzeczy biorąc, przeznaczeniem strzemia jest tylko utrzymywać równowagę wiosłarza przy zwrotach nagłych, niespodzianych, np. przy *raku*, czyli jeździe rufą, przy zwrotach, przy *hamowaniu* (stop) i przy jeździe *wstecz* (back-water). Rzecz jasna, że odległość stołka od burtnicy nie jest stałą, zależy bowiem od długości nóg wiosłarza i do niej musi być przystosowana.



Fig. 18.

Wiosło powinno mocno przylegać do łoża i do pórki dulkowej. Chwyciwszy zewnętrzną ręką rączkę wiosła od góry, wiosłarz wielki jęć palec kładzie na wierzchu, ręką zaś wewnętrzną obejmuje trzon wiosła o trzy cale bliżej dulki, przyczem wielki palec przypadnie od spodu (Fig. 19).

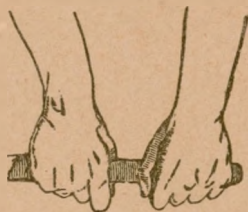


Fig. 19.

Teraz rychtuj się! Siedz pionowo, plecy wyprostuj, barki opuść, głowę pochyl lekko ku przodowi, a łokcie przyciśnij do boków (Fig. 20 i 21).

Już jesteś gotów, idziemy dalej! Wyciągnij się w całej swjej długości ku przodowi, ile ci tylko pozwoli wiosło, w dulce spoczywające, jak na fig. 22, a strzeż się, byś przy ruchu tym pod żadnym pozorem pleców nie zginał i barków nie podnosił, jak to czyni twój kolega na fig. 23: muszą one pozostać opuszczone. Dopełniając całości, ramiona wyciągnij ku przodowi, rękę zewnętrzną wraz z kiścią, obejmującą rączkę wiosła, trzymaj w jednej płaszczyźnie, kiść zaś ręki wewnętrznej

wygnij ku dołowi. Tak ułożone ręce dobrze podtrzymują trzon wiosła, nie ściskając go,—zawsze albowiem między wiel-



Fig. 20.

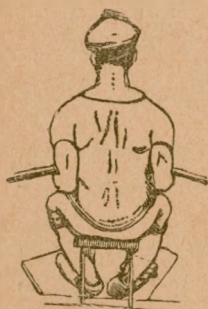


Fig. 21.

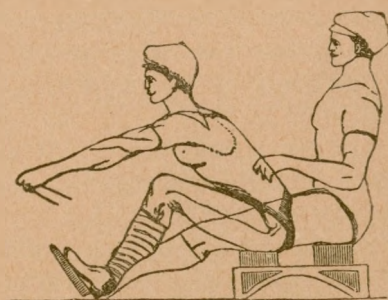


Fig. 22.

kim palcem ręki wewnętrznej a wiosłem winna być wolna przestrzeń (Fig. 24); a że przy ciągnięciu wiosła w wodzie głównie działają palce, więc nie ściskając trzona, unikamy bole-

snych pęcherzów na rękach, nic nie tracąc na sile i wygodzie przy robocie.

Na fig. 25 widzimy rękę wadliwie wiosło obejmującą.

Wiosłowaniu towarzyszy ciągle i równoczesne pochylanie i prostowanie ciała, podobne do wahadłowego ruchu metrometru, w którym punkt osadzenia waha dła przypada na siedzenie majtka. Ponieważ przy ruchu ciała ku przodowi pewne podniesienie barków staje się nieuniknione, przy prostowaniu więc ciała jak najrychlej opuścić je należy.

Mimoходом zauważymy tu, iż zdaniem niektórych wiosłowanie wykrzywia zwykle plecy i barki, i w rzeczy samej tak bywa nieraz — ale tylko przy fuzserce, gdyż dobry wiosłarz pleców nigdy nie wykrzywia, a barki trzyma zawsze równo i nisko.

Wróciwszy do postawy pionowej, pochyl się znowu ku przodowi i zapuść wiosło w wodę, bacząc na to, byś zapuszczał pióro pionowo do jej powierzchni; trzon przytém wiosła opieraj o *pórkę*.

Pierwsze uderzenie niech będzie krótkie i powolne, przyczém, nie zginając rąk w łokciach, ciągnij pióro w wodzie prawie prostopadle, z nieznaczném tylko odchyleniem ku ty-



Fig. 23.



Fig. 24.

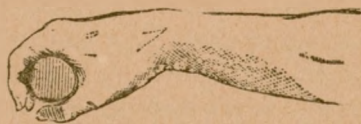


Fig. 25.

łowi. Pierwsze pociągnięcia wykonaj bez wysiłku, a po jakimś dopiero czasie będziesz parł silnie. Równocześnie z umacnianiem pióra rozpoczynasz ruch ciała wyprostny ku tyłowi, przyczem łoże wiosła zawsze opierać masz o pórke.

Jeżeliś w opisanych ćwiczeniach doszedł już do pewnej wprawy, pójdziemy dalej i przystąpimy do *pokładania* (feather, Plattdrehen), które polega na nadaniu wiosłu kierunku poziomego, natychmiast po skończonym uderzeniu, przez szybki obrót ręki wewnętrznej, podczas gdy zewnętrzna swobodnie i bezczynnie na wiosle spoczywać będzie. W początkach przedstawia to dosyć trudności, te jednak przy odrobieniu wprawy i dobrej woli łatwo przezwyciężyć.

Dwa są sposoby pokładania: oksfordzki i kembrydzki (Oxford and Cambridge-System).

Przy tym ostatnim pióro lekko muska powierzchnię wody przy ruchu powrotnym, co wygląda efektownie, ale na fałę jest niepraktyczne. Jest to *pokładanie miotłą*.

Szkoła oksfordzka natomiast i Anglicy południowi unoszą pióra na stopę lub pół ponad wodę.

To półstopowe unoszenie, czyli *pokładanie górą*, jest najwłaściwsze.

Jak na pierwszą lekcję, wiosłarz dość już skorzystał i możemy ją przerwać; dla przestrogi jednak dodamy, by uczeń co kwadrans zmieniał wiosło, biorąc to lewe to prawe, a to dla uniknięcia jednostronności, która następnie często daje się we znaki.

Przechodzimy do lekcji drugiej. Siedzisz na burtnicy. Wypreż się w całej swój długości ku przodowi i wykonaj całkowite uderzenie. Tempo zachowaj powolne, nigdy dorywcze, a chociaż po nachyleniu masz wykonać energiczny ruch wyprostny, ten jednak nie powinien nigdy rozpoczynać się od szarpnięcia, ale wzrastać stopniowo do pełnej siły. Gdybyś sobie począł inaczej, łatwo narazisz kóść na kołysanie, ba, nawet wiosło złamać możesz.

Nie zapominaj też nigdy, iż główna siła uderzenia przypada nie na jego początku, ani na jego końcu, ale w środku samym, wtedy, gdy wiosło znajduje się w położeniu prostopa-

dłm do osi łodzi. Że tak jest rzeczywiście, wnet się przekonasz, skoro sobie przypomnisz z fizyki prawa działania drąga dwuramiennego.

Skoro już uczeń dobrze się włożył do opisanych ćwiczeń początkowych, możemy z nim przystąpić do wiosłowania wstecznego, *wstecz* (kontra, backwater, Streichen). *Wstecz* jest ruchem wręcz przeciwnym zwykłemu wiosłowaniu, od jazdy zaś *rufą* czyli *rakiem* t \acute{e} m się różni, iż w ostatnim wypadku jedziemy w jednym tylko kierunku, rufą na przód; gdy zaś chodzi o jazdę *wstecz*, zmieniamy kierunek: jechaliśmy nosem na przód, *hamujemy* i natychmiast rozpoczynamy wiosłowanie w stronę przeciwną. Technika ruchu wstecznego tak się przedstawia: przez pół obrotu przybliżamy łoże wiosła do odpórki, tak, że wklęsłość pióra zwróci się do wiosłującego, a potem nachylamy pióro nieco ku rufie, maczamy na trzy ćwierci i, wyprężwszy ramiona, silnie przemy wiosło. Przy robocie *wstecz* pokładanie odbywa się zapomocą obrotu kiści ręki ku górze.

Samo się przez się rozumie, że nie można przejść bezpośrednio od wiosłowania zwykłego do wstecznego i że pomiędzy temi dwiema ostatecznościami musi być stadium przejściowe—spoczynek.

Zatrzymanie łodzi uskuteczniamy przez *hamowanie* (hamuj! stop!). Hamując, zatapiamy całe pióro i trzymamy je w wodzie sztywno, nieruchomo, prostopadle do osi statku. Jednak, przy silniejszym biegu, byłoby nierozważnie hamować odrazu całym piórem, przeciwnie, należy je w wodzie pochylić nieco ku nosowi, poprzestając na ocieraniu się takowego o wodę. Niezastosowanie się do t \acute{e} j przestrogi niedoświadczony płaci nieraz wyrzuceniem z łodzi lub złamaniem wiosła. Dopiero zwolniwszy nieco biegu, całą powierzchnię pióra prostopadle na opór wody wystawić możemy.

Opisany system nauczania na dwuwiosłowce jest pewniejszy i znacznie prędz \acute{e} j do celu prowadzi od praktykowanego dawniej, podług którego początkujących sadzano razem na cztero lub ośmiowiosłowce; przyjęły go t \acute{e} ż dziś wszystkie towarzystwa wiosłarskie. Przyczyna t \acute{e} j przewagi

leży jak na dłoni, gdy sobie uprzytomnimy, że na ośmiowiosłowie nauczyciel ma dozór nad siedmiu naraz nowicjuszami. Jasna, że o poprawianiu błędów w takich okolicznościach mowy prawie być nie może: dostrzedz je nawet trudno. To też na wielowiosłowie najrozmaitsze błędy, których wykorzystanie później wiele przedstawia trudności, tworzą się i rozwijają bezkarnie, rzec można, pod okiem samego nauczyciela.

Zanim zamknijemy rozdział o początkach wiosłowania, przypomnijmy sobie w krótkości wszystkie ruchy i wskazówki, warunkujące dobrą robotę. Dadzą się one streścić w następujących kilku uwagach.

1. Ramiona wyciągnij przed siebie jaknajdalej. Przy ruchu wyprostnym trzymaj barki przyplaszczone, póki ciało nie przejdzie poza linię wyprostną ku tyłowi, a pod koniec uderzenia rozszerz piersi i wysuń, niby puklerz.

2. Skoro tylko zapuścisz pióro do wody, w téjże chwili rozpocznij uderzenie wyprężonemi ramionami.

3. Uderzenie winno być poziomem przeciągnięciem pióra przez wodę. Rozpoczniesz pociągnięcie natychmiast, skoro tylko woda pióro pokryje, maczając przytém nie więcej jak $\frac{5}{6}$ długości pióra.

4. Skoro tylko pokładniesz wiosło, nachyl się szybko ku przodowi, co uskutecznisz przez sprężysty ruch ciała, wszczęty od bioder. Równocześnie wyrzuć przed się i wyciągnij, ile możesz, ramiona, bacząc na to, byś ruch ciała kończył równocześnie z ruchem ramion.

5. Dbaj o równość i ciągłość wszystkich poruszeń oraz o równy nakład siły w początkach i przy końcu wiosłowania. Nie rzucaj się, nie szarp i strzeż się wszelkich ruchów dorywczych.

Skoro już uczeń doskonale się wdrożył do roboty na dwuwiosłowie, wiosłowanie na statkach z liczniejszą osadą nie może już dla niego przedstawiać żadnej trudności; to też po kilku próbach w zupełności się z takowem oswoi.

Pomocą ku temu niemałą będą dlań dwie rady, które bezwarunkowo i ściśle winien wykonywać.

Pierwsza — niechaj bacznie spogląda na plecy *starosty*, naśladowując jego ruchy i tempo.

Druga — niechaj macza pióro nie w pierw, aż się ku przodowi całkowicie nie wychyli.

Nie odrazu Kraków zbudowano, to też nowicyusz nie-raz w tém lub w owém pobłądzi, zanim wszystkie nasze rady zapamięta i w praktyce zastosuje; należy jednak być dlań po-błażliwym, bo choćby raz lub drugi wiosło przy pokładaniu zbyt wczesnie, zwłaszcza w stronę niewłaściwą, odwrócił, i tym sposobem *raka złowił*, lub innych grzechów się dopu-ścił, jest nadzieja, iż się poprawi niebawem. *Raka* jednak należy się wystrzegać przedewszystkiém, bo gdy ten ci wiosło uchwyci, niełatwo się z niém uporasz, a może cię jeszcze na dobitkę na wznak z burtnicy zwalić. To też gdy tylko uczu-jesz, że ci woda wiosło porywa, wyrwóć je co tchu, aby znów pióro stanęło w wodzie ostrzem, co ci da możność wiosło wy-dobyć i robotę rozpocząć.

Czasem mniej, czasem więcej, ale, przeciętnie biorąc, miesiąc cały upłynie, zanim nowicyusz nauczy się wprawnie i z pewnym wdziękiem wiosłem robić. W ciągu tego czasu winien być pilnym i przykładowym uczniem, winien przyjmować udzielane przez nauczyciela uwagi i przestrogi, i wyko-nywać je wedle możności; przedewszystkiém zaś nie powinien się zniechęcać i tracić humoru, bez którego szlachetna nasza zabawa stałaby się bezduszną i monotonną gimnastyką.

III. Wady w robocie.

Błędy lub usterki téj lub owéj czynności mechanicznój możemy zawsze podzielić na dwie kategorie, z których pierw-sza obejmie błędy mniej ważne, formalne,—druga zaś ważniej-sze, istotne. To samo i przy wiosłowaniu.

Do 1-éj kategorii należą usterki w postawie wiosłarza oraz wadliwości w ruchach rąk, o ile ruchy te nie wpływają ujemnie na pewność i szybkość biegu łodzi.

Gorzéj jest z drugą kategorią, z błędami istotnemi, które paraliżują szybkość ruchu i dokładność zwrotów. Do-tyczą one rzeczy najważniejszój, bo niewłaściwego używania

wiosła i sań. Tu też spoczywa źródło wszystkich prawie błędów wiosłarskich. Należą do nich następujące:

1. Nierówne wyprężanie ramion przed ciałem: jedno ramię wyciągnięte bardziej, drugie mniej.

2. Zginanie obu kciści ręki ku dołowi, zamiast poprawnego, które każe rękę zewnętrzną trzymać poziomo i wielkim palcem ku górze, a wewnętrzną wygiętą i wielkim palcem ku dołowi.

3. Opóźnione wyciąganie ramion przed siebie, wtedy mianowicie, gdy ciało już wykonało ruch ku przodowi, czyli innemi słowy: opóźnione wyrzucenie ramion, które winno było nastąpić równocześnie z pochyleniem ciała.

4. Opóźnione nachylenie ciała, wtedy mianowicie, gdy ramiona już zupełnie ku przodowi wyciągnięto, czyli opóźnione pochylenie ciała, nierównoczesne z ruchem wyprostnym.

5. Przedwczesne rozpoczęcie uderzenia, zanim jeszcze ramiona w całości zdołały się wyprostować, a skutkiem tego opóźnione wyprostowanie ciała. Wprawdzie mimo to wiosłarz może w tempie za resztą załogi wydażyć, ale nie dorówna jej w sile i równości uderzenia, które wymaga najściślejszego ustosunkowania pojedynczych rękoczynów i ruchów.

6. Zbytne lub niedostateczne maczanie pióra, np. tylko do połowy lub aż po dopiorną.

7. Nierówne maczanie pióra w różnych fazach uderzenia, zwłaszcza większe zagłębianie ku środkowi pociągnięcia, przez co pióro zakreśla w wodzie linię krzywą, łukowatą, ku górze rozwartą.

8. Wygięcie pleców ku przodowi lub ku tyłowi.

9. Nierówne trzymanie barków.

10. Szarpanie i wogóle wszelkie ruchy dorywcze, gwałtowne.

11. Przeginięcie się ku przodowi podczas pokładania— i przyciąganie ciała do rąk, zamiast rąk do ciała.

12. Uderzenie piórem o wodę pod kątem rozwartym, lub wykonanie pierwszej części pociągnięcia w powietrzu.

13. Nagłe przerwanie uderzenia wskutek przedwczesnego wydobycia pióra z wody.

14. Przedwczesne pokładanie pióra, gdy jeszcze ciało nie wyprostowało się w całości. Możliwe tu jest wprawdzie wynurzenie pióra w tempie właściwém, ale niemożliwe uderzenie równe.

15. Pochylenie ciała na prawy lub lewy bok przy wyprostnym ruchu ciała.

16. Wykręcanie łokci na zewnątrz przy pokładaniu, zamiast poprawnego trzymania ich przy samych biodrach.

17. Opuszczanie głowy między barki, zamiast trzymania jój prosto ku górze.

18. Rozglądanie się poza łodzią, a niezwracanie uwagi na plecy i ruchy starosty.

19. Wyrzucanie piórem wody, zamiast odkładania jój ku dołowi przy pokładaniu, co wywołuje bałwan, przeszkadzający w robocie następującemu wiosłarzowi. Przy poprawnym pokładaniu, prócz małego dołka z dwoma koło niego Wirkami, innego znaku na wodzie być nie powinno.

Punkty 16 i 17 można zaliczyć do błędów formalnych, pozostałe zaś stanowią błędy istotne i wpływają ujemnie na szybkość i pewność jazdy.

IV. Sanie.

Najważniejszym i najszcześniejszym z wynalazków na polu konstrukcyi łodziowej są niewątpliwie *sanie*, czyli burtnica ruchoma, przesuwana (sliding-seat, Rutschsitz). Wprowadzenie tego ulepszenia o tyle prawie zwiększyło szybkość biegu łodzi, co wprowadzenie, przed 30 lub 40 laty, dulki ramiennój, w miejsce dawniej, nasadnjej.

Sadzając wiosłarza na *sanie*, należy go przedewszystkiem objaśnić, że wiosłowanie odbywa się tu podług tych samych zasad i w ten sam sposób, jak na burtnicy nieruchomiej. I tu i tam należy uderzenie wykończyć w całości.

W chwili umaczania pióra, z ciałem ile możności nachyloném ku przodowi, rozpoczynamy ruch wyprostny ku tyłowi, i, nie zważając na ruchomość, przy nieznaczném unie-

sieniu się z siedzenia, przeciągamy piórem przez wodę spokojnie i jaknajdalej; a kiedy teraz w ruchu wyprostnym ciało dosięgło już linii pionowej, siedzenie, bez wszelkiego ze strony wioslarza wysiłku, poczyna się cofać, i to cofać z szybkością, odpowiadającą szybkości łodzi. Mimo przesuwania się *sań*, stopy muszą nieprzerwanie opierać się o *pedał*, przy czém starannie unikać należy wszelkich ruchów gwałtownych lub dorywczych nogami, gdyż te zawsze są szkodliwe. W rzeczy samej, takie np. odbicie się od *pedału* pcha sanie ku tyłowi, nim jeszcze wioslarz zdoła całą swą siłę włożyć w uderzenie. Ztąd niemożność zużytkowania doskonałych własności *sań* i przeszkoda dla reszty osady.

V. Wiosłowanie parą.

Parą, czyli *bliźniakami*, wiosłuje się podług tych samych zasad, co i wiosłem zwykłym, różnica zaś jest tylko ilościowa, gdyż tu robota odbywa się zapomocą dwóch wiosel, z których każda ręka trzyma po jedném.

Przy robocie parą wioslarz siedzi już nie na kraju burtnicy, ale w samym jej środku, przyczém barki winien opuścić jaknajniżej, gdyż tu burtnice są wyższe jak na innych łodziach, a siła ramion, pchająca statek i stanowiąca o wykończeniu każdego pociągnięcia, zależną jest w zupełności od spadku barków.

Normalna ilość uderzeń piórem nie powinna przecho dzić 35 lub 36 na minutę.

Największą trudność przy wiosłowaniu bliźniakami stanowi sterowanie, zwłaszcza że wioslarz, dla sprawdzenia kierunku łodzi, prawie za każdym trzecim pociągnięciem odwracać się musi; a rzecz to nie tak znów łatwa, — to też wioslarz po dłuższej dopiero wprawie będzie w stanie patrzeć poza siebie bez narażenia lekkiej i gibkiej łodzi na kołysanie. Zanim więc dojdzie do tej doskonałości, niech dla utrzymania prostego biegu łodzi inaczéj sobie radzi, niech mianowicie przez rufę statku mierzy w jakiś przedmiot stały, starając się usilnie, by linia biegu była o ile możności prosta, gdyż popra-

wianie i zmienianie biegu jest wielką wadą, która później, zwłaszcza przy regatach, może się dać we znaki dotkliwie.

Osobną zupełnie odmianę parówek stanowią *kajaki*, czyli *parówki szwedzkie* (canoe, Grönländer), różniące się przedewszystkiém od innych parówek brakiem dulek. Nadto *kajak* cały zamknięty jest pokrywą, niby wiekiem stałym, a w samym środku tego wieka znajduje się otwór okrągły na pomieszczenie wiosłarza.

Wiosłowanie na *kajaku* polega, rzecz można, na wręcz przeciwnych zasadach jak wiosłowanie na innych łodziach, gdzie majtek zawsze siedzi zwrócony do rufy. Na *kajaku*, przeciwnie, siedzi on twarzą do nosa łodzi, a posługuje się jedném tylko wiosłem, krótkiém, ale dwupiórém, które w tém jest do kija podobne, że także *ma dwa końce* i że każdy z tych końców pracuje narówni.

Sama robota na *kajaku* łatwiejszą jest niż na zwykłych parówkach i mniej wymaga wprawy, odbywa się zaś w sposób następujący: Ręka zewnętrzna, bliższa maczanego pióra w pierwszej części uderzenia, służy tu jakoby za dulkę ramienną, czyli odsadnią, podczas gdy druga ręka, wewnętrzna, pcha trzon dwupiórego wiosła ku przodowi. W pierwszej połowie uderzenia ręka zewnętrzna, jako oś ruchu, winna stać w miejscu,—w drugiej zaś, przeciwnie, osią staje się ręka wewnętrzna, podczas gdy zewnętrzna kończy uderzenie, ciągnąc pióro ku tyłowi. Przy maczaniu drugiego pióra powtarza się ta sama manipulacja, z symetryczną jedynie zmianą rąk i poruszeń: ręka, przedtém zewnętrzna, staje się wewnętrzną, i naodwrot: wewnętrzna—zewnętrzną.

Kardynalną zasadą, podstawą całej roboty na *kajaku*, jest silne wyprężenie ramienia, służącego w danej chwili za oś ruchu, oraz możliwe zbliżenie ramion do boków ciała w ostatniej fazie uderzenia.

VI. Sterowanie.

Umiejętne sterowanie nie jest bynajmniej łatwiejsze od roboty wiosłem, jakkolwiek mniejszego wymaga wysiłku. Same zasady sterowania są wprawdzie nader proste i do po-

jęcia łatwe, przy stosowaniu ich jednak otwarte jest pole do popisu i okazania zręczności, zarówno gdy łodzią kieruje sternik osobny, jak i wtedy, gdy nią powoduje jeden z osady.

Obowiązki sternika są wszechstronne. Rytm uderzeń, jakość i jedność ruchów, nie mówiąc już o samym kierunku łodzi, pod jego są kontrolą, podczas regat zaś staje się on bohaterem chwili. Przez dobrze obmyślane a stanowcze rozkazy: ruszenia z miejsca, zmniejszenia pędu łodzi, przez zwroty umiejętne, w chwili właściwej zastosowane, a przede wszystkim przez dobre sterowanie, nienarządzające łodzi na zboczenia, a wiosłarzy na wyczerpanie sił—może on znakomicie wpłynąć na rezultat gonitwy.

Przed regatami ćwiczenie osady należy zwykle do specjalnego trenera — taka przynajmniej praktyka ustaliła się w klubach zagranicznych, u nas bowiem takie *tresowanie* i morzenie ludzi dotychczas jest nieznanne,—sternik zaś, o ile możliwości lekki, by w chwili stanowczej bezpotrzebnego nie przyczyniać ciężaru, obejmuje kierownictwo łodzi i osady dopiero na samych regatach. Rozumie się, iż ten podział zajęć nie wyklucza prób przedregatowych ze sternikiem, — przeciwnie, takowych nigdy pomijać nie należy.

Ale wspomnieliśmy o *trenerze*, z którym dotychczas nie mieliśmy sposobności się zapoznać.

Już ze wzmianki, którą uczyniliśmy powyżej, domyśliłeś się czytelniku, iż jest to urząd *par excellence* regatowy. I w rzeczy samej. W klubach amerykańskich, angielskich, niemieckich i innych, *trener* (trainer, *Traineur*) przy pomocy lekarza dobiera przede wszystkim pojedynczych członków każdej osady wyścigowej, bacząc na to, by ukryta jakaś choroba lub wada organiczna nie stały się następnie przeszkodą w trenowaniu. Tak wybranym wiosłarzom przepisuje trener dobrze obmyślaną specjalną dyetę i kreśli plan całodziennego zachowania się. Wszystko tu ulega kontroli: godziny snu, wstawania, jedzenia, wiosłowania, chodzenia, biegania i t. d. Dyeta zasadza się na stosowaniu pokarmów, sprzyjających rozwojowi mięśni i ścięgien, i na omijaniu tłuszczodajnych, a to celem zmniejszenia wagi ciała i spotęgowania jego siły.

Taki sam cel mają: koce, w które owijają ćwiczonego, dla wywołania potów, chodzenie, wiosłowanie i wszelka inna gimnastyka.

Równocześnie ze stosowaniem tych środków rozpoczyna się ćwiczenie wiosłarzy, przez pierwsze dni osobno każdego, a następnie całemi osadami, na ośmio i czterowiosłówkach. Cała ta manipulacya trwa do ośmiu tygodni i kończy się dopiero z dniem regat.

Ale wracamy do rzeczy, do mechanizmu samego sterowania.

Ręce sternika podczas roboty winny spoczywać na właściwych krawędziach klamburtu, przez co osiągamy korzyść dwojaką. Bo najprzód, zyskane w ten sposób oparcie ułatwia sternikowi możność utrzymania równowagi własnego ciała, a powtóre, dodatnio wpływa na sztywność łodzi; dobry bowiem sternik ciężarem i położeniem własnego ciała paraliżuje lekkie gilotania statku.

Nieestetyczne i niedorzeczne, bo bezcelowe, rzucanie się sternika w takt uderzeń wiosłowych dziś prawie zupełnie zarzucono, a ślad jego pozostał już tylko w każdorazowym, minimalnym, łagodnym, prawie bezwiednym podawaniu ciała ku tyłowi, ażeby przy ruchu postępowym łodzi zmniejszyć o ile możności balast bezwładny, na poruszenie którego większeby użyć trzeba siły.

Prowadząc łódź po szerokiej szybie wody, a w każdym razie po przestrzeni bez przeszkód, któreby omijać trzeba, sternik najpewniej sobie pocznie, gdy, dla zachowania kierunku, obierze oddalony jakiś przedmiot stały za punkt przewodni, a przeciągnawszy od swego oka przez nos statku linię idealną do owego punktu, po niej statek prowadzić będzie. Nawet przy skrętach rzeki lepiej prowadzić łódź linią łamaną, a nie krzywą, i dosyć będzie bieg zmienić, gdy łódź osiągnie już najwyższego punktu krzywizny. Sam skręt wykonać należy wolno i stopniowo,—nie zapominajmy bowiem, iż kąt odchylenia steru i szybkość postępową łodzi mają się do siebie w stosunku odwrotnym.

Sterowi w pomoc przy skrętach z pożytkiem mogą przyjść wiosłarze przez nierówne, a raczej niesymetryczne wiosłowanie: podczas gdy strona, bliższa środka mającego zatoczyć łuk, wiosłuje pół siłą, lub zgoła hamuje, zatapia wiosła, — strona przeciwna, zewnętrzna, siłę uderzeń podwaja (*zarabia*).

Przy łukach lub zwrotach sternik upatruje chwilę, gdy załoga wiosła ponad wodą przesuwą, i wtenczas bardziej właściwą sterówkę przyciąga; przeciwnie, gdy pióra są w wodzie, parcie na ster winno być słabsze, by nie paraliżowało pracy wiosłarzy.

Silniejszy wiatr, uderzający o boki statku, niedoświadczonemu sternikowi niemało może przyczynić kłopotu, spędzając łódź z drogi wytkniętej w kierunku wiatru (*lee*). Nie pozostaje mu też wtedy nic innego, jak statek zwrócić pod wiatr (*luv*), przyczém kierunek biegu wraz z osią łodzi tworzą kąt, którego wymiar zależnym jest od natężenia poddmuchu.

Z tego, co się wyżej rzekło, widzimy, że sterowanie łodzią i zarząd załogą w ścisłym pozostają ze sobą związku i wzajem się dopełniają. O tym ostatnim też słów kilka powiedzieć nam należy.

Rozkazy, wydawane załodze przez sternika, noszą nazwę *komendy*.

Wszędzie, gdzie chodzi o szybkie i jednomyślne wykonanie rozkazów przez pewną grupę jednostek, konieczne są wyrażenia, których znaczenie z góry już musi być umówione, w przeciwnym bowiem razie o zamięszanie nietrudno. *Komenda* musi być ile możności prosta, zwięzła, dobitna. Oto ją macie.

Przy ruszeniu z miejsca, t. j. przy odbijaniu od brzegu lub statku, sternik zapytuje wiosłarzy osady, czy wszyscy gotowi są do roboty, przez proste: *gotowe?* Milczenie załogi uważa się za odpowiedź twierdzącą i w ślad za niem następuje rozkaz: *jazda!* Pierwszego pytania nie należy zadawać, gdy jeszcze łódź stoi w takiej pozycji, że wiosłowanie nie jest możliwe, np. w wąskiej zatoczce, wśród innych łodzi i t. p.; prze-

ciwnie, należy się wstrzymać, póki łódź nie wydostanie się na wodę, co może nastąpić przez ruchy niesymetryczne: zarabianie jedną stroną, zatapianie, kontra i t. p.

Jeżeli chodzi o zwolnienie biegu łodzi, bez przerwy w wiosłowaniu, rozkaz brzmi: *baczność, pół siły!* lub, stosownie do okoliczności: *prawa pół siły! lewa pół siły!*

Przerywając lub kończąc wiosłowanie, wołamy: *wiosło kładź!* albo: *kładź!* Na taki rozkaz załoga wynurza pióra i pokłada je nad wodą. W tej pozycji, wyprostowany, z ramiionami przylegającymi do boków, z wiosłem tuż pod piersią, majtek czeka nowego rozkazu.

Gdy chodzi o natychmiastowe wstrzymanie łodzi, co, jak wiadomo, skutecznia się przez pionowe i nieruchome trzymanie pióra w wodzie, wołamy: *hamujcie!* albo: *wszyscy hamuj!* Gdy zaś, wskutek jakiegóś przeszkody, odwrót staje się konieczny, posługujemy się cudzoziemskiem: *kontra!* albo: *wszyscy kontra!* a lepiej naszym: *wstecz!* albo: *wszyscy wstecz!* W każdym razie rozkaz: *wstecz!* musi być poprzedzony komendą: *hamuj!*

Gdyby łódź zbyt przybliżyła się do brzegu, promu, tratwy, lub innej jakiegóś przeszkody, którą wiosło przy robocie dotknąćby mogło, sternik ostrzega osadę, wołając, stosownie do strony, z której grozi niebezpieczeństwo: *wara prawa!*—*wara lewa!*

Jeżeli załoga pracuje już całą siłą, a pęd statku jeszcze przyspieszyć należy, wołamy, podniecając: *ostro!* lub téż, dla przyspieszenia tempa: *szparko!*

Na zakończenie niniejszego rozdziału przytaczamy przyjęte ogólnie zasady, których każdy sternik, wobec innych statków, zwłaszcza téż na ożywionych drogach, koniecznie trzymać się musi.

1. Łódź wiosłowa, jadąca pod wodę, pilnuje się brzegu, t. j. strony zewnętrznej, zostawiając spotykane łodzie na wewnątrz, t. j. bliżej środka rzeki.

2. Łódź wiosłowa, jadąca z wodą, trzyma się środka rzeki, a spotykane łodzie zostawia na zewnątrz.

3. Łódź, biorąca drugą, w tym samym kierunku płynącą, okrąża łódź wymijaną, nie zmuszając jej bynajmniej do zboczenia z linii prostej.

4. Łodzie, spotykające się na stojącej wodzie, lub na środku większej rzeki, zbaczają na prawo, mijając się lewymi burtami.

5. Łódź wiosłowa ze sternikiem wymija łodzie bez sterników, w przypadkach przewidzianych w czterech poprzedzających punktach.

6. Łódź wiosłowa zjeżdża z drogi łodziom żaglowym i parowcom.

(Skorzystano z dzieła F. Grumbachera „Ruden und Trainiren,” spolszczonego przez Naczelnika przystani Towarzystwa Wioślarskiego—p. t. „Łódź i wiosło”).

NAUKA JEŹDZENIA KONNO

BEZ POMOCY NAUCZYCIELA.

I. Uwagi ogólne. Koń, uważany jako siła poruszająca, spełnia dwie czynności: ciągnie i dźwiga. Zastanawiać się będziemy nad nim jako nad wierzchowcem, t. j. względnie do drugiego z działań.

Koń pod siodło (pod wierzch) powinien mieć długą szyję i kark a krótkie żebra. Przeciwnie ukształtowanie się tych części ciała usposabia konia do pociągów, témbardziej, jeżeli przytém ma szerokie i płaskie kopyta.

Dobry jeździec musi sam się przekonać o dobroci ryszunku dla swego wierzchowca, sprawdzić, czy żadna z jego części składowych nie kaleczy go, i czy siodło i uzdeczka odpowiadają składowi grzbietu, żeber i pyska zwierzęcia—co jest warunkiem koniecznym. Czub między uszami powinien być starannie zebrany i na czoło sprowadzony, nanośnik poruszać się swobodnie, aby nie krępował oddechu nozdrzami i nie uciskał ich przy ściąganiu cugli. Łańcuszek od wędzidła także wolno zapięty, dla uniknięcia zbytniego nacisku, a rzemyk podgardla tak tylko zapięty, aby zausznik nie zsunął się i nie pociągnął za sobą wypadnięcia wędzidła i uźdźnicy.

Siodłać konia trzeba trochę w tył, na żebrach: tym sposobem ręka z cuglami swobodniej działa, a łydki bliżej są konia. Popręgi należy zapinać tak, aby fałdów (składów) nie miały, i po mocném zapięciu dociągnąć raz jeszcze, bo przy pierwszém koń zwykle umyślnie się wzdyma. W razie, jeśli używa się i podogonia, dociągać tyle tylko to ostatnie do siodła, aby się nie opuszczało z pod ogona.

Przed wsięciem na koń należy starannie obejrzyć podkowy; zwykła ta ostrożność zabezpiecza nieraz od przykrych wypadków: upadku jeźdźca, lub ciężkiego podbicia się konia.

Na drogach drobno żwirowanych zdarza się, że mały kamyk wciśnie się w widełki kopytowe i wywoła zakulenie, które znika, gdy kamyk się usunie.

Jeżeli ryszunek jest wynajęty, trzeba silnie zaciężyć

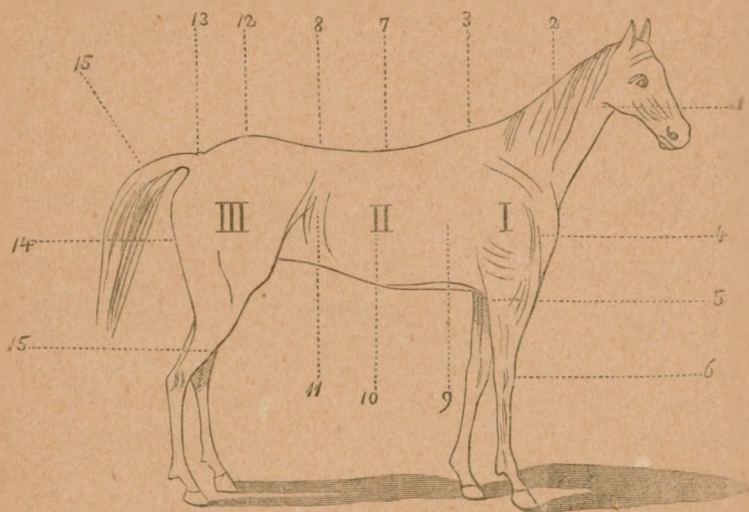


Fig. 1.

na rzemieniach strzemion, dla doświadczenia ich mocy; inaczej naraziłoby się na niebezpieczny upadek — témbardziej, że początkujący mają brzydki zwyczaj opierania się na strzemionach.

Konia prowadzić należy krótko, dla uniknięcia upadku na kolana. Jeżeli jazda odbywa się w towarzystwie, przestrzegać tego samego, aby nie obrazić konia idącego przodem.

II. Skład konia. Ogólnie biorąc rzeczy, koń składa się z trzech głównych części:

- I. Przód.
- II. Korpus.
- III. Zad.

1) *Przód* obejmuje głowę, kark, podgardle z szyją, pierś, łopatki i przednie nogi.

Głowa składa się z uszu, nadczoła z czubem, czoła, zagłębień nadpowiecznych, łzawników, brwi, oczu, powiek, nadnosia, nozdrzów, kończyny ich, warg, podbródka, brody i dolnej szczęki.

Uszy u konia opatrzone są szerokiemi, otwartemi kochami, pokrytymi sierścią i składają się, jak u człowieka, z materji chrząstkwowatej.

Czub jest częścią grzywy, opadającą na czoło z pomiędzy uszów ku oczom konia.

Łzawniki odpowiadają skroniom ludzkim.

Kość nosowa (nadnosie) ciągnie się od brwi do nozdrzów.

Szczeka dolna tworzy kanał, nazywany pospolicie żłobkiem. O częściach ciała, noszących nazwę ludzkich i odpowiadających im w zupełności, wyjaśnień w tej pracy nie podajemy.

Kark składa się z podgrzywia i krtani.

Podkarcze, wystające przed samym przodem siodła, składa się z narośli, utworzonych na kilku stawach kości pańczowej.

Pierś znajduje się pod szyją i nad przednimi nogami, wydatna zwykle.

Ramiona utworzone są z łopatek.

Kończyny (nogi) przednie dzielą się na przedramię, ramię, piszczel, kolano, ścięgna, więzadła, rogówkę, ostrogę, nadkopycie, kopyto, widełki kopytowe, piętę właściwą i pięcinę.

Ramię składa się z kości głównej (numerus) i przedramienia, idącego do kolana.

Rogówka znajduje się pod samém kolanem, pozbawiona sierści zupełnie.

Kolano jest stawem, łączącym piszczel z kością ramionną, numerusem zwaną.

Nadkopycie, czyli koronka, znajduje się nad kopytem, tworzącém spód nogi.

W dolnej części nogi są *widelki*, tworzące zagłębienie, i *błona*, którą jest wewnątrz obciągnięte. Piętą nazywamy część tylną, a rozdwojenie w niej kości—*szczypcami*.

2) *Korpus* konia zawiera: *grzbiet, żebra, boki, brzuch, pachwiny* i, odpowiednio do płci: *jądra* lub *wymiona*.

Grzbiet rozciąga się od karku do pachwin tylnych, *żebra* od grzbietu do podbrzusza, skrecone w środek i ku tyłowi.

Brzuch mieści się w tył trochę, pod żebrami, których jest po osiemnaście z każdej strony.

Pachwiny są to boczne ściany żołądka i brzucha.

3) *Zad* obejmuje: zad właściwy—od tyłu siodła do ogona, biodra, tyłki, kończyny (nogi) tylne, kuper i ogon.

Biodra składają się z kości udowych, zakończonych tyłkami.

Kończyny tylne zawierają uda, łydki, podkolania, kostki i t. d.

Udo składa się z kości zwanój *fémurem*, która stawuje się ze ścięgaczem i piszczelem tworzącym łydkę.

Podkolanie mieści się między łydką a *fémurem*, u jego dolnej kończyny. Co do reszty, ta różni się tylko rozmiarami od przedniej.

III. **Dosiadanie konia.** 1) Jeżeli koń nie jest wyprowadzony ze stajni—dosiadający go staje po lewej stronie zwierzęcia, wprost ramienia, i prawą ręką, z palcami do środka, ujmując cugle w bliskości pyska. Ręka powinna trzymać je silnie i na jednej wysokości, aby zapobiedz brykaniu.



Fig. 2.

Spicruta, pręcik, lub harap powinny pozostać w ręce lewej, a prawa trochę wyciągnięta, aby zachować oddalenie, niedozwalające koniowi postawić kopyta na nodze.

2) Po uspokojeniu konia, jeżeli się rzuca, zapomocą lekkiego ściągnięcia cugli ku dołowi jeździec przesuwając prawą rękę, nie puszczając cugli, aż ku tylnemu łękowi siodła, przekłada w nią spicrutę, a lewą chwyta się grzywy, wkładając jednocześnie lewą nogę w strzemię.

Wtedy unosi się, zgina lewą rękę w łokciu dla zbliżenia ciała do siodła, i pomagając sobie trochę prawą, opartą na łęku, przekłada prawą nogę, kładzie ją w drugie strzemię, skraca cugle i podaje nogi lekko w tył, dla umocnienia się w siodle.



Fig. 3.

Noga prawa, przerzucona przez siodło, powinna być wyciągnięta równolegle i przynajmniej $\frac{1}{4}$ łokcia wyżej nad łęk tylny, aby uniknąć uderzenia o siodło i możliwego wypadku.

Ruch ten czyni się żywo i lekko.

IV. Sposób siedzenia. Usiąść w siodle jaknajswobodniej, ale pełno; uda, kolana i łydki powinny opadać naturalnie i równo, bez nateżenia, i nie ścisnąć konia bez potrzeby.

Korpus, równo na biodrach, podczas pierwszych lekcyj, dla pewności w siedzeniu, trzeba lekko podać w tył, ale sztywność winna być wykluczona. Ramiona w tył lekko pochylone, łokcie jednak pozostają spokojnie, przy ciele. Prawa ręka oparta na udzie, podczas gdy lewa trzyma cugle tak, jak to jest wskazane w następnym rozdziale.



Fig. 4.



Fig. 5.



Fig. 6.

Szyję i głowę trzeba trzymać prosto, bez przesady jednak, i unikać pochylania, jakoby dla oglądania konia i rzymsztunku—co zdradza odrazu brak wprawy w jeźdźeniu.

Ciągłe zachowanie tego położenia wymaga pewnej gibkości ciała i przytém na korzyść ułożenia trzeba poświęcić z początku chęć pięknego wyglądu. Po należytém wprawieniu się do jazdy, wedle prawideł tu wskazanych, nadanie sobie wdzięcznej do pewnego stopnia postawy przyjdzie już z łatwością.

V. Cugle. Zebranie konia. 1) Dwa są rodzaje cugli i okiełznania: mundsztuk i uzdeczka. Uzdeczka to zwykle dwa



Fig. 7.

krótkie kawałki stali, złączone kółkiem w środku i kółkami na końcach opatrzone dla przymocowania rzemieni. Osadza się ją w pysku konia na wysokości kąćków warg, między zębami. Mundsztuk składa się z jednej sztuki stali, zgiętej w mały kabłąk w środku; rodzaj to dźwigni, opa-

trzonej płaskim, gęsto z podwójnych ogniów plecionym łańcuszkiem, który przechodząc pod dolną szczęką konia, przymocowany jest do kółek na zewnątrz kończyn stalowych.

Uzdeczka używa się tylko dla ulżenia koniowi, gdy ma wewnątrz pyska zanadto naciskiem mundsztuka rozgrzane; natomiast ten ostatni bywa zwykle w użyciu. Początkujący tedy jeździec zwiąże cugle uzdeczki i opuści je wolno na kark wierzchowca. Biorąc następnie prawą ręką cugle mundsztuka, przy grzywie mniej więcej, tuż u przedniego łęku, umieści lewą ręką nad tym ostatnim, przesunie mały palec między obu rzemieniami, zrównanymi zupełnie, i zamknie rękę, przewijając końce cugli na prawą stronę na kark konia.

To się nazywa: uporządkować cugle.

Tym sposobem jeździec może wywierać na wystające przecznice mundsztuka nacisk tém silniejszy i prędszy, ile że wystarczy proste zaokrąglenie zamkniętej ręki lub ruch nią w napiętku ku sobie i od siebie. Przytém jednak ręka w łokciu musi pozostać nieruchoma.

2) Umiejętne zebranie konia jest najważniejszą rzeczą w nauce jeźdźstwa konno. Ruchy przy niém wymagane po-

wszelkie inne i ułatwiają je. Jest to, że tak powiemy, nawiązanie stosunku między zwierzęciem a człowiekiem. A oto jak się wykonywa:

Po zrównaniu cugli jeździec wznosi lekko rękę lewą, dla wywarcia mundsztukiem nacisku w pysku konia, i zbiera go lekko także łydkami, poza popręgiem, dla przeszkodzenia cofaniu się zwierzęcia.

Zręczne wykonanie obu tych przeciwnych sobie ruchów jest niezbędnym warunkiem w jeździe i zaraz wykażemy, jakie zeń wypływają użytki.

VI. Jazda na przód. Zatrzymywanie. Cofanie. 1) Zebrawszy konia, jeździec ściska go mocniej łydkami, co zmusza zwierzę do postępowania na przód. Jednocześnie trzeba opuścić (podać) rękę trzymającą cugle, aby nie krępować swobody jego ruchów.

2) Dla zatrzymania się należy postępować odwrotnie, t. j. osłabić ściskanie łydkami i wznosić rękę, spodem pięści ku sobie, póki koń się nie zatrzyma. Gwałtowne szarpanie bez potrzeby narowi wierzchowca daremnie i zmusza go do potykania się, zrywania głowy i t. p.

3) Tym samym sposobem postępuje się przy cofaniu, tylko że nacisk na cugle winien być silniejszy, aż do sprowadzenia konia do zupełnego posłuszeństwa. Łydki, wywierające poprzednio nacisk dla przeszkodzenia cofaniu się, tutaj działają razem lub na przemiany, stosownie do kierunku, jaki nadać chcemy—na prawo lub na lewo.

W zmianach frontu, o których później, dowiedzą się czytelnicy, jak wielką rolę odgrywają łydki w dobrej jeździe wierzchem. Ruchy cuglami zupełnie ich ruchami powinny być zastąpione, z wyjątkiem tylko pewnych zwrotów, gdzie użycie mundsztuka jest niezbędne.

VII. Zwroty. Ósemki (wołty) i półósemki proste i odwrotne. Jazda dokoła (np. w maneżu). 1) Zwrotami nazywamy zwroty frontu na prawo i na lewo.

Dla wykonania ich, *po zebraniu* konia, jeździec zwraca rękę z cuglami w stronę, w którą chce zawrócić, i jednocześnie daje łydkę z téjże samej strony. Dla uniknienia prze-

sady w poruszeniu podtrzymuje łydkę przeciwną, naprowadzając konia aż do zupełnego wykonania zwrotu. Następnie ręka i noga wracają do pierwotnego położenia.

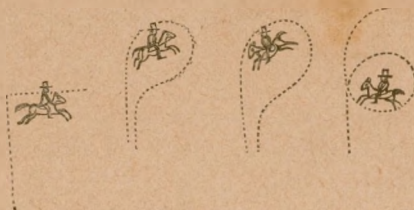


Fig. 8.

2) Ósemka czyli wolta wchodzi w skład chodów kolistych, któremi zajmujemy się w ustępie trzecim—z tą tylko różnicą, że chód na przód jest zawsze wykonywany po całkowitym obrocie konia.

Półosemki są tedy półobrotami. Dla wykonania półosemki (wolty) np. na lewo, jeździec podnosi lekko rękę w lewo, dając i lewą łydkę koniowi; tym sposobem zwierzę opisuje pół okręgu, o mniej więcej czterech metrach średnicy. Następnie jedzie się w kierunku pierwotnym, lecz kręgiem trochę i w końcu na przód, ale już plecami do miejsca, gdzieśmy się pierwój kierowali.

Półosemka (półwolta) odwrotna czyli odwrócona zasadza się na skręcie w lewo i na przód i zakończeniu półkolem na prawo. Rezultat ten sam pozostaje; jednakże jeździec, gdy dojedzie zakrętem na cztery metry do drogi bezpośredniej, powinien skierować cugle w prawo i prawą łydkę dać koniowi, dopóki nie odwróci się plecami do poprzedniego kierunku drogi.

3) Chód kołem, który przypuszczamy także na lewo, wykonywa się, kierując rękę z cuglami na lewo i dając łydkę z téjże samój strony, oznaczając sobie wzrokiem koło o czterech metrach średnicy.

Gdyby koń brał do środka i tym sposobem ślimakowato zmniejszał okrąg koła — dać mu nieznacznie łydkę prawą, nie zmieniając jednak położenia cugli ani na chwilę.

VIII. Stęp i kłus. 1) Ruchy, które poprzednio opisaliśmy, można wykonywać we wszystkich rodzajach biegu.

Stęp zależy na stawianiu nóg jedna po drugiej, t. j. na miarowém niemi poruszaniu.

Do tego chodu początkujący jeździec winien się przede wszystkim przyzwyczaić; stopniowo jednak należy jeździć aż do całkowitego pędu, zwanego „en carrière,” i odwrotnie—zwalniać stopniowo do stępa. Ułatwia to obznajmienie się z powodowaniem swym wierzchowcem.

2) W kłusie koń stawia nogi naprzemian, po przekątnei, t. j. lewą nogę przednią i prawą tylną —, potém prawą przednią i lewą tylną i t. d.

Dla jazdy kłusem trzeba silniej dać razem obie łydki, a nawet użyć ostróg w potrzebie lub spicruty, póki koń nie stanie się posłusznym; nie trzeba jednak dozwalać na samowolne przejście do galopa, co narowi konia i daje o zrzęczności jeźdźca bardzo smutne wyobrażenie.

Przed zmianą stępa na kłusa jeździec umocni się w siodle i przygotowuje do podawania się ruchom konia. Unikać też będzie pochylania się na przód, jadąc „po angielsku,” t. j. jedno poruszenie na dwa konia — co pozbawia często równowagi. Łokcie muszą pozostać w spokoju zupełnym, ale nie przylegać do żeber. Słowem, ten kłus najlepszy, w którym jeździec porusza się równo z koniem, nie zmieniając ani siedzenia, ani pozycyi kolan, ud i łydek. Wygląda to prawdziwie po męzku, a choć męczy początkujących, wprawia do ćwiczeń wyższej szkoły lepiej, niż tomy teoryi o nich.

Nie trzeba się też obawiać podskoków z początku; znikną one przy wprawie, a wtajemniczą jeźdźca lepiej w zasady jeźdżenia.

IX. Galop. Zmiany biegu. 1) Galop zależy od wykonania trzech po sobie następujących rzutów, z lewój lub z prawój nogi, t. j. na lewo lub na prawo, odpowiednio do woli kierującego.

Dla lepszego zrozumienia mechanizmu tego chodu przypuścmy, że koń ma się zwrócić na lewo. Porywa się odrazu,

upada następnie na tylną nogę prawą (1-sze tempo), na obie przednie razem (2-ie tempo) i nareszcie na tylną lewą nogę.



Fig. 9.

Ramię przytém winno być nieznacznie wysunięte w stronę, w którą się zwraca do galopa — bez tego bowiem krzyżujące się nogi konia mogłyby w swym ruchu wysadzić jeźdźca z siodła.

Dla wykonania galopa daje się obie łydki razem, trochę w tył za popręgiem, silniej jednak przeciwną stronie, w którą zwracać mamy galopem, lub z której nogi koń bierze. Przedtém jednak podaje się i cugle. Raz zaś w ruchu żądanym trzeba dać poczuć koniowi wędzidło, aby wiedział, że jest prowadzony.

Jeździec w tym ruchu nie zmienia pozycyi. Podaje się swobodnie, lecz nie pochyla ciała na przód, co przy potknięciu się lub nagłym zatrzymaniu zwierzęcia naraziłoby go na niemiły zawsze upadek przez głowę.

2) *Ze stępa przejść w kłusa.* Zwiększyć stopniowo działanie łydek i podać rękę z cuglami. W kłusie wrócić do pierwotnej pozycyi.

Ze stępa lub kłusa przejść do galopa. Postąpić jak wyżej, lecz dać łydkę z przeciwniej strony silniej, t. j. z lewjej, gdy koń ma zacząć z prawej nogi, i odwrotnie.

Z galopa przejść w kłusa lub stępa. Unieść rękę z cuglami i osadzić się mocno, trzymając łydki blisko boków konia, dla przeszkodzenia zastanowieniu się.

W kłusie lub galopie osadzić konia. Postąpić j. w., tylko z większą energią, i łydki zawsze w pogotowiu, dla przeszkodzenia rzuceniu się w tył konia.

Ruszyć galopem z miejsca. Postąpić i tu j. w., dając silniej łydkę przeciwną stronie, w którą ruszyć należy, lub nodze, z której koń ma zacząć swój bieg.

X. Strzemiona. Ostrogi. Spicruta (pręcik). Harap. Bicz do układania (tresowania). 1) Nogę w strzemieniu należy trzymać niegłęboko i swobodnie; znosić ono powinno tylko cięż-

żar łydki, nie zaś całego ciała, jak to błędnie czynią niektórzy z jeźdźców, szczególnież jadąc „po angielsku.”

Trzeba także używać strzemion, w których górna zakładka spinki pod siodłem w tył się otwiera, lub samo strzemię za naciśnięciem także w tył się otworzy, tak, aby jeździec w razie upadku mógł wyswobodzić nogę i nie być wleczony przez konia, co by go na śmierć niechybną naraziło.



Fig. 10.

2) Z początku najlepsze są ostrogi z gładkimi kółkami—bo kolczate drażnią za bardzo konia; zresztą trzeba umieć używać tych ostatnich. Później rzecz to już gustu, nie więcéj. Nie należy jednak używać ostróg zamiast łydek. Jeżeli koń krnąbrnie się zachowuje, potyka, rzuca na stronę, rzuca kopytami, zatrzymuje bez powodu—wystarczy zwolnić cugli, umocnić się w siodle i ścisnąć go łydkami, podając nogi w tył trochę, palce na dół w strzemieniu.

Ostróg używa się dla ukarania konia, w wyjątkowych razach dla podniecenia—nigdy jednak nie kieruje się niemi zwierzęcia.

3) Spicruta (lub pręcik) przydatna jest tylko kobietom; trzymają ją w prawej ręce i zastępuje ona do pewnego stopnia ostrogi. Można nią uderzać dowolnie—w szyję, łopatki lub boki konia. Spicruta powinna mieć w uchwycie pewną wagę, dla lepszego zamachu w razie potrzeby.

4) Biczem posługują się wyłącznie tresujący konie w maneżu; szczególnie przydatny jest, gdy koń biegnie na lince, dokoła, — potrzebny czasem przy uczeniu przeskakiwania przeszkód, np. baryer, rowów, nasypów i t. p.

XI. Konie narowne. Tresowanie ich — oddawanie do maneżu. 1) Narownemi końmi nazywamy takie, które mają wadę częstego kopania i wspinania się. Oprzéc się można temu w siodle, podając ciało w tył zupełnie — trzeba jednak trzymać krótko cugle, w górę nawet w razie potrzeby—łydki przy bokach konia, w pogotowiu. Gdy, unosząc cugle, przeszkodzi się koniowi opuszczać głowę—kopać i wyrzucać zadem nie może.

Wykorzenieć wspinanie się konia przychodzi trudniej trochę. Niektórzy jeźdźcy uderzają silnie ręką lub grubszym końcem spicruty po cuglach, przy pysku, ale to niezawsze pomaga.

Początkujący mają wielką wadę opierać się na cuglach, jak tylko koń wspinać się zaczyna, nie myśląc o tém, że narażają się na upadek w tył, razem z koniem. Dla oparcia się tej wadzie konia należy podać cugle i na przód się pochylić.

Najlepszym sposobem poskromienia konia jest: nie ustępować mu, natychmiast przeszkadzać najlżejszym wybrykiem, karać je surowo spicrutą lub ostrogą — to są najważniejsze zasady dobrego jeźdzenia.

2) Jeżeli zwykle środki, jakimi jeździec rozporządza, nie pomagają — należy bez wahania oddać wierzchowca do poprawy, lub pozbyć się go zupełnie.

W tym paragrafie wyliczamy wady koni, które tylko w maneżu wykorzenieć można, jak np. kładzenie się na ziemi, wałkowanie po niej, gryzienie lub ocieranie się o drzewa i mury, co może potrząskać nogi jadącego.

XII. Sposób siedzenia na koniu na przejażdżce, w podróży. Ogólne uwagi o jeźdźcu i o koniu. W maneżu trzeba mieć dobrą postawę, zachować się i siedzieć na koniu poprawnie. Łydki zawsze tuż przy bokach konia, uda i siedzenie nieruchome, ręka z cuglami na właściwem miejscu; przytém trzeba zachować przytomność umysłu i zwracać uwagę na polecenia uczącego, aby je wykonać natychmiastowo.

Natomiast na przejażdżce przyda się więcej wdzięku i swobody — mniej sztywności w siedzeniu; ruchy też powinny być wykonywane więcej z niechcenia.

W podróży można na koniu przybrać postawę, jaka jest najwygodniejszą dla naszej budowy; unikać jednak trzeba częstych zmian w sposobie siedzenia, bo to męczy i narowi konia. Wystrzegać się też należy galopa, a używać tylko stępa lub kłusa — tego ostatniego przy spadkach (ale niewielkich) drogi.

2) Długie nogi przy krótkim korpusie najlepiej na koniu wyglądają. Lepiej się jeszcze jeździ i wydaje, gdy część

ciała między biodrem a kolanem lepiej jest niż łydka rozwinęta.

Gibkość w pasie, w rdzeniu pacierzowym, w rękach i ramionach są także niezbędne, równie jak i wyrobienie stawów przy napiątku. W długich wyścigach lub forsownych marszach wymagany jest odpowiedni rozwój klatki piersiowej.

Dobra tusza lub szczupłość jeźdźca nie wywierają żadnego wpływu; obie te wady, lub przymioty, jak kto woli, mają swe niedogodności nieuniknione; jeżeli zaś jeździec chudy ma więcej gibkości w ruchach, otyły mocniej siedzi na koniu.

Kto może wybierać konie zastosowane wzrostem do swego i nie używać ich często, ale naprzemian, ten wiele zyskuje i na wyglądzie i w sztuce jeźdźstwa, — trzeba jednak z początku używać koni spokojnych i dobrze ujeżdżonych.

Przy uczeniu się trzeba używać szerokiego pasa na biodrach i zaniechać na pewien czas szybkich biegów, jeżeli czuje się klócie w piersiach lub w lewym boku.

XIII. Zasady jeźdźstwa: po angielsku, po francuzku i sposobem wschodnim. Zwiększając stopniowo szybkość biegu, aż do ostatecznych granic, i przybyć bądźco bądź do celu, przy zachowaniu jednak własnych sił, t. j. uniknięciu zmęczenia — oto zasada jazdy po angielsku. Poświęca ona wdzięk i dobry wygląd potrzebie. Takim np. jest klus po angielsku, rzucający jeźdźcem, niezgrabny, śmieszny nawet.

Francuzi natomiast, nie pomijając sprawy szybkości biegu, starają się połączyć z nią wygodę, wdzięk, swobodę i wygląd należyty. Już sam ukłon z konia przedstawia wiele trudności i wykonać go z wdziękiem należytem, zmuszając jednocześnie wierzchowca do przyjęcia wdzięcznej postawy, nie każdemu się udaje.

Zato ryszunek, t. j. uprząż angielska, nie ma rywalki na ziemi; każda jej częśćka wystudowana i wykonana sumiennie. Szkoda tylko, że wogóle nie przyjęto za normę siodeł węgierskich, równie dobrych jak angielskie, a znacznie wygodniejszych.

Na Wschodzie, gdzie jazda konna jest wszyskiem prawie, bo zajmuje większą część życia — zajęto się głównie wy-

godą jeźdźców. Wędzidło arabskie, zatrzymujące na miejscu, natychmiastowo, konia pędzącego cwałem, jest jednak środkiem gwałtownym, niemal barbarzyńskim. Arabski jeździec siedzi na siodle jak na krzeselku, skulony trochę, z kolanami na wysokości bioder; strzemiona są rodzajem pantofli, podtrzymujących olbrzymie ostrogi, *szabirami* zwane. Kula i tył siodła są tak wysokie i szerokie, że się siedzi jak w fotelu.

Wogóle Arabowie mało dbają o wygodę swych koni; powiadamy to nie o rasie, ale o przeciążaniu pojedynczych zwierząt na korzyść i ku wygodzie jeźdźców.

XIV. Jazda z przeszkodami. Wobec przeszkody do przebycia należy wypuścić konia kłusem lub galopem, trzymać łydki tuż przy bokach wierzchowca, dla przeszkodzenia mu w rzuceniu się na bok lub w tył, co konie zwykle czynić usiłują.



Fig. 11.

Przybywając do przeszkody, jeździec wznosi rękę z cugłami, dla zebrania konia, i puszcza go pędem, podając cugle zupełnie.

Po przesadzeniu zawady, gdy koń spada kopytami na ziemię, należy cugle wziąć krócej, t. j. ściągnąć rękę, aby zabezpieczyć zwierzę od potknięcia się lub upadku.

S. Desclée.

PRZEWODNIK DLA CYKLISTÓW.

(Słowno o welocypedach, sposobie ich użycia na przejażdżce, w podróży i t. p.).

ROZDZIAŁ I.

D z i e j e w e l o c y p e d u.

Zastosowanie siły mechanicznej do poruszania wóz nie tak dawno jest znane; welocyped zaś, przedmiot niniejszej naszej pracy, został wynaleziony przez Francuzów w końcu ubiegłego wieku.

W 1774 r. usiłowania, czynione w Anglii, nie doprowadziły do praktycznych wyników; powoziki z kołami, opatrzone deszczułkami dla przerabiania nogą, zostały niebawem zaniechane. Było to tylko naśladowanie wózków chińskich, którym odjęto dziwaczny trochę pomysł żagłów.

Pierwszy welocyped, istotnie godny tego nazwiska, był zbudowany za czasów Dyrektoryatu. Wycieczki na nim zaliczano do ulubionych rozrywek ówczesnych dandysów.

Narzędzie to, zupełnie jeszcze pierwotne, składało się z dwóch małych kółek, na osiach których były umocowane widelkowate podpory, utrzymujące deszczułkę, czyli siedzenie, na którym człowiek, oparty o poręcz, opierając nogi na ziemi, popychał się niemi na przemiany. Były te welocypedy całe z drzewa i, wedle kronik ówczesnych, nadawano im względnie dość dużą szybkość nawet.

W swoim czasie sprawiały one wrażenie. Później trochę deszczułkę do siedzenia zastępowano siodełkiem, przedstawiającem konia, jelenia, byka—nareszcie najdziwaczniej-

szych potworów. Później jeszcze głowę zwierzęcia opatrywano rękojeścią w kształcie litery T, która służyła jednocześnie za oparcie dla rąk jeźdźcy i jako kierownica.

Postarano się następnie uczynić lżejszym taki wózek; ciało zwierzęcia zastąpiono małym siodełkiem, dodano małe kółko z tyłu, a oba przednie zwiększono tak, aby jeździec za ledwie dotykał ziemi nogami. Niemniej przeto przyrządy podobne mogły służyć tylko na drogach zupełnie równych, poziomych, lub na łagodnych spadkach. Nazywano je „célé-rifère'ami” lub „draisienne'ami” (drezinami), od nazwiska ich wynalazcy, barona Drais de Sombrun. W połowie bieżącego wieku zaniedbano te przyrządy zupełnie, dopiero w 1855 r. pewien Francuz, nazwiskiem Michaux, ślusarz w Paryżu, otrzymawszy drezinę do poprawienia, wpadł na pomysł ulepszenia tego samojazdu, osadzając na osi krzywe rękojeści i pedały. Następnie usunął jedno z kół przednich i wymyślił właściwy welocyped, ale bardzo jeszcze niedokładny.

Pomysł Michaux zrobił przewrót w wyrobach samojazdów—nie przypuszczano jednak z początku, aby na dwukołowym przyrządzie można było zachować równowagę; używano go też na równych drogach, dla zabawy, a pedałami posługiwano się, gdy już został w ruch wprawiony zapomocą nóg, dla zachowania nadanej szybkości.

Syn Michaux i kilku innych zaczęli ulepszać welocyped, upraszczać mechanizm pedałów, powiększać koło przednie, a zmniejszać tylne jaknajbardziej.

Później żelazo i stal zastąpiły drzewo, zmieniając dawne, ciężkie przyrządy na lekkie samojazdy. Koła z początku okręcano sukrem, następnie skórą, a w końcu kauczukiem, co wytwarzało pewne przyleganie do ziemi i łagodziło szczyk żelaza na bruku.

W r. 1869 używanie welocypedu weszło w zwyczaj; związały się towarzystwa cyklistów; urządzano wyścigi, a nawet w lasku bułońskim, w miejscu zwanem „Pré Catelan,” zbudowano ładny kiosk pod wystawę welocypedów, aby publiczność mogła je ocenić i przypatrzeć się postępowi, dokonanemu na tém polu.

Wystawa ta miała nadać wspomnianym przyrządom rozgłos im należny i zapewnić szersze a słuszne powodzenie.

Wojna jednak z lat 1870 i 1871, wybuchając niespodziewanie i wprowadzając zastój ogólny, szkodliwie oddziaływała i na sport welocypedowy. Skorzystali z tego Anglicy, którzy podjęli zaniedbane przez Francuzów studia i poprowadzili je dalej.

Około 1875 r. welocypedy wróciły do Francji, ale znakomicie ulepszone, całe z rurek pustych w środku, ze stalowymi szprychami. Tym sposobem urządzone bicykle stały się przyrządami pierwszorzędnej wartości; ulepszenia zaś w nich zaprowadzone dozwoliły zastosować w praktyce i welocypedy o trzech kołach, trycyklatni zwane, które prawie w niczem pierwszym nie ustępują, a zabezpieczają jadącego prawie zupełnie od wypadku.

Na polu wynalazków w tym kierunku ciągle jeszcze pracują mechanicy; w kwietniu 1884 r. niejaki Simon wybudował czółno-welocyped, które było czynne przez całe lato na stawie w Asnières. Zdaje się jednak, że wynalazek napotkał pewne trudności w praktycznym zastosowaniu i został zamiechany.

Uzyskano też wiele patentów na ulepszenia i zastosowania; mamy tedy welocypedy parowe, sprężynowe, poruszane zapomocą elektryczności, ścieśnionego powietrza i t. p., żaden jednak z nich nie upowszechnił się, gdyż nie dał spodziewanych rezultatów.

Niedawno w New-Yorku widziano trycykle elektryczne. Wprawiano je w ruch zapomocą akumulatorów, umieszczonych z tyłu siedzenia, które także zasilają małą lampkę Edisona, przyświecającą podczas nocnej podróży. Usiłowania te jednak, jakkolwiek zajmujące, nie wytykają właściwej drogi, bo ciężar przyrządów elektrycznych, ich delikatna budowa oraz wygórowana cena czynią je nieprzystępnymi dla ogółu jeżdżących.

Ktoby wynalazł siłę, a właściwie zastosował ją—elektryczność lub ścieśnione powietrze—w taki sposób, aby zajmowała jaknajmniej miejsca, a na stacyach np. mogła być

z rezerwoarów odnawianą—ten zyskałby z pewnością powodzenie i... miliony.

Welocyped, dziś czy jutro, rozpowszechni się z pewnością i stanie się środkiem przewozowym najtańszym i najlepszym dla jednostek wszystkich krajów.

ROZDZIAŁ II.

Jakie przymioty posiadać winny dobre welocypedy: bicykle, trycikle i t. p.

Materyały, używane do budowy welocypedów, powinny być twarde i obdarzone wielką siłą oporu—i dlatego téż uwaga fabrykantów powinna być zwrócona koniecznie:

1) na zmniejszenie ciężaru przyrządu zapomocą użycia materyałów bardzo lekkich i w najlepszym gatunku;

2) zwiększenie szybkości biegu bicyklów, używając kół o wielkiej średnicy, a w bicykletach ¹⁾ i trycycloch zastosowując ząbienia kółek i łańcuszki, pomnażające siłę obrotową;

3) usunąć wahania się przyrządu; zmniejszyć tarcie w taki sposób, aby części jego przedstawiały jaknajmniej oporu sile poruszającej.

Przyrządy, posiadające te przymioty, mogą być uważane za niezostawiające nic do życzenia.

Welocypedy wogóle dzielą się na dwie klasy:

Wyłącznie używane do przejażdżki i podróży i wyścigowe.

Doświadczenie poucza nas, że welocypedy do przejażdżki i podróży powinny posiadać:

Korpus i widełki, w których obraca się małe kółko, z rurek stalowych i ze sztabek wklęsłych;

Osada nad pedałami z rurek lub w kształcie U;

Przecznica kierownika długa;

¹⁾ Bicyklety są to welocypedy o dwóch równej wielkości kołach, zabezpieczające od upadku na przód. (Przyp. tłum.).

Szprychy wkręcane w piastę;
 Poduszcзки w oprawie stalowej;
 Pedaly koniczne z szorstkim kauczukiem, ruchome;
 Hamulec pod ręką;
 Stopień ruchomy dla przymocowania gdzie potrzeba.

Natomiast przyrząd wyścigowy ma posiadać:

Korpus, widelki, osadę i kierownika z rurek stalowych;
 Szprychy wygięte, z oporem;
 Pedaly szorstkie i ruchome;—

to jest, że powinien być wyswobodzony ze wszystkiego, co niekoniecznie potrzebne, aby ulżyć ciężarowi i sprowadzić go do najmniejszych rozmiarów.

Słowem, dobry welocyped powinien mieć budowę jak najprostszą, łatwo dającą się rozbierać, a głównie mocno dopasowane części swe składowe.

ROZDZIAŁ III.

Rady dla początkujących.

„W sztuce jeżdżenia na welocypedach jak i w każdym zawodzie, wszystko polega na wprawie.” *A. Alvin.*

Rady, które tu zamieszczamy, odnoszą się równie do jeżdżących na bicyklach, jak i na trycyklach i t. p.; zalecamy nawet tym ostatnim nauczyć się najpierw jeżdżenia na bicyklach lub bcykletach—to im doda więcej pewności siebie i łatwości w kierowaniu tym przyrządem.

Pierwsze lekcje należy brać na małym bicyklu i bez pedałów. Umieszcza się przyrząd na początku łagodnego spadku i należy przytrzymać go, podczas gdy uczeń będzie wsiadał, używając stopnia, którego nigdy pomijać nie należy.

Siedzieć w siodle należy z ciałem wyprostowanym, głową do góry, oczami przed sobą, najmniej na 10 metrów, nogi zwieszane naturalnie, obie ręce na rękojści kierownika, bez żadnego sztucznego natężenia.

Wtedy pomocnik ujmie ucznia za kołnierz lub kurtkę z tyłu i pokieruje jazdą za spadkiem, aby utrzymać równowagę i zabezpieczyć od upadku.

Tym sposobem uwaga uczącego się będzie mogła skierować się na następujące rzeczy:

Gdy uczuje, że pochyła się na jedną stronę, zwróci kierownik w nią i pochyli ciało ze strony przeciwnej; po odzyskaniu zaś równowagi wróci do poprzedniego kierunku.

Uczeń będzie tę pierwszą lekcję powtarzał, póki nie dojdzie do zachowania równowagi; wtedy dopiero pomocnik usunie się i zostawi go samemu sobie, krocząc jednak obok niego.

Następnie uczeń zacznie się wprawiać w użycie pedałów, co zawsze winno odbywać się na równej, prostej drodze. Gdy bicykl jest w ruchu, uczeń umieści nogi na pedałach tym sposobem, aby wpaść w tempo ich ruchu, bez nacisku jednak, i gdy już się na nich utrzyma, wykonywając nacisk, postara się zwiększyć i zachować szybkość nadaną, której już na równej powierzchni inaczej nie znajdzie.

Gdy uczeń umie już jechać w linii prostej, postara się najpierw skrócić na bok, opisując łuk jaknajwiększy, potem, stopniowo, coraz mniejsze, zachowując jednak środek ciężkości.

Daliej nada welocypedowi ruch prędszy, stopniowo, i przekona się sam, że im prędzej jedzie, tém łatwiej mu przychodzi zachować równowagę; wystrzegać się jednak powinien ruchów nieprawidłowych, t. j. z niechcenia wykonywanych. W każdym jednak razie zwolni zawsze przy zakrętach i będzie uważał na zawady, które na jego drodze znaleźćby się mogły.

Gdyby chciał zsiąść, zwolni bieg jak tylko można—następnie skorzysta z chwili, w której lewy pedał znajdzie się zupełnie na dole, oprze się na nim i przełoży prawą nogę w tył, podając korpus na przód, ku kierownikowi—zupełnie tak samo, jak przy zsiadaniu z konia.

Co do trycykla, nie potrzeba długo uczyć się jeździć na nim. Może on lekkością swą i chyżością śmiało dziś ubiegać się o lepsze z bityklem najlepszej konstrukcyi. Zalecić możemy jedynie tylko powstrzymanie się od jeżdżenia pędem w początkach. Trzeba zawsze poruszać nogami stopniowo;

aby panować nad przyrządem, zwalniać na zakrętach i pochyłać ciało ku środkowi koła opisywanego, więcej niż na bicyklu.

Na podwójnych samojazdach, zwanych „Tandem,” t. j. na dwie osoby—trzeba najpierw próbować jazdy pojedynczo, a potem dopiero wspólnie. Kierunek należy powierzyć wprawniejszemu. Na zakrętach obaj jadący pochylią się ku środkowi koła, aby przyrząd zachował całą swą równowagę.

ROZDZIAŁ IV.

O użyteczności welocypedu, a głównie trycykla.

Łatwo jest dowieść pożytku tych przyrządów, choćby tylko przytaczając niezmierną ich liczbę wśród publiczności.

Nietylko służy on jako rozrywka—podróżnicy używają go dziś równie dobrze, słowem, wszyscy ci, którzy z przyjemności lub potrzeby muszą zmieniać miejsce pobytu.

Podróżujący w sprawach handlowych, artyści, zabierają z sobą na trycyklach: jedni próbki swego towaru, drudzy stalugi, pudełka z farbami, pędzle, przyrządy fotograficzne i t. p. W Anglii np. posłańcy rozwożą kundmanom niezbyt ciężkie i wielkie paczki towarów ze składów swych pryncypałów, a w Londynie dyrekcya policji uformowała sekcye policmenów, opatrzonych bicyklami. Zdaje się, że ruch, panujący tam na ulicach, nie jest wcale przeszkodą i agenci śledzą wybornie i gonią na bicyklach dorożki podejrzane.

Nie upłynie lat dziesiątka, a welocyped stanie się potrzebą każdego niemal. Zresztą zachęta idzie z góry.

Podczas urzędowania generała Boulanger'a, który zrozumiał, jak wielkie usługi mogą oddać armii welocypedy, zalecono studyować różne ich systemy podczas wielkich ćwiczeń z 1886 r. Rezultaty wypadły świetnie i studia nakazane stały się punktem wyjścia dla obecnej organizacji.

Szkole normalnej gimnastyki w Joinville zalecono 16-go lutego 1887 r. zbadać dokładnie różne przedłożone ministerjum wojny modele welocypedów i wyszkolnić odpowiednich instruktorów, dla wysłania ich do różnych korpusów armii.

Szesnastu takich nauczycieli wojskowych przebyło przestrzeń z Joinville do Paryża, do pałacu ministerjum w 1 godzinę 15 minut, jadąc zewnątrz bulwami. Jak twierdzą dzienniki ówczesne, wygląd mieli wyborny, odziani biało, z karabinem na pasku i rewolwerem za pasem, mając płaszcz przez ramię.

Minister wojny i oficerowie głównego sztabu spotkali szczególnie ten oddział, zadowolnieni z jego wyglądu i zręczności w poruszeniach oraz błyskawicznej jazdy.

Skutkiem prób, dokonanych w 1886 r. w 16-ym korpusie, minister wojny postanowił, że welocyped będzie używany jako szybki sposób wymiany korespondencyi między korpusami, przeznaczonemi do wzięcia udziału w wielkich ćwiczeniach jesiennych z 1887 r.

Pewna liczba rezerwistów, powołanych dla ćwiczeń z 1887 r., została upoważniona, po stwierdzeniu ich zręczności i dobroci przyrządów, do pełnienia wyżej wspomnianej służby jako cykliści wojskowi przy dywizjach.

Jak to przewidzieć można było z góry, doświadczenie odpowiedziało oczekiwaniom w zupełności i generał Cornat, głównodowodzący 18-ym korpusem, powiedział im te pamiętne słowa:

„Panowie! przekładam was nad telegraf optyczny na przestrzeni 12 kilometrów, a wolę niż kawalerzystów.”

Tym sposobem używanie welocypedu w armii zostało rozstrzygnięte.

Stosownie do otrzymanych wyników, minister wojny postanowił, że odtąd żołnierze, należący do rezerwy lub armii miejscowej, będą mogli zastąpić swój peryod ćwiczeń, służąc jako wojskowi cykliści przy głównym sztabie miasta Paryża.

Ci żołnierze są używani przez gubernatora Paryża do rozwożenia depesz niecierpiących zwłoki i otrzymują albo bocykl, albo trycykl ze stali ¹⁾).

¹⁾ Czytamy w dzienniku „Avenir militaire” z 17 kwietnia 1888 r.:

„Korespondencya wojenna. Ciekawe doświadczenie odbyto niedawno w Tours, dla porównania różnych sposobów korespondencyi w czasie wojny.

Ze swęj strony minister poczt i telegrafów zalecił wypróbowanie modelów, przeznaczonych dla listonoszów i rozwozicieli depesz urzędowych i innych.

Zastosowanie welocypedu w obu tych ministeryach zapewnia cyklitom korzyści niezaprzeczone i stanowisko zgodne z ich myślą i uzdolnieniem.

Próby, odbywane we Francyi podczas wielkich ćwiczeń, śledziła nader pilnie zagranica i dziś już wszędzie prawie rządy i administracye różne, nietylko w Europie, ale i w innych częściach świata, podjęły studyowanie najlepszych modelów welocypedu.

Możemy np. przytoczyć welocypedystów wojskowych włoskich, którzy będą rozwozili specjalnie polecenia naczelnego wodza do dowodzących korpusami pierwszej i drugiej linii. W Wiedniu także administracya poczt powierzyła opróżnianie skrzynek pocztowych na przedmieściach i roznośenie listów posłańcom, opatrzonym welocypedami.

Z tego, cośmy wyżej przytoczyli, śmiało wnioskować można, że niebawem podróżni handlowi będą wszyscy mieli trycikle, opatrzone walizkami, co im pozwoli wziąć z sobą do 50 kilogr. próbek, — że nareszcie lekarze, duchowni, agenci ubezpieczeń, poborcy i urzędnicy podatkowi dróg i mostów,

Wysłano trzy rodzaje umyślnych, którzy wzięli udział w wyścigu: kawalerzyści, żołnierze na welocypedach i psy odpowiednio ułożone. Pierwsze doświadczenie polegało na przebyciu przestrzeni 6 kilometrów na równinie.

Psy przebiegły tę przestrzeń w 13 m. 55 sek. Od pierwszej chwili wzięły górę i byłyby przed wszystkimi przybyły na miejsce, gdyby nie to, że jeden przystanął napić się wody z rowu, a inne poszły jego śladem, przez co utraciły pół minuty. Skorzystał z tego jeden bicyklista, wyprzedził psy, nie dał im się później pokonać i przybył na 6 sekund przed niemi. Inni przybyli w 14 m. 20 sek. i 15 m. 10 sek. Kawalerzyści: $\frac{1}{3}$ stępem, a $\frac{2}{3}$ kłusem, potrzebowali 24 minut.

W drugim doświadczeniu (3 kilom.) konni i psy popędzili na przelaj przez pole, a cyklisci drogą. Mimo to ci ostatni przybyli pierwsi, w 7 m. 5 sek., podczas gdy psy biegly 7 m. 30 sek. i 8 m. 30 sek., a konni 15 minut.

Widzimy z tego, że welocypedy i psy trzymają się razem prawie.⁷

komisarze sądowi, woźni i t. d. nie będą mogli obyć się bez welocypedów.

Nie można tedy wątpić dziś o doniosłości tego wynalazku, a i prywatni zechcą mieć łatwy i wygodny przyrząd do zmiany miejsca, niepodlegający podatkowi, chorobom, którego utrzymanie nic prawie nie kosztuje, poruszający się bez pary i elektryczności na dobrej lub złej drodze, po spadkach i pod górę, dzięki tylko sile i elastyczności nóg powożącego.

Do tego dorzucmy jeszcze przyjemność dalekich wycieczek, oddychania świeżym powietrzem pól i lasów.

„Nie znam większej przyjemności — pisał jakiś sportmen—nad tę, jaką mi dają wycieczki na trycyklu, na wsi. Jakaż to radość błyskawicznie przebiegać przestrzenie, gdy domki, drzewa, wioski całe migają nam przed oczami, biedz z jaskółkami w zawody i słyszeć świst wiatru dokoła siebie!”

Ćwiczenia takie są tém przyjemniejsze, że wchodzą w zakres zdrowotności, jak wszystkie na wolnym powietrzu, rozwijają klatkę piersiową, siłę oddychania, mięśnie, zupełnie jak w chodzie lub w biegu, *z tą korzyścią, że nie wywołują wstrząśnień krzyża i że nogi nie podtrzymują ciągle całego ciężaru ciała.*

Welocyped tedy jest narzędziem przyjemnym, pożytecznym i wysoce higienicznym; zalecać go—znaczy oddać ogółowi istotną przysługę.

ROZDZIAŁ V.

Drogi i podróże.

Odzież. Ubranie cyklisty musi być takie, aby nie krępowało ruchów i nie dawało oporu wiatrowi.

Czapeczka myśliwska, lekka, ale dobrze przylegająca, opatrzona zasłonką płócienną z tyłu na lato — uszkami na zimę.

Kurtka z miękkiej wełny, przylegająca do ciała, zapięta pod szyję, ze stojącym kołnierzem.

Żadnej kamizelki.

Koszula flanelowa może być zastąpiona przez kaftanik „Jersey” zwany.

Spodnie, w miarę szerokie, sięgać będą trochę niżżej kolan, ale tak, aby nie krępowały zgięcia w nich. Trzy guziki pod kolanem, z boku, w czasie jazdy należy pozostawić odpięte.

Obuwie, obszerne i giętkie, nie powinno ścisnąć nogi w kostce; dlatego też zalecamy ciżmy sznurowane i dobre, wełniane pończochy.

Cyklista musi mieć wygląd przyzwoity i zawsze w podróży rękawiczki.

Na wyścigi najlepszą zwierzchnią odzieżą jest gęsty, siatkowy „jersey” kolorowy.

W podróży należy mieć na plecach oficerski tornister, zawierający pewne niezbędne przedmioty: mały rewolwer z nabojami, do obrony, a także przeciw wiejskim psom. W tym ostatnim razie nabój może być z gruboziarnistej soli. Nie zaszkodzi mieć kilka petard lub rakiet sygnałowych, dla dawania kolegom znaków w ciemności, lornetkę, nóż, kartę topograficzną, jakich używają sztaby wojskowe, o skali $\frac{1}{320,000}$ dla wiejskich miejscowości i $\frac{1}{80,000}$ dla okolic podmiejskich—pasport lub książkę legitymacyjną, notatnik z ołówkiem, kompas, filtr kieszonkowy, zegarek myśliwski, tytuń, zapalki i krzesiwo—prócz tego małą flaszkę polową, wypełnioną w $\frac{2}{3}$ czarną kawą, a w $\frac{1}{3}$ starym rumem.

Dobry płaszcz nieprzemakalny z kapturem jest niezbędny, szczególnie w porach wiosny i jesieni. Płaszcz, zwinięty, ma być przymocowany rzemykami pod rękodość kierownika.

Walizka z rzeczami. Cyklista musi być w podróży zaopatrzony w torebkę z narzędziami i małą walizkę, z nieprzemakalnego materiału zrobioną. W tej walizce, przymocowanej z tyłu siodła dwoma rzemykami i podzielonej na dwie części, należy umieścić dopełnienie narzędzi: nalewaczkę z oliwą do welocypedu, klucz do szrubek i oliwę do lampki—trochę bielizny na zmianę i dowolne przedmioty toalety.

Na trycyklu można mieć większą walizkę, którą umieszcza się w tyle, poniżej siodła.

W walizce takiej, prócz wyżej wyliczonych przedmiotów, trzeba umieścić więcej bielizny i spodnie na zmianę.

Ostrożności przed wyjazdem. Przed udaniem się w drogę cyklista musi najstaranniej obejrzyć narzędzie we wszystkich jego częściach składowych. Zapewni się, czy wszystkie szrubki i muterki są dokręcone, aby uniknąć dalszego rozluźnienia ich w drodze, coby narazić mogło na uszkodzenie lub wypadek. Zobacz też, czy poduszeczki chodzą prawidłowo przy piaście, co można sprawdzić, unosząc koło i puszczając je w ruch w powietrzu. Jeżeli kręci się lekko i długo, to znaczy, że wszystko jest w porządku.

Cyklista zapewni się także, czy żadna z części przyrzędu nie jest zgiętą, wyszczerbioną, pękniętą lub wytartą, t. j. wyjeżdżoną, czy kauczuk wszędzie przylega do metalu, czy pedały obracają się swobodnie dokoła ich osi i czy się nie zesuwały, a także, czy siodło jest nieruchome na swój sprężynie, hamulec ma sprężystość wymaganą, waliza dobrze przy-mocowana i t. d.

Upadek, t. j. oderwanie się walizy w pełnym biegu, mogłoby wywołać niebezpieczny upadek jadącego.

Przy welocypedzie z kółkami z ząbieniem trzeba sprawdzić, czy ogniwa łańcuszka są w porządku.

Olój powinien być wyborowego gatunku, a dzwonek lub rożek ostrzegawczy i latarka na swoim miejscu umieszczone.

Porządek podczas jazdy. Gdy cykliści przedsięwzięją dłuższą podróż, muszą wytknąć sobie naprzód drogę, wybrać naczelnika przewodniczącego i słuchać jego poleceń.

Taki przewodniczący będzie zajmował się administracją i wydatkami podczas drogi, prowadził dziennik wydażeń, opatrzone listą uczestniczących w podróży. Dziennik ten potem zostanie złożony do akt Stowarzyszenia. Będzie on jeszcze czuwał nad regularnością odjazdów ze stacyj i noclegów, wyznaczał szybkość jazdy, stosując się do najslab-

szych z towarzystwa, i wyznaczał chwile odpoczynku, oraz utrzymywał porządek w nim przepisany.

Codzień wyprawi też jednego na przód, dla zamówienia obiadu i przygotowania noclegu, wydając rozporządzenia dziś na jutro.

Przed wyjazdem, zgodnie z towarzyszami, przewodniczący wyznaczy etapy z miasta do miasta, biorąc przecięciowo po 80 kilometrów dziennie. Więcej byłoby zbyt ciężkim i męczącym bez potrzeby. Niemniej przeto dobry cyklista może przebyć dziennie 160 do 200 kilometrów.

Pierwsze etapy będą najkrótsze, potem stopniowo coraz dłuższe. Co cztery dni musi być dniówka, t. j. całodzienny odpoczynek, podczas którego należy polecić wyprać bieliznę i oczyścić z gruntu welocyped.

Należy także wyznaczyć miejsca spoczynku dla śniadania, dwie godziny najmniej. W zimie ten odpoczynek może być w połowie drogi.

Podróżujący dosiadać będą swych stalowych rumaków o świcie; filiżanka rosołu, a potem kawy, będą najlepszym pierwszym śniadaniem. Na godzinę, po dobrej drodze, będą jechali od 15 do 20 kilometrów średnim biegiem, który będzie regulowany jak następuje: wolno z początku, prędko później i zwolna znów przy końcu, aby uniknąć potów i zmęczenia. Prócz tego, co dwie godziny, odpoczynek 10-minutowy. Odpoczynek ten musi mieć miejsce w lesie, w cieniu, pod zasłoną od wiatru, i podczas każdego należy obejrzeć welocypedy.

Drugie śniadanie, w połowie dnia, powinno być lekkie i posilne: mięsiwa, wino, ser i owoce, czarna kawa; w lecie należy wstrzymać się od picia za dużo wody.

We dnie cykliści dzwonkiem powinni ostrzegać—w nocy jedna lub dwie latarnie winny być zapalone.

Latarki o obszernym wnętrzu i ognisku w głębi są najlepsze. Mięszanina oleju rzepakowego z naftą daje wyborne oświetlenie; latarki jednak trzeba czyścić codzień, wyżywać knoty i napełniać rezerwoary przed samym zapa-

leniem. Inaczéj oléj gęstnie, źle się pali i wydaje woń nieprzyjemną.

Latarnia, jeżeli nie jest niezbędną dla cyklisty, ostrzega przynajmniej przechodzących i jadących.

Na drogach trzeba unikać wybojów i głębokich śladów kół wozów z ciężarami, a w miastach brzegów chodnika, gdyż koło, spadając w rynsztok, wywołałoby upadek jadącego. Po bruku jeździć jest niewygodnie: męczy to cyklistę i psuje przyrząd lokomocyjny — najlepiej tedy zsiadać. Przy przejazdach linii tramwaju lub kolei należy wprost przebywać relsy, a nigdy ukośnie, coby wywołało poślizgnięcie. Jeżeli wypadnie jazda pod niewielką górę, należy pełnym jechać biegiem, aby odrazu przebyć przeszkodę. Jeździec wtedy pochyla się na przód, tak, jak jadąc pod wiatr lub po nierównej drodze.

Jeżeli wysokość jest za duża, lub zastroma droga, cyklista przerwie linię prostą i pojedzie zygzakiem, to jest linią łamaną.

Trycykl w tych wypadkach nie doznaje podobnych trudności. Jeździec powinien tylko prosto stać na pedałach, tak, aby cały ciężar ciała dopomagał ruchom. Jednakże radzimy jeżdżącym tak na bicyklu, jak i na trycyklu, zsiadać w takich razach i odbyć drogę pieszo.

Na spadkach trzeba uważnie kierować i zmniejszać chyżość biegu, podawać na przód ciało, a nawet używać hamulca w potrzebie.

Wieczorem, po przybyciu na miejsce, trzeba sprawdzić zawsze stan przyrządu, napuścić szrubki oliwą, okurzyć i t. p.

Pistonów i poduszeczek przy piąście nie trzeba rozkręcać, chyba że się ma wprawę do téj roboty. Wystarczy połać naftą i kręcić koło w powietrzu, unosząc welocyped w górę, osuszyć potem i natrzeć oliwą.

Dobry cyklista sam zawsze oczyszcza swój przyrząd lokomocyjny.

Przed odjazdem trzeba zaopatrzyć się w kilka kawałków kauczuku, mających na końcu haczyki metalowe. Te kawałki, przyczepiając jeden koniec do urwanej części, okręca się dokoła kauczuku i obręczy i zaczepia u drugiej części. Tym sposobem połatana obręcz może wytrzymać dalszą drogę; zerwaniem tedy kauczuku zbyt niepokoić się nie należy.

Na noclegu lub spoczynku osusza się miejsce pęknięcia, unosząc końce i wycierając je starannie, wlewa się trochę rozrzedzonego cementu, napowrót wprowadza się oba końce zerwane i przymocowuje paskiem z haczykami j. w., aż do zupełnego wyschnięcia.

Czasem też ostry kamyk na drodze lub kawałek szkła przecina kauczuk odrazu. Trzeba wtedy pęknięcie zmyć wodą, potem esencją terpentyny i po wysuszeniu napuścić osobnym cementem do tego, suszyć pół godziny, a następnie owinać paskiem z haczykami j. w.

Najlepszy do tego cement jest specjalny, wyrabiany przez fabrykantów welocypedów, u których go też dostać można.

Jako ostatnią jeszcze wskazówkę podajemy umiarkowanie w podróży, pod każdym względem, i unikanie zbytniego palenia tytoniu, co szkodzi przy gwałtownym pedzie płucem, a zatém i oddechowi.

Oto są główne wskazówki, jakie zalecamy cyklistom. Unikaliśmy tu drobiazgowych ostrzeżeń, ograniczając się na tém, co dla każdego z jeżdżących na welocypedach uważamy za niezbędnę.

ROZDZIAŁ VI.

Zakończenie.

Wreszcie możemy powiedzieć chcącym używać welocypedu do przejażdżek i do podróży: trwajcie w waszém postanowieniu odbywania ćwiczeń zapomocą tych przyrządów

i niech wszyscy was naśladowają. Kto raz skosztował przyjemności jeżdżenia na welocypedzie, ten się ich tak łatwo nie wyrzeknie.

To samo zalecić można różnym gałęziom administracyi i wojsku, gdyż przyrządy te oddają istotne już usługi, a w przyszłości do oddawania większych jeszcze są powołane.

A. Maquaire.

PRZEWODNIK TAŃCA.

WSTĘP.

Pisząc dziś przedmowę, należy, według zasad dobrego smaku, rozszerzać się przedewszystkiem nad jęj bezużytecznością. Słowo wstępne, objaśniające zręcznie przedmiot, przestało istnieć; autorzy bowiem starają się nic w niém nie powiedzieć, z obawy snać, aby czytelnik, przerzucający zazwyczaj te karty, zbyt wiele na nieczytaniu ich nie stracił. Ha, skoro tak, postaramy się do zwyczaju zastosować; po co tłumaczyć cel naszej pracy? Niech te kilka wierszy wystarczą za całą mozolnie zapełnioną kartę. Doskonale! Formie stało się zadość i przedmowa skończona, ja zaś mogę nakreślić spokojnie, najpiękniejszém móm pismem, tytuł pierwszego rozdziału. Lecz nie, nic z tego! Choćbym się nawet miał wydać nauczycielem niekonsekwentnym, bo przekraczającym granicę swego przedmiotu, muszę nadmienić, iż Pindar, lirycznym zapałem uniesiony, nazywał Jowisza *tancerzem*, — że Platon, odtrącający poezję, przywoływał taniec; muszę dać zarys wiadomości, dla których marzyłem o osobnym rozdziale, zatytułowanym: „Rozmowa o tańcu oraz wskazówki w prowadzeniu jęj.” Nadpis ten jednak wydał mi się pretensyjnym, odtrąciłem więc myśl całą, nie przypuściwszy, iż powróci ona z niezwykłym uporem i znów nasuwać mi się będzie.

Pocieszając się jednak, powtarzając, że choćby mnie pedantyzm zasypał wymówkami, szczęśliwym jeszcze będę, jeżeli wśród nagromadzonych tu szczegółów znajdzie się jeden chociaż, który, zadowolniejszy umysł czytelnika, stałby się nie-

oszlifowanym kamieniem, pozwalającym wyobraźni jego diamentowe krzesać z siebie iskry.

Gdybym się nie lękał wracać do potopu, a nawet do starszych jeszcze dziejów, powiedziałbym, iż syn Kaina, który, według podań, miał odkryć muzykę, był—jak przypuszczam—pierwszym również twórcą tańca. Nie omylimy się też zapewne, twierdząc, iż płąsy te niewiele się różniły od radosnych skoków żydowskich po przejściu Morza Czerwonego, gdy Marya, siostra Aarona, stanąwszy na czele chóru, złożonego z niewiast Izraela, wyszła z mieszkania swego z cymbałkami w ręku, śpiewając: „Chwała Jehowie! Zatopił On w morzu konie i rycerzy!”

Rodzaj to świętego tańca. Jeżeli zaś chcemy pojąć, czém różnił on się od płąsu światowej uciechy, posłuchajmy, co mówi o nim Pismo. Jeden z greckich ojców kościoła zaleca: Jeżeli zamiłowanie do zabaw i uciech każe ci już koniecznie tańczyć, to niechże przynajmniej radość twoja nie objawia się ohydnymi płasami, w których nagrodę Herodyada otrzymała głowę Chrzciciela; ujawnij ją raczej oznakami świętej wesołości, z jaką Dawid dokoła arki tańczył!

Bogowie, waleczność, niewinna rozrywka—oto źródła, dające Grekom natchnienie w sztuce Terpsychory. Ztąd też Hellada posiadała taniec święty, taniec wojenny i kilka jeszcze odmian, uplastyczniających proteuszowy charakter jéj ludów.

A teraz, czy chcecie zobaczyć taniec bogiń? Posłuchajcie tylko, w jaki sposób stary Hezyod rozpoczyna poemat swój *O naturze bogów*:

„Pierwociny naszych śpiewów zwróćmy do muz Helikonu. Wielką i boską jest góra przez nie zamieszkiwana. Około czarnego (wskutek nocy) wodotrysku i wobec ołtarza potężnego Saturna tańczą obnażone, delikatne ich nóżki. Skąpawszy piękne swe ciało w wodach Permesu, poprowadziły chóry na wspaniałe szczyty Helikonu. Poruszając się z siłą w zapale tańca, osłonięte ciemnościami nocy, wznosiły w górę głosy swe harmonijne na cześć Jowisza, noszącego tarczę, i pełnej czci Junony.”

Możnaby powiedzieć nieledwie, iż pochylone w przestrzeni muzy chciały umyślnie, aby słuchający u stóp góry poeta śpiew ich posłyszał, — że, dzięki promieniowi gwiazd, Hezyod zdołał obraz piasów ich pochwycić.

Święty taniec Greków, którego pierwsze zaranie wiersz ów opiewa, był jedynym przez Platona pochwalanym; Lucyan zaś twierdzi nawet, iż taniec ów zawdzięcza swe pochodzenie chórom gwiazd, wpływowi planet i stałych konstelacyj oraz wspaniałym ich koncertom.

Spójrzmy z kolei, jak Homer maluje nam swych rycerzy, szukających podczas długiego oblężenia Troi w tańcu rozrywki. Na magiczne jego wezwanie kobiety opuszczają wnętrza domów, by, stanąwszy w progu, patrzeć na pochód oblubienicy. Prowadzący ją uroczyście młodzi ludzie śpiewają: „O Hymenie, Hymenie!” a na dźwięk fletu i liry taneczne tworzą koła.

Cóż sławniejszego nad puklerz, przez Wulkana na prośbę bogini dla Achileśa ukuty? A czy wiecie, co w oczach Homera główną mu wartość nadaje? Oto obrazy chórów i tańców, przez młodych chłopców i młode dziewczęta wykonywanych, jakie na powierzchni puklerza tego misternie wyryto. Stosując się do śpiewu boskiego poety i dźwięków jego liry, tancerze posuwają się na przód, wśród kół wirujących żywo, i podskakują do góry z lekkością i ręczością dzisiejszych solistów baletu.

Komedyja, dramat, opera, a niekiedy tragedia—oto zakres naszych widowisk, z których każde odrębną dziś stanowi całość. W Grecyi nie tak bywało; tam poezya (z dramatem i śpiewami lirycznymi), taniec i muzyka w jedną łączyły się trylogię, zapełniając zaś i zajmując scenę, w tój samej również jednoczyły się sztuce. Sofokles naprzykład, chcąc zyskać na czasie w przygotowaniu wypadków, a zarazem dać wytchnienie uwadze widza, natężonej przez rozwój dramatu, nie ucieka się do obcej pomocy, lecz sam akcyę głównego utworu przeplata cudowną poezją chórów. Zastępy śpiewaków składały się tu z młodziutkich dziewczyn, lub starców rozumnych, mających uosabiać przedstawicieli narodu. Tań-

czyli oni w okrąg, śpiewając strofę, z rozpoczęciem zaś antistrofy w przeciwnym wirowali kierunku. Zagubiona a zatem nieznana nam muzyka tych śpiewów lirycznych nie musiała być złą, skoro Tymoteusz, jeden ze szkoły owych twórców harmonii, potrafił tonami swemi tak do głębi wzruszać Aleksandra Wielkiego, iż tenże przechodził bezwiednie od krzyków do gorzkiego łkania, od łez do śmiechu.

Oto jak Grecy antrakt pojowali.

Podniosła też harmonia była prawdziwą tajemnicą sztuki greckiej. Nie chcąc szpecić twarzy, komedyanci nosili maski. W walce nawet, wtedy, gdy piękność ruchów i pozy najmniej ludzi obchodzi, wierni wygórowanemu poczuciu harmonii, Grecy usiłowali w takt uderzać, o czém świadczy najlepiej napis tesalijski: „Lud wznosi posąg ten za piękny *taniec* wśród bitwy.” Spartanie, których dźwięki fletu i śpiew Tyrteusza wiodły na wroga, w ciągłym a dobrze wyćwiczo-
nym tańcu czerpali właśnie tę dokładność ruchów, jaka ich na polu walki straszny czyniła.

Nawet w epoce Lucyana, w tych smutnych czasach, gdy Grecya dostarczała Rzymowi sofistów i histryonów tylko, młodzi ludzie, biorąc lekcję sztuki wojennej, tańcem kończyli ją jeszcze zazwyczaj. Pindar, który, święcąc zwycięzców w walce na pięści i opiewając wyścigi rydwanów, własną zdobył nieśmiertelność, Pindar ów wielki, nie gardził bynajmniej tworzeniem piosenek, tańcowi wyłącznie poświęconych. A teraz zażądajcie, proszę, od Rossini'ego, aby uwiecznił w muzyce jedną z poezyj Lamartine'a, tworząc z niej aryę, którą mógłby śpiewać wśród płasów chór, z młodych dziewczyn i młodych chłopców złożony.

Taniec tak rozumiany nie podlegał, według Homera, żadnemu zarzutowi, złączony zaś z dzielnością i rozważą stanowił trzy wybitne przymioty bohatera.

Lecz dosyć czczych dowodzeń; nie chcę być podobnym do Lucyana i wszystkich tych, którzy się roznamietniają do sztuki tanecznej,—musiałbym bowiem powiedzieć wraz z nimi, że, aby zostać dobrym tancerzem, trzeba posiadać całą cieleśną doskonałość greckich posągów, trzeba jednoczyć i opano-

wywać uczucie, rozum i temperament— trzy sprężyny, które połączone razem stanowią dopiero potęgę takiego jak Homer poety.

W kilku faktach powyższych chciałem tylko wykazać, iż głównym rysem geniuszu greckiego było połączenie umiętne wszystkich sztuk pięknych, harmonia zupełna, zapewniająca ucztę oczom, uszom i umysłowi.

Nie mówiłem tu wcale o tańcach ich charakterystycznych. Można sobie jednak wyobrazić, do jakiej doskonałości umiał je doprowadzić naród, ubóstwiający nieledwie namiętności,—lud, który, śniadając z Dyogenesem, umiał wieczerać u Aspazyi. Ateńczyk naprzykład szedł słuchać poważnie rozpraw Platona; później biegł śmiać się na *Obłokach* Arystofanesa, ubawiony, iż słynny już uczeń nurzał w błocie wśród oklasków imię Sokratesa, którego niedawno jeszcze mistrzem swym uznawał. Istniały jednak pewne tańce, odrzucane przez muzę Arystofanesa. Lucyan przekazał zato pamięci naszej jeden z najwytworniejszych, *Łańcuchem* zwany; tancerz rozwija w nim siłę i zręczność mężczyzny, tancerka wdzięk iście niewieści.

Namiętność południowców, przeniesiona w zakres rozrywki nawet, tak znanym jest faktem, iż nie zdziwię nikogo zapewne, utrzymując, że taniec zmysłowy nieco, zachowany przez dzisiejszych Greków w spuściźnie po ich przodkach, przedstawia pewne podobieństwo do *chica* murzyńskiej, że ta ostatnia wreszcie, przywieziona przez Hiszpanów z zamorskich podróży, dała podniecie do ich bolera, fandango i kaczu-czy, oraz że te ostatnie, zachwycając w XVI w. świat cały, we Francyi znajdowały współzawodnictwo w tańcach włoskich jedynie.

Mógłbym uchylić tu również zasłony wieków średnich, rzucić okiem na czasy, w których, według określenia Wiktora Hugo, myśliciele wyrażali tajniki swego umysłu zapomocą kamieni, zaklinając je w gotyckie wieże kościołów, niewolnicy zaś, znajdujący jedyną przyjemność w tańcu żalobnym, wypisywali zapomocą jego ruchów konwulsyjnych, wykazywali

piekielnemi płasami nienawiść swą do panów i zamiłowanie w czarach, mających skruszyć ich pęta.

Czy mam teraz zaznaczyć przyczyny, dla których północ zdetronizowała tańce południa, a mazur, polka i walc zastąpiły menuet i choccone? Załuję tego mocno i, aby żal swój usprawiedliwić, wzywam medycynę, a raczej ciebie, Eskulapie, na świadka, wzywam tradycję, która dowodzi, iż Neapolitańczycy szalonymi jedynie skokami tarantelli ratowali się od śmierci,—wraz z potem bowiem, sączącym się ze wszystkich ich porów, uchodził także jad zabójczy, przez ukąszenie tarantuli w krew przelany. Kapitan Cook, powołując się na toż samo zbawienne działanie, opowiada, dlaczego polecał marynarzom swym uprawiać na pokładzie taniec *Hornpipe*, szaleńszy jeszcze od tarantelli. Eumenesie, dzielny obrońco Aleksandra, powiedz nam znany swój wybieg, powiedz, jak, obłączony w murach twierdzy, kazałeś konie swe przywiązać do pała i ganiać w okrąg,—jak ruchem tym tanecznym zapewniłeś im rzeźkość, siłę i doskonały wygląd. Ale po cóż dalsze przykłady? Niech każdy z lekarzy otworzy tylko książki, niech przerzuci podręczniki, a przekona się z łatwością, iż ze wszystkich ćwiczeń ciała jeden taniec tylko rozwija zarówno piersi jak inne członki, nadaje wdzięk i siłę zarazem.

Cóż to jednak znaczy? Nie doszliśmy wprawdzie jeszcze do tego, aby wołać narówni z owym Turkiem, który, zobaczywszy jednego z wielkich panów, ocierającego z potu czoło po skończonym menuecie, zauważył: „Wy płasacie sami, jakie to dziwne! Co do nas bowiem, my każemy tańczyć tylko.” Wzamian jednak ułatwiamy sobie zadanie, nie wykonywając żadnego *pas*, czyli zatracając charakter tańca zupełnie. Dzisiejszej młodzieży nie możnaby już powtórzyć słów greckiej pieśni: „Na przód młodzieńcy, stawcie zręcznie nogę i bawcie się dobrze,” czyli: tańczcie, jak najlepiej umiecie.

W obecnych czasach nie wolno się bawić z wdziękiem; staranny taniec zatrułby rozrywkę. Wszak wymyślono nawet stosowne przysłowie: „Przymus bywa wrogiem zabawy.”

I. POLONEZ.

Polonez, pospolicie u nas „polskim” zwany, którym zwykły się rozpoczynać wielkie bale i uroczystości publiczne, tak w naszym kraju, jak i za granicą, w ścisłym znaczeniu nie jest tańcem, ale tryumfalnym niejako pochodem, wstępem do właściwej zabawy. W pierwszą parę idzie tu zawsze najdostojniejsza w towarzystwie osoba, czy to z gospodynią domu lub balu, czy to, jak na weselach, z panną młodą i t. p. Dalej następują pary wedle godności, urzędu lub wieku, młodzież przeto nie powinna tłoczyć się na przód, ale cierpliwie czekać swojej kolei i tylko w takim razie zająć odpowiednie miejsce w szeregu, jeśli wszystkie obecne damy mają brać udział w polonezie.

Współdziałającym kierującym tańcami jest tu zupełnie zbędny. Pierwsza para rej wiedzie; wszystkie inne niewolniczo idą za przykładem swoich przewodników. Mężczyzna prawą ręką ujmuje lewą rękę swjej damy i z głęboką atencją oprowadza ją wokół sali, przedstawiając światu i chlubiąc się przed nim swą bogdanką i panią swych myśli. Jednostajność nuży przecież i w tańcu, mężczyzna przechodzi więc na drugą stronę i, prawą ręką trzymając prawą rękę damy, prowadzi ją napowrót; tu zaszło pomiędzy nimi jakieś drobne nieporozumienie: ona ucieka na lewo, za nią towarzyszki i przyjaciółki, — on odchodzi na prawo wraz z towarzyszami; na przeciwnym końcu sali spotykają się znowu i następuje zgoda — każdy podaje rękę swjej damie, a poważny szereg środkiem już teraz postępuje komnaty. Ceremonialny, tak zwany „dworski” polonez zwykle kończy się po kilku tym podobnych zwrotach; dawniej jednak, kiedy polonez rzeczywistym jeszcze był tańcem, a nie ceremonialnym tylko marszem — tańczono go z rozlicznymi odmianami, o których dziś słabe tylko z tradycyi pozostało wspomnienie. Sami jeszcze z młodszych lat pamiętamy polonezy, w staropolskich domach tańczone na weselach, imieninach i innych uroczystych obchodach. Jeszcze przed laty trzydziestu w wielu okolicach kraju naszego utrzymywał się zwyczaj, iż od wieczerzy po-

wracano do sali tańców polonezem, tam tworzono wielkie koło, w środek którego wchodziła pierwsza para. Po kilku taktach mężczyzna całował swoją damę w rękę, składał jej ukłon głęboki i opuszczał koło, usuwając się z grona tańczących. Pozostała dama wybierała sobie z otaczającego ją koła innego tancerza, aby podobnie po chwili opuścić go, za poprzedniem wszakże złożeniem mu ceremonialnego dygu. Mężczyzna wybierał następnie inną damę i trwało to naprzemian tak długo, dopóki wszystkie poważniejsze osoby z towarzystwa nie zostały wprowadzone do koła i nie opuściły go kolejno. Takim samym polonezem kończono częstokroć zabawy w Polsce w epoce, kiedy już przestano tańczyć drabanta, a kotylion nie wszedł był jeszcze w modę.

Przed zatoczeniem końcowego koła tańczy się niekiedy „odbijanego:” jeden z niebiorących udziału w polonezie występuje przed pierwszą parę i kłaśnieciem w rękę a uprzejmym ukłonem „odbija” damę. Tańczący z nią mężczyzna odwraca się w ten sam sposób ku następnej parze — i tak dalej, aż do ostatniej pary. Ostatni tancerz, pozostawszy bez damy, usuwa się z grona tańczących. Odbijanego powtarzać można kilkakrotnie, koniecznym jednak jest, aby rozpoczynający poloneza w pierwszą parę kończył go z tą samą damą.

Ar. Kl.

II. KADRYL.

Ktoby się dzisiaj domyślił, że kadryl stanowił niegdyś pole popisu dla najlepszych tancerzy, że dla utworzenia tych figur tak prostych, że obecnie dzieci je wykonywają, trzeba było połączonych usiłowań pierwszych mistrzów baletu, odznaczających się przytém niepośledniem uzdolnieniem muzycznym? A jednak nie należy utrzymywać, iż kadryl, taki, jakim go widzimy w naszych czasach, jest narodowym tańcem francuzkim. Nie, stanowi on raczej jeden dowód więcej, że Francuzi niezdolni są do zachowania w ścisłym poszanowaniu niczego, coby cechę narodowości ich jawnie na sobie nosiło.

Prawdziwy kadryl nie istnieje już dzisiaj. Zaginał on wraz ze wspaniałemi salonami i obszernemi pałacami, wraz z wyszukaną wytwornością, która kazała ludziom dobrego towarzystwa rywalizować co do zręczności ruchów ze znanymi koryfeuszami teatru. Jednostajność pięciu nieśmiertelnych jego figur znużyła w końcu. W ślad za zachwytem przyszła obojętność, za wyrafinowaną elegancją zaniedbanie aż do pretensjonalności posunięte. Zamiast kadryla pozostał już tylko taniec spokojny, służący za wypoczynek po szalonych zwrotach polki i sentymentalnym odurzeniu walca, — rodzaj symetrycznej przechadzki, która pozwala mężczyźnie błysnąć wśród miłej pogawędki przymiotami umysłu i dowcipem, kobiecie zaś daje pole do doskonałego zlustrowania tualet i pokazania własnego stroju zarazem. Kadryl więc to dziś ruch już tylko spokojny, — taniec, który, zapełniając niegdyś olbrzymie salony zamków, zadawalnia się teraz kącikiem szczupłej bawialni, — przestanek, pozwalający wypocząć po znużeniu, — coś wreszcie nieokreślonego, co jednak na długo rację bytu zachowa, ludzie bowiem lubią grunt neutralny, na którym własna ich fantazyja wolne ma pole do popisu.

Opis kadryla francuzkiego. Składa się z pięciu figur.

Cztery pary (damy stają po prawej stronie tancerza) posuwają się na przód i zajmują miejsce w kwadrat, nawprost siebie.

Parę prowadzącą taniec nazwiemy 1-ą parą, jéj vis-à-vis 2-ą parą, tancerzy stojących na prawo 3-ą, nawprost nich wreszcie 4-ą parą.

Pierwsza figura (Le pantalon). Pierwsza figura kadryla rozpoczyna się tak zwanym łańcuchem angielskim, *chaîne anglaise*, wykonywanym przez pary, stojące nawprost siebie, poczem następuje *balancé* tancerzy przed damami, co razem powinno trwać przez 16 taktów.

Z kolei tancerki podają sobie ręce, tworząc łańcuch dam, *chaîne des dames*, po którym wracają do swych towarzyszy (8 taktów). Na zakończenie wreszcie wykonywają wraz z nimi pół przechadzki i pół *chaîne anglaise*, służącój

ku temu, aby każdy w przeciągu 8 taktów mógł na swoje powrócić miejsce.

Para 3-a i 4-a te same powtarzają ruchy.

Druga figura (L'été). Tancerz pierwszy i dama z pary drugiej postępują naprzeciw siebie, oraz wracają na dawne miejsca w przeciągu 8 taktów. Poczém wykonywają tenże sam ruch, lecz zbaczając lekko na prawo, by wreszcie zamieniwszy się na miejsca, raz jeszcze tak samo iść przez 8 taktów naprzeciw siebie i przez ostatnie 8 taktów na zwykle wrócić stanowisko.

Podczas tych ruchów rytmicznych dama pary 1-éj i tancerz 2-éj, pozostawieni samotnie, robią *balancé*, poczém zakończywszy je podaniem ręki właściwym swym towarzyszom, rozpoczynają z sobą tę samą tańczyć figurę.

Inne pary powtarzają ściśle to samo.

Trzecia figura (La poule). Tancerz pary pierwszój i tancerka vis-à-vis niego stojąca idą zwolna nawprost siebie, by przy spotkaniu na środku drogi lewą podać sobie rękę, co im zająć powinno 8 taktów. Złączeni, wyciągają z kolei prawe dłonie, jeden do swój damy, druga do tancerza w miejscu dotąd stojącego. Utworzywszy w ten sposób łańcuch, tańczą *balancé* razem, przez cztery tylko takty, poczém rozłączeni wykonywają pojedynczo pół przechadzki (4 takty), by parami już podejść naprzeciw siebie i, cofnąwszy się, utworzyć w przejściu *chaîne anglaise*, zapomocą którego wracają po 16 taktach na zwykle stanowiska.

Teraz tancerz 2-gi rozpoczyna te same ruchy z damą vis-à-vis, inne zaś pary równocześnie naśladować ich muszą.

Czwarta figura (La pastourelle). Tancerz pary pierwszój prowadzi swą damę na przód, cofa się, poczém podprowadza ją raz jeszcze, a wracając samotnie na miejsce, zostawia towarzyszkę kawalerowi z naprzeciwka, który podawszy jej rękę lewą, prawej nie odbiera swój damie. Trwa to 8 taktów. Tancerz, stojący teraz wpośród dwóch pań, postępuje wraz z niemi na przód, cofa się i, podchodząc ponownie ku swemu

vis-à-vis, obie oddaje mu tancerki¹⁾. Teraz z kolei ten tu wykonywa tę samą figurę, to jest posuwa się w przeciagu ośmiu taktów dwukrotnie wraz z damami na przód.

Na zakończenie wszystkie cztery osoby podają sobie ręce, a zatoczywszy pół koła na lewo, pary rozdzielają się, by zapomocą *chaîne anglaise* na dawne wrócić miejsca.

Następne osoby te same wykonywają ruchy.

Uwaga: Drugie *en-avant* z damami bywa zastępowane przez *solo* tancerza, który w takim razie sam posuwa się dwukrotnie na przód i do swego cofa miejsca.

Figura piąta (Finale). Zakończenie kadryla bywa powtórzeniem tylko figury drugiej. Pary podchodzą dwukrotnie, mijają się, zajmąwszy zaś wzajemnie swoje miejsca, posuwają się znów na przód, by wreszcie po wróceniu na właściwe stanowisko wykonać zwykle *balancé*.

Tak przynajmniej bywa tańczony kadryl na balach urzędowych, ceremonialnych i w wielkich salonach. W kółku jednak mniejszém, więcej zaufaném, piątą figurę zastępują zwykle galopadą.

Tancerze obu par, otoczywszy ramieniem damę, lub też skrzyżowawszy z nią tylko ręce, galopują, a zbaczając lekko na prawo, wymijają się, co im pozwala zakreślić w przeciagu 8 taktów podłużne nieco koło. Powróciwszy na zwykle stanowisko, posuwają się ponownie parami, przyczém tancerze zmieniają przez 8 taktów zarówno damy jak miejsca.

Następuje szybkie *chaîne des dames* (8 taktów), poczém znów parami postępują na przód i cofają się, aż wreszcie po odzyskaniu własnych miejsc i tancerek rozpoczynają napowrót galopadę.

Pary 3-a i 4-a powtarzają te same ruchy.

Porządek par. Na zapytanie, którą para powinna właściwie rozpocząć kadryla, odpowiadamy: iż trudno ustano-

¹⁾ Chwila ta, w której tancerz sam pozostaje, a w czwartej figurze dwukrotnie się to zdarza, służyła dawniej za pole do popisu. Młody człowiek korzystał z niej, aby wobec zwróconych na siebie oczu rozwinąć cały wdzięk sztuki tanecznej, wykonywając artystyczne prawdziwie *solo*.

wić z góry jakiegokolwiek prawo tam, gdzie takt towarzyski i osobiste względy rozstrzygać tylko mogą. Jeżeli gospodyni domu tańczy, jeżeli bierze udział w kadrylu jakaś osoba starsza wiekiem, lub wyższa znaczeniem, natenczas powinna bez zaprzeczenia prowadzić ta para, w której ona tańczy. W razie jednak wielkiej niepewności zwyczaj przecina węzeł, przyznając pierwszeństwo tej parze, która najbliższej orkiestry się znajduje.

Druga figura nową następcza trudność: z dwóch par bowiem, stojących naprzeciw siebie, nie wiadomo która teraz ma zacząć. Względy powyżej wyłuszczone i tu przeważać powinny: mężatce, kobiecie starszej wiekiem lub stanowiskiem należą się pierwszeństwo.

A teraz, wytłumaczywszy szczegółowo figury, musimy wyjaśnić jeszcze znaczenie niektórych specjalnych określeń, w opisie tym używanych.

Chaîne anglaise. Ażeby wykonać ten łańcuch żywy, dwie pary posuwają się na przód, poczem panie i panowie rozdzielają ręce i swobodnie przechodzą obok siebie. Tancerze powinni tu zboczyć lekko na lewo, pozostawiając damom na zewnątrz przejście, podczas gdy oni środkiem iść muszą. Zamieniwszy w ten sposób miejsca, obie pary wykonały dopiero połowę *chaîne anglaise*, uzupełnią ją wszakże, wracając napowrót, przyczem, doszedłszy do swego stanowiska, tancerz i tancerka stają twarzą ku sobie, by zrobić *balancé*.

To ostatnie jednak polega już dziś tylko na lekkim ukłonie ze strony mężczyzny. Podanie rąk i okręcenie się (*tour de main*), dawniej używane, obecnie odrzucono zupełnie.

Chaîne des dames. Tancerki obu par podchodzą na przód, podając sobie ręce prawe, poczem rozdzielone, z lewą dłonią ujętą przez tancerza z *vis-à-vis*, wykonywają obrót na lewo. Powracając, znów sobie prawą podają rękę, lewą zaś wyciągają do właściwych swych tancerzy.

Moda dzisiejszych salonów odrzuca koło, z naprzeciw stojącym mężczyzną zakresłane.

Przechadzka. Ruch, w którym para tańcząca, podając sobie lewe ręce, zajmuje miejsce naprzeciwległe, a później wraca na swoje, nazywa się przechadzką (*promenade*).

Nowy kadryl mieszany czyli krzyżowy (*Croisé*).

Pierwsza figura (*La promenade*). Wszystkie cztery pary rozpoczynają równocześnie kadryla, idąc jedna za drugą na prawo, aż do miejsc przez *vis-à-vis* zajętych. Zajmuje to cztery takty. Przez następne cztery takty pary podchodzą nawprost siebie, inne zaś to samo *en avant-quatre* powtórzyć za nimi muszą (4 takty). W tejże chwili damy—które tancerze, powracając na swoje miejsca, prowadzą tak, aby się znajdowały ku środkowi salonu, — podają sobie rękę prawą i wykonywają młynek, czyli, jak u nas się mówi—krzyż, a okręciwszy się raz jeden z tancerzem z naprzeciwka, ponawiają krzyż, by po 8 taktach na swoje powrócić miejsce.

Takiż sam krzyż (8 taktów), wykonany przez panów, zakończy figurę.

Druga figura (*La corbeille*). Figura ta składa się z dwóch części zupełnie do siebie podobnych, z tą jedynie różnicą, iż część pierwszą wykonywają tancerze, następną panie.

Cztery pary tworzą wielkie koło i przez 8 taktów obracają się w stronę lewą; teraz damy stają plecami do środka, panowie zaś wykonywają przez 4 takty nowe dokoła nich *rond*. Podając następnie rękę swęj tancerce i zrobiwszy z nią pół obrotu, każdy po 4 taktach zamienia miejsce, tak, iż rozpoczyna się z kolei druga część figury.

Tancerze stają teraz plecami do środka, a panie zakreślają dokoła nich koło (4 takty). Figura zakończy się wreszcie wzajemnym podaniem dłoni i obrotem (*tour de main*, 4 takty), po którym pary na zwykłe wracają miejsce.

Trzecia figura (*La traversée*). Figura to najbardziej zakłamaną, wymaga też nadzwyczajnej uwagi ze strony tańczących panów.

Rozpoczynają ją tancerki, zamieniając się na miejsca z towarzyszką naprzeciw stojącą (4 takty). W ślad za nimi dopełniają tego samego dwaj pierwsi, a później dwaj następni

panowie. Zmieniwszy miejsca, podają oni: rękę lewą swojej damie, prawą zaś tancerce stojącej obok; w ten sposób tworzy się przez 4 takty wielkie koło, w którym panowie są twarzami do tancerek swych, plecami zaś do środka salonu zwrócenii. Następuje *balancé* oraz zwężenie i rozszerzenie koła, co nowe 4 takty zajmuje. Zakreślając wreszcie wielkie koło (*grand rond*) na prawo, damy wracają na swoje miejsce.

Teraz panowie rozpoczynają małe kółeczka: pierwsze wykonywa się zaraz ze swoją damą, przyczém, kończąc obrót, tancerz powinien się znaleźć zwrócony plecami do środka salonu (4 takty). Drugie kółeczko zakręca się z tancerką stojącą po lewej stronie (4 takty); trzecie z nową damą będącą znów po lewej stronie (4 takty), ostatnie z czwartą damą, przyczém powraca się na swoje miejsce.

Czwarta figura (Nouvelle Pastourelle). Figura ta przypomina w głównych zarysach „Pasterkę,” tańczoną w starych kadrylach francuzkich. Dzisiejsza jej odmiana jest może więcej wyszukaną, więcej uczoną, lecz dlatego samego lepiej zapamiętać się daje, iż każdy jej ustęp zamknięty jest w ośmiu taktach muzycznych.

Pierwsze pary rozpoczynają taniec, podchodząc naprzeciw siebie, poczem obaj panowie odprowadzają swoje damy tancerzom stojącym na prawo, a sami na zwykłe wracają miejsca.

Kawalerowie, umieszczeni teraz między paniami, podchodzą wraz z niemi dwukrotnie ku sobie, cofając się napowrót za każdym razem. Podczas cofania się tego tancerze osamotnieni wykonywają tenże sam ruch naprzeciw siebie.

Tancerze zaszczytzeni obecnością dwóch dam odprowadzają teraz prawą—tancerzowi na prawo, lewą—tancerzowi na lewo, poczem samotnie wracają na miejsca.

Powtarza się *en avant* w sześć osób przez pierwszych znów tancerzy, którzy, cofając się, pozwalają wykonać za każdym razem tenże ruch naprzeciw siebie panom pojedynczo stojącym. Osiem osób staje wreszcie półkołem, figura zaś kończy się nowym zwrotem na prawo, który każdemu do swego miejsca dojść pozwala.

Piąta figura (Boulangère et Corbeille). Jest to najoryginalniejsza figura w nowym amerykańskim kadrylu, nie zawiera bowiem, ściśle biorąc, ani jednego szczegółu wpierv już znanego.

Wszystkie cztery pary rozpoczynają razem, jak w drugiej figurze, utworzeniem wielkiego koła, które obraca się szybko przez 8 taktów na lewo. Następnie z koła tego odziera się mniejsze, z dam już tylko złożone, i staje w pośrodku. Teraz tancerze podają sobie z kolei ręce ponad złączonymi dłońmi dam, tworząc tak zwany *koszyczek*, i z ramionami w ten sposób splecionymi obracają się przez osiem taktów na lewo.

Doszedłszy do swoich miejsc, panowie nie rozdzielają się, lecz podnoszą ręce w górę i pozwalają paniom przejść pod nimi, a korzystając z tego, iż tancerki stanęły w pośrodku twarzą do nich zwrócone, otaczają je przez 4 takty kołem żywo wirującym.

Doszedłszy do swojej tancerki, każdy z panów otacza szybko kibić jej ramieniem i wykonywa obrót na miejscu, poczem panowie podają sobie rękę lewą i tworzą krzyż, galopując w nim przez 8 taktów wraz z damami.

Figura kończy się zakreśleniem wielkiego koła i powrotem na swoje miejsca.

III. LANSIER.

Lansier składa się, jak kadryl zwyczajny, z pięciu figur, tańczonym jednak może być w osiem osób tylko. Chcąc zwiększyć lub zmniejszyć ich liczbę, trzeba by zmienić cały jego charakter.

Pary stają tu jak w kadrylu. Tę, w której tańczy wodzirej, nazwiemy 1-ą, jej vis-à-vis 2-ą; po prawej jego stronie będzie stać para 3-a, a po lewej 4-a.

Orkiestra powtarza cztery pierwsze figury cztery razy każdą, piątą zaś osiem razy.

Pierwsza figura (Le Dorset, albo szufladki). Tancerz pary 1-jej i dama pary 2-jej posuwają się naprzeciw siebie, cofają (4 takty), znów podchodzą, a podawszy sobie przy spotkaniu

ręce, okręcają się (*tour de main*), by podczas 4 taktów na swoje powrócić miejsca.

Teraz tancerz pary 1-ěj wykonywa szufladkę, czyli ująwszy ręką prawą lewą dłoń damy, przechodzi wraz z nią w pośrodku pary 2-ěj, która rozłącza się, a ułatwiając przejście, sama poprzednie ich zajmuje miejsce. W ten sposób obie pary zmieniły dotychczasowe stanowisko. Odzyskują je z kolei napowrót, gdy tancerz pary 1-ěj rozdziela się ze swą damą, a para 2-a wpośród nich przechodzi, trzymając się za ręce. Powrót ten na dawne miejsca powinien trwać 8 taktów.

Teraz każdy z panów oddaje dwa ukłony damie, stojącej po lewej jego stronie (pierwszy ukłon na lewo, drugi na prawo); tancerka odpowiada takimże samym dwukrotnym ukłonem, poczem podają sobie ręce i, okręciwszy się (*tour de main*), na swoje wracają miejsca.

Druga para te same z kolei wykonywa ruchy.

Trzecia i czwarta para równym poddają się przepisom.

Druga figura (*La Victoria*, albo *szeregi*). Para 1-a postępuje na przód, za drugim zaś razem tancerz pozostawia swą damę przy boku tancerza z naprzeciwka, a sam na dawne wraca miejsce, co razem trwa 8 taktów. Rozdzielona w ten sposób para pierwsza tańczy jednak równocześnie dalej, robiąc *tour de main*: tancerka na prawo z kawalerem pary 3-ěj, tancerz na lewo z damą pary 4-ěj, przy których oboje już pozostają.

W téjże chwili stojąca naprzeciw nich para 2-a rozdziela się w taki sam sposób; tancerz przyłącza się na lewo, dama na prawo, wszystkie zaś pary tworzą dwa *szeregi* i razem, w osiem osób, posuwają się przez cztery takty ku sobie.

Ujmując wreszcie prawą ręką prawą również dłoń damy, tancerze wracają na swoje miejsca.

Druga para naśladuje teraz ruchy pierwszėj.

Następne tańczą po kolei w tenże sam sposób.

Trzecia figura (*Młynek*, albo *krzyż*, czyli *podwójne chaîne des dames*). Dama pary 2-ěj posuwa się na przód sama. Wodzirej postępuje równocześnie nawprost niėj. Doszedłszy do środka, prowadzący schyla nisko głowę, tancerka zaś głęboki oddaje mu ukłon.

Wszystkie cztery panie, ująwszy się za dłonie, wykonywają teraz krzyż czyli młynek, po którym każda podaje lewą rękę swemu vis-à-vis i robi z niém pół obrotu, jak w zwykłym *chaîne des dames* kadrylowém. Złączywszy się raz jeszcze, tancerki wracają po drugim krzyżyku do zwykłych swych towarzyszy, z którymi, podawszy obie rączki, cały już obrót wykonywają.

Jak w innych figurach, tak i tu, rzecz powtarza najpierw dokładnie para druga, a za nią trzecia i czwarta.

Czwarta figura (Les visites, czyli odwiedziny i ukłony na prawo i lewo). Prowadzący lansiera składa wraz z towarzyszką swą wizytę na prawo, parze 3-ój, przyczém zarówno panowie jak panie składają sobie głębokie, 4 takty trwające ukłony. Taż sama para przewodnicząca zwraca się z kolei na lewo, do pary 4-ój, i tu równie długa powtarza się czolobitność. Po skończeniu jój pary 1-a i 4-a przechodzą na krzyż (*chassés-croisés*) i wykonywają zwykle *balancé*, poczém para 1-a i 2-a zamieniają się na miejsca, tworząc łańcuch, angielskim przez Francuzów nazwany.

Po zajęciu miejsc zwykłych para 2-a rozpoczyna opisane tu ruchy.

W ślad za nią powtarza je para 3-a i 4-a.

Uwaga. Odwiedziny mogą być podwójne, to jest składowane przez dwie pary równocześnie.

Piąta figura (Lansierzy, czyli wielki łańcuch). Wielki łańcuch (*la grande chaîne*) rozpoczyna piątą figurę lansiera i przeciąga się przez osiem taktów. Przystępując do wykonania go, tancerz podaje lewą rękę swój damie, poczém do następnych pań wyciąga dłoń prawą i lewą naprzemian. Tancerki w tenże sam sposób prawą i lewą rączkę podają z kolei.

Nadmienić należy, iż przy spotkaniu swego tancerza damy zatrzymują się, by na pozdrowienie jego równie długim odpowiedzić ukłonem. Te same oznaki dworskiej grzeczności powtarzają się, gdy po skończonym łańcuchu pary na dawne wracają miejsca.

Prowadzący lansiera ujmuje teraz rączkę swój tancerki i, zakreśliwszy z nią małe półkole, zatrzymuje się przed swo-

jém vis à-vis, plecami doń zwrócony. Pozostali tancerze stoją w tenże sam sposób, para za parą. Wszyscy teraz wykonywają *chassé-croisé* i *balancé*, poczem panowie ustawiają się osobno, a panie naprzeciw nich, również osobno.

Tworzy to znów dwa odrębne szeregi, które po wzajemnym zbliżaniu się ku sobie i cofaniu podają sobie parami ręce i, wykonawszy zwykły obrót (*tour de main*), na dawne wracają miejsca.

Ruchy te powtarza najpierw 2-a para, później, jak zwykle, 3-a i 4-a; gdy zaś wszystkie kolój swą ukończą, piąta figura a z nią i lansier cały zamyka się ponownym powtórzeniem wielkiego łańcucha (*grande chaîne plate*).

IV. MAZUR.

Mazur odzwierciedla najlepiej całą oryginalność, cały łatwo zapalny temperament Polaków. Twórcza werwa nasza nie znosi żadnych pęt z góry narzuconych, ani porządku figur, ani niewolniczej ich formy, tém mniej zaś ściśle określonego kroku tanecznego. Niema praw stałych tam, gdzie wyobraźnia panuje.

Można z łatwością zrozumieć, iż niepewność ta właśnie utrudnia mazura dla cudzoziemców, a szczególnie dla Francuzów, którzy odznaczają się wybitnym zamiłowaniem do rzeczy łatwo im przychodzących.

Opisać mazura nawskróś polskiego, który w krwi prawie leży i wrodzonych potrzebuje zdolności, rzecz to nazbyt trudna. Uprościć go, znaczy właściwy odebrać mu charakter; wobec więc dwóch tych dróg trudnych wybieramy trzecią, pośrednią, a opisawszy tylko, o ile to możebne, ruchy (*pas*) mazurowe, po objaśnieniu używanych w nim figur odsyłamy do dziełka K. Mestenhausera „100 figur mazurowych,” wydanego w Warszawie, i ograniczymy się tylko na przypomnieniu, iż muzyka mazura zamaszysta, ożywiona, piętnem dumy nacechowana, pozostawia kompozytorowi obszerne do fantazyi pole, że skutek tego i sam taniec fantastyczny nieco być musi, a ulega tylko niezmiennie jednemu prawidłu. Oto każda figura rozpoczyna się i kończy właściwym mazurem z ho-

lubcem, oraz że przy pierwszym ustawieniu par tworzą one wielkie, na prawo, a później na lewo obracające się koło.

Sam mazur zaś, to ów majestatyczny, figlarny lub szalony taniec, w którym tancerz, prowadząc swą damę, niekrępowany innemi parami, może wykazać samoistne usposobienie swe, zręczność, wytworność ruchów i temperament wreszcie.

Pierwszy sposób tańczenia mazura. Podskakuje się lekko na nodze prawej, poczem należy postawić lewą w czwartej pozycyi, ślizgając się na nią wzdłuż posadzki, przez 1-ą i 2-ą część taktu. Noga prawa, podniesiona do góry, opada na 3-ą część taktu, lewa zaś napowrót ślizgające *chassé* rozpoczyna.

Sposób drugi. Podskoczywszy na nodze prawej, trzyma się lewą podniesioną w powietrzu, a potem opuszczając ją na posadzkę, wykonywa się ruch lekki, ślizgający (1-a i 2-a część taktu). Następnie przybliża się do lewej nogę prawą i uderza silnie obcas o obcas (3-a część taktu), poczem lewa posuwa się zamazyście dalej.

Sposób trzeci (Pas zwane kulejącem). Jak w pierwszym przykładzie, tak i tu podskakuje się lekko na nodze prawej, lewą zaś, w czwartej pozycyi postawioną, posuwiście sunie się na przód. Uderzywszy z kolei hołubca obcasami, lewą nogę zatrzymuje się nieco w powietrzu, poczem znów prawą rozpocząć potrzeba.

Sposób czwarty (tak zwane pas czysto polskie). Wykonywa się w mazurze tą samą zawsze nogą, w kołach zaś i figurach obu stopami naprzemian.

Uderza się obcasem lewym o prawy, poczem odsuwa nogę lewą w 2-jej pozycyi ($\frac{2}{3}$ taktu), a prawą zbliża ku niej ruchem ślizgającym, posuwistym (3-a część taktu).

Ruch ten ostatni można zastąpić, uderzając ponownie obcasami, prawym o lewy tym razem.

Sposób piąty (Hołubiec i obrót na miejscu). Chcąc zakończyć mazura hołubcem, tancerz, prowadzący dotąd damę ręką prawą, ujmuje zręcznie kibić jej lewem ramieniem, równocześnie zaś nogę prawą w tył nieco podnosi. Opuszczając ją następnie, przywodzi do czwartej pozycyi i wykonywa hołubca,

przyczém przez $\frac{2}{3}$ taktu obraca się na miejscu, obie zaś jego nogi dotykają z kolei czubkami palców posadzki; w 3-ój części taktu noga prawa ponownie zostaje z tyłu do góry podniesioną.

Ruch ten cały czterokrotnie się powtarza.

Hołubiec w odwrotną stronę. Tancerz, trzymający damę ręką prawą, nie obejmuje jęj przeciwném ramieniem, lecz podnosi tylko nogę lewą w tył, poczém obraca się na czubkach palców i lewą na prawą zmienia, podnosząc zaś lewą nogę sztywno nieco, zakręca się wraz z tancerką na miejscu.

Uwaga. Mazur czysto polski nie znosi, jak to już powiedzieliśmy, żadnych właściwie przepisów; zarówno więc cały ruch tancerzy, jak i następstwo *pas* po sobie, zależy tu jedynie od zręczności i smaku tancerza. Jeżeli więc jest on dość zgrabnym, aby, odrzucając prawidła, na własném poprzestać natchnieniu, natenczas nietylko potrafi przejść z wdziękiem z jednego ruchu do drugiego, ale tańcząc sam będzie nawet pod działaniem muzyki tworzył *pas* nowe, tém piękniejsze, iż cechą oryginalności napiętnowane. Nadmieniamy téż jedynie, iż figury zbiorowe i koła wymagają pewnych w karby prawidła ujętych ruchów, mazur zaś właściwy pozostawia dopiero pole do improwizacyi. I z powyższej jednak uwagi trudno tworzyć zasadę,—zamiast reguł bowiem mazur wymaga przedewszystkiém swobody i niezależności. Jeżeli więc tylko tancerz czuje się na siłach, ruch jego przeplatać będą chwile w takt muzyki pochwyconego spokoju, dumny zaś hołubiec, krzesząc nieledwie iskry z obcasów, stanie się wojowniczym, śmiałym i wyzywającym, a jednak nie zatraci cechy wytworněj elegancyi, obowiązującej każdego w salonie.

Polka, tańcząca mazura, odgaduje zazwyczaj rodzajem intuicyi ruch swego towarzysza i, pomimo wszelkich improwizacyj, potrafi się doskonale do niego stosować. Odrzucając tylko uderzenie obcasem o obcas i podnoszenie nogi do góry, wykonywa narówni z tancerzem *pas*, które już-to w lekkich unosi się podskokach, już posuwicie ślizga wzdłuż posadzki. Gdy mężczyzna zakręca hołubca na prawo, dama tańczy go w lewo, i odwrotnie.

V. WALC.

Walc na trzy tempa (a trois temps). Tancerz staje nawprost swęj damy, a otoczywszy kibić jęj prawęm ramieniem, lewą ręką dłoń jęj ujmuje. Walc ten wiruje na prawo, na lewo, na przód, w tył, na miejscu, w takim wreszcie kierunku, w jakim fantazyja lub napotkana przeszkoda zwrócić go każą. Tańczy go się zazwyczaj w jedną stronę, dzielny jednak a nielekający się przeszkód tancerz z równą łatwością na lewo nim pokieruje.

Wykonanie walca. Tancerz wysuwa lewą nogę przed damę, potem zbliża nogę prawą (1 część taktu), by na palcach wykonać obrót w miejscu (2-a część taktu). Posuwa znów nogę prawą (3-a część taktu), przybliża lewą (4-a część) i zakreca nią, dążąc zawsze na przód (5-a część), poczem obie nogi do siebie zbliża (6-a część taktu), by znów lewą dalszy ruch rozpocząć.

Dama wykonywa to samo *pas*, tylko że zamiast prawej, lewą rozpoczyna nóżką.

Sześć opisanych wyżej posunięć stanowią całkowity dopiero ruch walca na trzy tempa, a obejmują dwa takty w muzyce.

Ażeby przygotować damę do rozpoczęcia walca, tancerz wykonywa wpiery kroki przygotowawcze. Polegają one na tém, iż należy wysunąć nogę prawą na przód i, pozostając w tęg pozycyi przez drugą część taktu, podskoczyć następnie podczas trzeciej, na tęgże nodze prawej. Teraz należy wysunąć nogę lewą i natychmiast właściwego walca rozpocząć.

Walc suwany (A deux temps). Muzyka ta sama, co w walcu poprzednim; należy ją tylko wykonywać szybciej i energiczniej, unikając kołyszącego rozmarzenia.

Wykonanie. Tancerz nie może tu, jak w walcu poprzednim, stanąć nawprost damy, lecz musi, otoczywszy kibić jęj, zgąć nieco kolano, zajmując miejsce po prawej jęj stronie i nad prawęm pochylając się ramieniem. Pozycya taka zapewnia mu śmiałość ruchów i ułatwia pociągnięcie tancerki za sobą.

Przygotowanie do walca. Dwukrotne ślizgające posunięcie tą samą nogą.

Walc właściwy. Bywa najsluszniej nazywany walcem na dwa *pas*, składa się bowiem z dwóch tylko kroków, a że muzyka walca trzy równe sobie uderzenia w każdym takcie obejmuje, pierwsze więc posunięcie nogi trwa przez dwie części ($\frac{2}{3}$) taktu, następne zaś poruszenie trzecią część wypełnia.

Jedyna to różnica, jaka zachodzi między walcem tym a galopadą, w której każde posunięcie nogi (*chassé*, *glissé*) jedno tylko uderzenie muzyczne obejmuje. W walcu suwanym przeciwnie—pierwszy ruch równa się półnucie, drugi ćwierćnucie, co razem cały takt trzyćwierciowy stanowi.

Tancerz więc powinien sunąć nogą lewą podczas dwóch pierwszych uderzeń taktu (wartość, czyli czas trwania półnuty w takcie $\frac{3}{4}$). Później, na trzecie uderzenie, przybliży nogę prawą, która przez następny takt podobnież wykonywa ruchy.

Dama tańczy tak samo, lecz zaczyna prawą nogą.

W walcu tym wirować można na prawo, na lewo, na przód i w tył. Tancerz powinien z zasady posuwać się na przód, aby mógł widzieć pole, po którym damę prowadzi. Jeżeli jednak jest pewny, iż nie uderzy o żadną przeszkodę, może się cofać wspan, a wtedy tancerka będzie przed siebie wprost się posuwać.

VI. OBEREK.

P. Karol Mestenhauser naucza, że chcąc tańczyć oberka, potrzeba przedewszystkiēm znać podział walca na trzy *pas* i jego zasady.

Jakkolwiek oberek ma swoje zupełnie odrębne cechy charakterystyczne, to jednakże ze względów na podobieństwo samego (*pas*) kroku z walcem niepodobna zaprzeczyć, ażeby kujawiak czyli oberek nie zaczerpnął pierwiastku do swego tańca od Niemców, co zresztą ze względu samego położenia dwóch sąsiednich narodów jest bardzo prawdopodobnē.

Faktycznie jednak oberek jest niejako przeciwstawieniem walca—i tak:

1-o) w muzyce czuć tempo i zakrój więcéj mazurowy;

2-o) oberka tańczy się według $\frac{3}{8}$ taktu muzyki; walca zaś według $\frac{3}{4}$ taktu, wskutek czego i sam taniec przybiera inne ruchy;

3-o) krok oberka, jakkolwiek podobny do kroku walca, jednakże tańczy się zupełnie w przeciwną stronę, to jest w lewo i do tego wspak.

Oprócz tego dobry i zręczny tancerz używa w oberku także *pas* mazurowych, jak: hołubce, *pas marsche*, a także inne wyrwasy, któremi młodzież lubi się popisywać.

Jak wyżej powiedziano, tancerz niezawsze rozpoczyna oberka od obrotów w kółko, ale od przebiegu lub przejścia wkoło sali, i wtenczas nie podaje damie lewéj ręki, a dama prawéj,—ale kawaler tylko obejmuje damę prawą ręką w pasie, a dama opiera lewą rękę na jego ramieniu, i tak trzymając się, postępują przed siebie w lewą stronę salonu, tańcząc razem *pas marsche*; lub téż kawaler wybija hołubce, a dama tańczy *pas marsche*, poczem dopiero wykonywają obroty cyrklowe całą figurą.

Przy rozpoczęciu obrotów całą figurą w kółko należy: będąc twarzą obrócony do ściany, na raz — rozpoczynać od podskoku prawéj nogi w miejscu, na dwa — posunąć lewą nogę z całym obrotem figury w kółku, na trzy — dosunąć prawą nogę do 3-éj pozycyi kontra; na cztery — znów podskok lewéj nogi o krok daléj w kole; na pięć — zasunąć prawą nogę w tył, i na sześć — skończyć podskokiem lewéj nogi.

Następne kółka zaczyna się znów od podskoku prawéj nogi w miejscu i, rozpoczynając kółko, należy być obróconym twarzą do ściany.

Podskoki, szczególniej podczas nauki, winny być wyraźne i należycie dosadne, wytrzymując takowe z muzyką; obroty zaś figurą — bardzo zwinne i całkowicie w kółku zamykane.

Zakończenie oberkowe w figurach należy tak wykonywać, ażeby kawaler, trzymając damę w pasie prawą ręką, nie podając jéj lewéj, robił szybkie obroty młynkiem w miej-

scu, sam wykręcając się tyłem, a damą kierując na przód przed siebie.

Co do figur oberkowych, tych dla braku miejsca nie podajemy, a ciekawych czytelników odsyłamy do dziełka p. Me-stenhausera „Szkola tańca,” w którym autor w sposób jasny i estetyczny akcye figur opisał.

VII. POLKA.

Muzyka opiera się na takcie dwucwerciovym ($\frac{2}{4}$), nakazuje zaś ruch umiarkowany.

Rytm tańca składa się z czterech części, z których każda obejmuje jedno uderzenie muzyczne. Tancerz, podniósłszy troszkę lewą nogę, skacze lekko na prawej, poczem lewą daje natychmiast krok posuwisty na przód (1-a część taktu). Noga prawa przybliżyła się teraz do lewej (2-a część), poczem należy na lewej na przód podskoczyć (3-a część taktu), prawą zaś podniesioną przybliżyć do lewej kostki, zatrzymując ją w tej pozycji przez czwartą i ostatnią część taktu.

Druga noga wykonywa z kolei te same ruchy.

Używając wyrażeń technicznych, trzebaby następującą dać wskazówkę:

Podskocz na nodze prawej, zrób długie posunięcie na przód lewą (1-e uderzenie muzyczne), zbliż znów nogę prawą (2-e uderzenie), podrzuć lewą (3-e uderzenie), podnieś wreszcie nogę prawą i zatrzymaj ją w powietrzu przez czwartą czyli ostatnią część taktu.

W polce można według woli tancerza posuwać się na prawo, na lewo, w tył i na przód.

Uwaga. Moda wymaga obecnie, aby podskok, rozpoczynający polkę, zastąpiony był małym posunięciem (*glissé*).

Polka-mazurka. W muzyce zaznaczyć należy takt trzy-cwerciovowy, o poruszeniu powolnym; w tańcu—połączenie walca na prawo i lewo ze zwykłym *balancé*. Jest to, jak sam tytuł wskazuje, rodzaj mazura, uzupełnionego wirowym ruchem polki, względ ten zaś zmusza kompozytora do bardzo wybitnego taktu. Nie mogąc też mięszać nut nierówniej wartości, powinien przez całą melodyę wyraźnie rytm akcentować.

Sposób wykonania. Tancerz posuwa w bok nogę lewą (1-a część taktu), uderza prawym obcasem o lewy i natychmiast stopę lewą podnosi na przód (2-a część), poczem cofa ją w powietrzu za prawą, na której podskakuje równocześnie (3-a część taktu). Czwarty i piąty ruch są tylko powtórzeniem dwóch pierwszych. Na szóste, a więc ostatnie uderzenie muzyczne, staje się, jak w zwykłej polce, na lewej nodze, zatrzymując prawą w powietrzu. Obejmuje to razem sześć uderzeń trzywierzciowych, czyli dwa takty polki-mazurki.

Po ukończeniu ich rozpoczyna się ten sam ruch drugą stopą.

Dama zaczyna nóżką prawą; jedyna to różnica między tańcem jęj a towarzysza.

Redowa. Takt w muzyce trzywierzciowy, rytm powolniejszy nieco niż w zwykłym walcu.

Pozycja. Taka sama, jak w walcu na trzy *pas*.

Sposób wykonania. Tancerz podnosi się lekko na nodze prawej i obraca się, podrzucając—według wyrażenia technicznego—lewą, poczem posuwa się na przód i przywraca stopę prawą do czwartej pozycji. Teraz lewa noga posuwa się na przód, prawa zaś wykonywa *pas* mazurowe, tak zwane baskijskie, poczem wraca do trzeciej pozycji.

Dama wykonywa to samo, zaczyna wszakże od *pas* baskijskiego.

Uwaga. Żywość i wyrazistość *pas* tego, zastosowana do energicznego rytmu muzyki, bardzo dobrze wygląda w mazurze. W redowie jednak, odznaczającej się powolniejszą cechą, dwa pierwsze ruchy powinny być o tyle złagodzone, aby razem jedno posunięcie stanowiły.

Przygotowanie do redowy. Zrób długie posunięcie (*glissé*, 1-a i 2-a część taktu), zbliż nogę prawą, podskocz na niej żywo, i podniósłszy na przód lewą, rozpoczynaj właściwy taniec.

Figury redowy. Polegają jedynie, jak w walcu suwanym, na zmienianym kierunku tańca i wzajemnych *balancé*. Dawniej do tych ostatnich odmiennego używano *pas*; salonowi jednak tancerze, nie lubiący zbyt trudnych, rzecz tę ułatwić sobie umieli.

Polka schottisch (Tańcem szkockim zwana). Muzyka jęj opiera się na takcie całym lub dwućwierciowym, o ruchu umiarkowanym. Rytm zato musi być wyraźny, ostatnie zaś uderzenie silnie akcentowane.

Sposób wykonania. Zupełne *pas* obejmuje szesnaście muzycznych uderzeń, czyli cztery takty.

Tancerz posuwa lewą nogę (1-a część taktu); zbliża prawą do lewego obcasa (2-ga część); podrzuca lewą stopą (3-cia część); poczem podskakuje nieco na tężże (4-ta część taktu); nareszcie powtarza wszystkie te cztery ruchy, rozpoczynając je prawą nogą z kolei, co razem 8 części taktu stanowi.

Ażeby uzupełnić 16 części, składających 4 takty, wykonywa następnie 8 podskoków, po dwa podskoki każdą stopą z kolei.

Dama postępuje według tęj samęj zasady, lecz zaczyna taniec nóżką prawą.

Uwaga. Jak widzimy, *Schottisch* bardzo jest zbliżona do polki, której krok przedłuża, kończąc go zwykłym podskokiem.

Ponieważ jednak osiem ostatnich podskoków nie wszystkim przypada do smaku, można więc zamienić je na cztery posunięcia (*glissés* i *chassés*), co będzie przypominać równocześnie walca suwanego i polkę-wiedenkę.

VIII. GALOP.

Galop, galopada, taniec nadzwyczaj ożywiony i pośpieszny, składa się z *pas chassés* i obrotów walcowych. Tańczy się albo kolisto w okrąg sali, albo wzdłuż, od jednego do drugiego końca. Dozwolone są tu wszelkie zwroty, w lewo i w prawo, w tył i na przód, nie zaszkodzą wcale od czasu do czasu w miarę użyte hołubce—przeciwnie zaś psują zupełnie efekt: zbyt uczona wymuszoność, zimne i obojętne rysy twarzy.

Galopada tańczoną być winna lekko i posuwisto, nie całą nogą, lecz na palcach tylko, szybko bardzo—co zresztą samo już tempo muzyki wskazuje—a obok tego nóg zbyt nie

podnosić, ani też nie zginać, gdyż inaczej galop zmieni się w zwyczajną polkę pośpieszną.

Damę trzyma się, podobnie jak w walcu i polce, prawą ręką do połowy kibici. Trzymać jednak należy dość mocno, gdyż w „szalonej” galopadzie nietrudno wcale o wypadki, że dama wysuwa się mimowolnie z pod ręki tancerza i oboje w przeciwne rozbiegają się strony—dobrze jeszcze, jeżeli bez szkodliwych następstw. Lewą ręką ujmuje się zlekka prawą rękę damy,—w podłużnym przecież galopie—kto pewny jest siebie, lepiej zrobi, gdy spuści tę rękę, przez co taniec zyskuje na ożywieniu i swobodzie ruchów.

Wogóle galopadę tańczyć się powinno jaknajmniej w okrąg sali, kolisto, na sposób walca lub polki. Bardzo miły sprawia widok galopada tańczona w cztery pary, stojące w przeciwległych rogach salonu i tworzące różne dowolne figury, np. *chaine anglaise*, *chassé croisé*, *en avant* do środka (jedno i drugie z przemianami dam), szufladki i t. p., a zawsze w szalonym pędzie. Do figur tych wszakże dobierać się mogą jedynie pary dobrze i wprawnie tańczące.

Ar. Kl.

IX. KRAKOWIAK.

P. K. Mestenhauser w książce swój p. t. „Szkola tańca” wykłada szczegółowo zasady krakowiaka i teorię kroków, objaśniając, że krakowiak jest także poniekąd galopadą, gdyż główne *pas*, jakie Krakowiacy używają w swoim tańcu, są także same, jakie mają górale w swojej galopadzie,—tańczą jednakże posadzisto, krokiem krzepkim, silnym, przytupując do taktu, jak w mazurze, przy użyciu *pas marsche*, hołubców i krzesaniu ognia stalowymi podkówkami. (Patrz opis *pas* w galopie, oraz *pas marsche* i hołubca w mazurze, część III „Szkoly tańca”).

Taniec krakowiaka, oprócz swój właściwej obrazowości, przedstawia także stronę romantyczną; wszystko w nim się znajduje: taniec, śpiew, poezya, piękny ubiór, zręczność i życie.

Krakusi w figurach ludowych, po każdej strofice śpiewu, przeplatają coraz zmiennemi, ale uprzywilejowanemi figurami tańca; zdarza się jednakże, że każdą strofkę śpiewu i jedną figurę tańca coraz inny z kolei Krakus wprowadza. (Zob. „Szkoła tańca” cz. II, str. 190).

W figurach jednakże weselnych, okolicznościowych, pan młody, lub też starszy drużba, we wszystkich figurach i śpiewie przewodniczy.

Kawaler obejmuje swoją dziewczęją prawą ręką w pasie; ona zaś lewą ręką opiera się na prawém jego ramieniu, a prawą opuszcza na dół. Ochochy Krakowiak lewą ręką nie podaje dziewczę, ale wyrzuca ją w górę, jakby nią przebijał powietrze, albo też trzyma opartą rękę o tył głowy na czapce; niekiedy znów brzęknie nią w kółeczka u pasa.

Złączeni w pary zwracają się do siebie twarzami i tańczą po liniach bocznych, tak, że jednocześnie kawaler posuwa lewą, dama prawą nogą.

Kawaler, dla efektu, tańczy suwane hołubce, przybijając podkówkami tak, że prawą nogę dosuwa silnie do lewej odsuwanej na przód; to powtarza raz po raz naokoło sali, wskutek czego podkówki wydają ciągły brzęk miarowy,—dama zaś tańczy zwyczajne *pas galopowe*. Krok powinien być ostry, wyraźny i zgodny z muzyką.

Zakończenie w krakowiaku robi się podobnie jak w oberku, t. j., że kawaler, trzymając damę prawą ręką w pasie, obraca ją na przód w kółko przed siebie, a sam wykręca się tyłem. Obroty te wykonywać należy szybko 2 do 3 razy w miejscu.

X. KOTYLION.

Kotyliion—to korona wieczoru, taniec, który, zapożyczając od wszystkich innych najpiękniejsze figury, sam tworzy coraz nowe, zwiększając liczbę ich według kaprysu uczestników. Kotyliion—to czarowne zakończenie balu, jednoczące

razem wszystkie wspomnienia, całą przyjemność i cały urok zabawy. Gdybyśmy wzięwszy jakiegoś zapamiętałego przeciwnika tańca, przenieśli go do sali balowej, z góry można ręczyć, że jeżeli go polka nie uniesie, walc nie rozmarzy, mazur nie przejmie zapałem wojowniczym, upór jego i niechęć nie zdoła się jednak ostać przed czarem kotyliona. Posiada on bowiem urok niepokonany, który w tancerzy znużonych nowe wlewa siły, kaskadom światel żywiej błyszcząc każe, kwiatom zaś, sukniom i twarzyczkom nadaje nowy urok i nową wspaniałość,—to zachodząca gwiazda wieczoru ostatnie swe rzuca blaski.

Ażeby rozpocząć kotyliona, zebrani zasiadają w półkole; taniec wszakże nabiera właściwego swego znaczenia wtedy dopiero, gdy tyle jest par, uczestniczących w zabawie, iż można pełne a obszerne utworzyć z nich koło.

W takim razie umieszcza się krzesła przy samych ścianach, pozostawiając armii tanecznej jaknajrozleglejsze pole do popisu.

Każda jednak armia potrzebuje wodza, ztąd i w kotylionie oddaje się generalskie szlify najzdolniejszemu wodzirejowi, który prowadząc zastępy według własnych pomysłów strategicznych, ma prawo kazać im wykonywać ruchy, jakie podsuną mu doświadczenie i fantazyja.

Czyż potrzeba dodawać, iż wódz taki, pomnąc, że to salon jedynie, nie powinien nigdy nadawać głosowi swemu dźwięku żołnierskiej szorstkości, że nie wolno mu, zbrojąc się w powagę uczonego, żądać oschłego pedantyzmu od zebranych?

Zaczyna on poprostu pierwszy wraz z swoją damą i tańczy figurę przez siebie wybraną, sposób zaś wykonania jęj powinien być zarazem wskazówką dla pary drugiej i trzeciej, oraz wszystkich następnych, które to samo tylko powtarzają.

Do prowadzącego tańce należy stopniowanie figur, tak, aby zaczynając od łatwiejszych, coraz trudniejsze wybierać; on również daje wskazówki orkiestrze, w miarę jak zachodzi potrzeba zmian tempa, muzyki, lub zakończenia i rozpoczęcia figur. Powodzenie też wszelkich tańców, a głównie ko-

tyliona, polega przede wszystkim na zapale, zręczności i dobrym smaku wodzireja, oraz na uległości, połączonej z uwagą, ze strony innych par tańczących.

Podręcznik niniejszy nie ma bynajmniej pretensyi do wskazania i wyczerpania wszystkich figur kotyliona-mazura, a raczej poprostu mazura, jak się u nas mówi. Rzecz to prowadzącego tańce, jego wprawy i wyobraźni. Każda nowa zmiana, zaimprovizowana na razie i żywym poparta przykładem, zostanie o wiele lepiej przez uczestników zabawy zrozumiana, niż zawide opisy.

Sawlikowski.

SPIS RZECZY.

	<i>Str.</i>
Słowo od wydawcy	1
Gimnastyka pokojowa bez przyrządów, oraz ćwiczenia higieniczne dla prawidłowego rozwoju i wyrobienia mięśni	1
Zasady fechtunku na szpady. (Praktyczne uwagi dla użytku uczących się).	39
Podręcznik w walce na pięści. (Boksowanie). Podług systemów: francuzkiego, angielskiego i metody Lebouchera	91
Nauka pływania w rzekach i w morzu, bez pomocy nauczyciela	129
Łyżwiarstwo	163
Zasady wiosłowania	227
Nauka jeżdżenia konno, bez pomocy nauczyciela	257
Przewodnik dla cyklistów. (Słówko o welocypedach, sposobie ich użycia na przejażdżce, w podróży i t. p.)	273
Przewodnik tańca	291

