

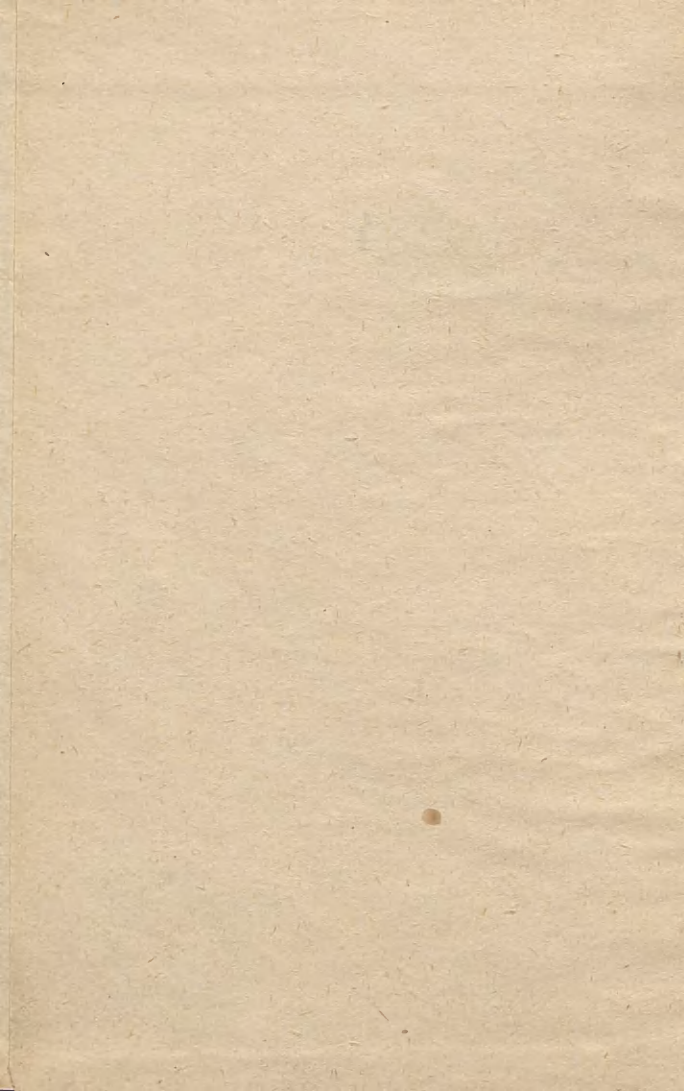
01984

REGULAMINY  
I PRZEPISY





01984



Regulaminy i przepisy.

Piechota Polska.

---

Część VII.

Program gimnastyki.



Warszawa, luty 1917 r.

W drukarni Departamentu Wojskowego.





## A. WSTĘP.

1. Środkiem pomocniczym, służącym do wszechstronnego wojskowego wykształcenia żołnierza, jest gimnastyka. Przez ćwiczenia gimnastyczne wyrabia żołnierz śmiałość, wytrzymałość, jako też ufność we własne siły. Ćwiczenia usuwają mniejsze wady fizyczne i czynią żołnierza odporniejszym na trud i niewygody.

2. Żołnierze, którzy w czasie pokoju oddawali się ćwiczeniom gimnastycznym, mogą w czasie wojny w marszach i bitwach łatwiej, zręczniejsz, a co najważniejsze nie łamiąc porządku i z małym nakładem sił, pokonywać przeszkody.

3. Jeżeli uprawia się gimnastykę gruntownie, to w krótkim czasie dadzą się zauważyć jej dodatnie skutki i to zarówno przy mustrze, strzelaniu, jak i w ćwiczeniach służby polowej.

4. Nie należy wymagać, by żołnierze znali nazwy poszczególnych ćwiczeń. Wystarczy zupełnie, jeżeli instruktorzy rozumieją wskazówki dowódcy i jeżeli żołnie-

rze potrafią dane ćwiczenie za swoim instruktorem wykonać.

5. Podczas ćwiczeń danego oddziału nie należy zwracać zbytnej uwagi na równoczesne wykonywanie poruszeń — natomiast należy przestrzegać, by żołnierze nakazane ruchy wykonywali dokładnie.

6. Przed danym ćwiczeniem należy wyjaśnić żołnierzom, jak mają je robić, następnie dopiero instruktor osobiście je wykonuje.

7. Skoro żołnierze pojęli jak mają ćwiczyć, należy z każdym z osobna ćwiczenie przerobić, potem dopiero można ćwiczyć zbiorowo,

8. Ćwiczyć zaczynają żołnierze na komendę: »ćwicz!« zaprzestają zaś na komendę: »dość!«

9. Należy po kolei ćwiczyć rozmaite mięśnie i części ciała i stosownie do tego zmieniać ćwiczenia. Wskazanem jest tak ułożyć ćwiczenia, by żołnierz od rzeczy łatwych przechodził stopniowo do trudnych; unikać przytem przemęczania ludzi.

---



## B. ZASADY OGÓLNE.

1. Podczas ćwiczeń wolnych, ustawiają się żołnierze w takich odstępach, by nie przeszkadzali sobie wzajemnie przy wykonywaniu ruchów.

2. Na komendę: »Ręce na biodra!« należy położyć ręce na biodra w ten sposób, by kciuk był zwrócony ku tyłowi, łokcie zaś cokolwiek cofnięte wtył.

3. Postawę taką przybiera się przy ćwiczeniach, przy których nie należy poruszać ramionami.

### § 1. Ćwiczenia głowy.

1. Zwrot głowy. Nie zmieniając pionowego położenia głowy, zwraca się głowę w lewą stronę, a następnie w prawą, tak daleko, jak to tylko możliwe.

2. Skłony głową: Skłania się głowę wprzód, aż brodą dotknie piersi, następnie, nie ściągając ramion, przechyla się głowę wtył, jak można najdalej.

3. Krążenie głową w lewo, (w prawo). Pochyla się głowę wprzód i robi się ruch kołowy w nakazaną stronę,

nie ruszając jednak ciała z dawnego położenia. W tym wypadku pracują tylko mięśnie szyi.

## § 2. Ćwiczenia nóg.

1. Wzniesienie się na palcach (n a p o n). Podnosi się na palcach, o ile możliwości najwyżej, pięty razem—następnie opuszcza się, nie dotykając jednakże piętami ziemi.

2. Skurcze nóg. Podnosi się na przemiany lewą i prawą nogę w ten sposób skurczoną, że udo przyjmuje położenie poziome, goleń swobodnie, a cała stopa skośnie nachylona ku ziemi.

3. K u c z k i. Przysiada się o ile możliwości najniżej tak, by pięty były razem; ciężar ciała ma spoczywać na palcach, uda zaś mają przyjąć położenie poziome.

4. Silne odgięcie nogi w tył. Zgina się o ile możliwości najdalej na przemian lewą i prawą nogę w tył, nie wychylając kolana z dawnego położenia; następnie stawia się nogę lekko na ziemię.

5. Krążenie lewą (prawą) nogą wprzód—wprawy—w tył, lub wprzód—wlewo—w tył. Wyciągniętą nogą nakreśla się koło, przyczem górną część ciała lekko podaje się w kierunku przeciwnym.

6. Rozkrok. Rozstawia się nogi daleko na zewnątrz, lecz bez zbytniego wy-

siłku. Ciężar ciała spoczywa na całych stopach.

### § 3. Ćwiczenia rąk.

1. Wyciągnięcie ramion wprzód (wbok, wpion). Przy wyciąganiu ramion wprzód i wbok podnosi się je do położenia poziomego (dłonie wdół), przy wyciąganiu wpion do położenia pionowego; następnie opuszcza się je.

2. Na komendę: »ręce na piersi!« składa się ręce na piersiach, pięści zaciśnięte.

3. Wyrzut rąk wprzód (wbok, wpion, wtył). Wyrzuca się silnie ręce w nakazanym kierunku i natychmiast skurcza się je. Grzbiet pięści zwrócony na zewnątrz.

4. Krążenie rękami wprzód (wtył). Wyciągnięte ręce (pięści zaciśnięte) zakreślają koła i to przy krążeniu wprzód od dołu—w górę ku tyłowi, a na odwrót przy krążeniu wtył.

Wszelkie ćwiczenia rękami można wykonywać także w ruchu.

### § 4. Ćwiczenia tułowia.

1. Skłon wprzód (wbok, wtył). Przy skłonie wprzód wznosi się ramiona wpion, pochyla się powoli górną część ciała tak daleko, by rękoma dotknąć ziemi — następnie prostuje się ciało, ręce

pozostają wzniesione, w końcu przenosi się znów ręce na biodra. W czasie ćwiczenia nogi muszą być w kolanach wyprostowane. Przy skłonie wtył, przechyla się górną część ciała ze wzniesionymi ramionami o ile możliwości najdalej wtył — prostuje się następnie i składa ręce na biodra. Przy skłonie w bok (wlewo) wznosi się prawą rękę do góry, lewa opuszczona swobodnie; równocześnie zgina się górną część ciała, nie przekręcając barków i głowy wlewo, o ile możliwości jak najdalej, i wraca się do postawy.

2. Krążenie tułowia wlewo (wprawy). Ze skłonu tułowia wpród przechodzi się — zakreślając koło, w skłon w bok, następnie wtył i wraca się do postawy. W czasie ćwiczenia ręce mają być na biodrach.

3. Zwrot tułowia. Górną część ciała zwraca się tak daleko w nakazanym kierunku, by barki utworzyły ze swym położeniem poprzednim kąt prosty. Podczas ćwiczenia nogi pozostają w dawnym położeniu; głowa obraca się w tym samym kierunku co tułów (muskły szyi w spoczynku).

## § 5. Ćwiczenia w podporze.

1. Na komendę: »podpór na ramionach—leżąc przodem«! przysiada się w kuczki następnie opiera się ręce na ziemi przed sobą i wyrzuca się nogi wtył



w ten sposób, by końcami palców wspierały się na ziemi (pięty razem), całe ciało wyprostowane, głowa nieco wzniesiona do góry. Na komendę: „**powstań**“ przyciąga się nogi do rąk i szybko się podskakuje.

## § 6. Ćwiczenia w biegu.

1. Dłuższe trwanie biegu na wytrzymałość cechuje średnia szybkość i krótki krok. Czas trwania biegu winien się normować stosownie do zasobu sił żołnierzy, stanu terenu i pogody.

2. W biegu na szybkość chodzi o przebycie oznaczonej przestrzeni z możliwie największą szybkością; ćwiczenia takie absorbują wszystkie siły żołnierza, dlatego też należy do nich przystąpić dopiero wtedy, gdy żołnierze, dzięki ćwiczeniom wolnym i w biegu na wytrzymałość, siły swe wzmocnili. Początkowo zaznacza się małe odległości i powiększa się je stopniowo aż do 200—300 kroków.

3. Ćwiczenia w biegu z przeszkodami według odpowiednich przepisów.

4. Należy również ćwiczyć żołnierzy w bieganiu po pochyłościach; podczas biegu pod górę ciało ma być pochylone wprzód, przy zbieganiu — wtył, a nogi w kolanach zgięte.



## C. TABLICE UKŁADÓW

### Układ № 1.

(Postawa zasadnicza)

- A.** na 1. Ramiona wpród!  
 „ 2. „ wpion!  
 „ 3. „ bokiem opuść!
- B.** na 1. Ramiona wpród!  
 „ 2. „ wpion, skłon do przodu!  
 „ 3. Do postawy!
- C.** na 1. Rozkrok prawą!  
 „ 2. Wykrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- D.** na 1. Ramiona wpród, rozkrok prawą!  
 „ 2. „ wpion, wykrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!

- 
- E.** na 1. Ramiona wpród, rozkrok prawą!  
 „ 2. „ wpion, skłon do tyłu!  
 „ 3. Do postawy!
- F.** Lekki bieg, spokojny długi marsz,  
 powrót na miejsce.
-

- G.** Ręce na biodra.  
 na 1. Rozkrok lewą!  
 „ 2. Wykrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!
- H.** na 1. Ramiona wprzód, rozkrok lewą!  
 „ 2. „ wpion, wykrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!
- I.** na 1. Ręce na piersi!  
 „ 2. „ wpion!  
 „ 3. „ boki opuść!
- K.** na 1. Zakrok prawą!  
 „ 2. Rozkrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- 
- L.** na 1. Ramiona na piersi skurcz, zakrok  
 prawą!  
 „ 2. Ramiona wpion, rozkrok prawą!  
 „ 3. Do postawy! —
- M.** na 1. Zakrok lewą!  
 „ 2. Rozkrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!
- N.** na 0. Ramiona na piersi skurcz!  
 „ 2. Zakrok lewą!  
 „ 2. Ramiona wpion, rozkrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!

### Układ № 2.

(Postawa zasadnicza)

- A.** na 1. Ramiona wbok!  
 „ 2. „ wpion!  
 „ 3. „ boki opuść!

- B. na 1. Ramiona w bok, skłon do przodu!  
 „ 2. „ wpion!  
 „ 3. „ bokiem opuść!

C. Ręce na biodra!

- na 1. Wykrok prawą!  
 „ 2. Rozkrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!

- D. na 0. Ramiona w bok, wykrok prawą!  
 „ 2. „ wpion, rozkrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- 

- E. na 1. Ramiona w bok!  
 „ 2. „ wpion, skłon do tyłu!  
 „ 3. „ bokiem opuść!

- F. na 1. Wykrok lewą!  
 „ 2. Rozkrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!

- G. na 1. Ramiona w bok, wykrok lewą!  
 „ 2. „ wpion, rozkrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!

H. Marsz, lekki bieg.

---

- I. na 1. Ramiona bokiem skurcz!  
 „ 2. „ wprzód!  
 „ 3. „ opuść!

- K. na 1. Rozkrok prawą!  
 „ 2. Wykrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
-

- L.** na 1. Ramiona bokiem skurcz, rozkrok  
prawą!  
„ 2. Ramiona wprzód, wykrok prawą!  
„ 3. Do postawy!
- M.** na 1. Zakrok lewą!  
„ 2. Wykrok lewą!  
„ 3. Do postawy!
- N.** na 0. Ramiona bokiem skurcz, zakrok  
prawą!  
„ 2. Ramiona wprzód, wykrok prawą!  
„ 3. Do postawy!

### Układ № 3.

(Postawa zasadnicza)

- A.** na 1. Prawe ramię wpion skos!  
lewe „ wdół!  
„ 2. Ramiona wprzód!  
„ 3. Do postawy!
- B.** Podskoki rozkrok!  
na 1. Prawe ramię wpion skos!  
lewe „ wdół „ skłon  
wprawo.  
„ 2. Ramiona wprzód!  
„ 3. Do postawy!
- C.** Ręce na biodra!  
na 1. Wypad prawą!  
„ 2. Wykrok prawą!  
„ 3. Do postawy!
- D.** Łącznie:  
na 1. Prawe ramię wpion skos!—lewe  
ramię wdół skos—wypad wprawo!

- na 2. Ramiona wprzód, wykrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- 

E. Marsz w szeregu. Ramiona skrzyżowane w łopatkach—ćwiczebny krok kilka minut z przerwami—Ramiona opuść.—

---

- F. na 1. Lewe ramię wpion skos!—  
 „     prawe „     wdół „     !  
 „ 2. Ramiona wprzód!  
 „ 3. Do postawy!

G. Podskokiem rozkrok  
 na 1. Lewe ramię wpion skos — prawe ramię wdół skos—skłon wlewo!  
 „ 2. Ramiona wprzód!  
 „ 3. Do postawy!

H. Ręce na biodra!  
 na 1. Wypad lewą!  
 „ 2. Wykrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!

I. Łącznie:  
 na 1. Lewe ramię wpion skos,  
       prawe ramię wdół skos, wypad lewą!  
 „ 2. Ramiona wprzód, wykrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!

---



- K.** na 1. Ramiona skrzyżuj poza głową!  
 „ 2. „ wpion!  
 „ 3. „ bokiem opuść!
- L.** Podskokiem rozkrok —  
 na 1. Ramiona skrzyżuj poza głową,  
 skłon do przodu!  
 „ 2. Ramiona wpion!  
 „ 3. „ bokiem opuść!
- M.** na 1. Ramiona skrzyżuj poza głową!  
 „ 2. Rozkrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- N.** Łącznie:  
 na 1. Ramiona skrzyżuj poza głową!  
 „ 2. Ramiona wpion, rozkrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!

### Układ N<sup>o</sup> 4.

(Postawa zasadnicza)

- A.** na 1. Ramiona wkrzyż przed sobą!  
 „ 2. „ wbok!  
 „ 3. Do postawy!
- B.** na 1. Ramiona wkrzyż przed sobą!  
 „ 2. „ wbok, skłon do tyłu!  
 „ 3. Do postawy!
- C.** Ręce na biodra!  
 na 1. Przysiad!  
 „ 2. Rozkrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- D.** Łącznie:  
 na 1. Ramiona skrzyżuj przed sobą,  
 przysiad!

- „ 2. „ wbok, rozkrok prawą.  
 „ 3. Do postawy!
- E.** Podskokiem rozkrok—Ramiona wpion!  
 na 1. Skłon do przodu!  
 „ 2. Skłon do tyłu!  
 „ 3. Do postawy!
- F.** Marsz, lekki bieg. Powrót na miejsce.  
 na 1. Ramiona wtył!  
 „ 2. „ wpion!  
 „ 3. „ bokiem opuść!
- G.** Ręce na biodra!  
 na 1. Zakrok prawą!  
 „ 2. Wykrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- H.** Łącznie:  
 na 1. Ramiona wtył, zakrok prawą!  
 „ 2. „ wpion, wykrok prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- I.** Ręce na biodra—Podskokiem rozkrok!  
 na 1. Skłon wprawo!  
 „ 2. Do postawy!  
 „ 3. Skłon wlewo!  
 „ 4. Do postawy!
- K.** Ręce na biodra!  
 na 1. Zakrok lewą!  
 „ 2. Wykrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!
- L.** Łącznie:  
 na 1. Ramiona wtył, zakrok lewą!  
 „ 2. „ wpion, wykrok lewą!  
 „ 3. Do postawy!

## Układ № 5.

(Postawa zasadnicza)

- A.** na 1. Ramiona poziomo wlewo!  
 „ 2. Pr. ramię przenieś wprawo!  
 „ 3. Do postawy!
- B.** na 1. Ramiona poziomo wlewo,  
 skłon do przodu!  
 „ 2. Pr. ramię przenieś wprawo,  
 skłon do tyłu!  
 „ 3. Do postawy!
- C.** Ręce na biodra!  
 na 1. Wykrok prawą!  
 „ 2. Unik lewą!  
 „ 3. Do postawy!
- D.** Łącznie:  
 na 1. Ramiona poziomo wlewo,  
 wykrok prawą!  
 „ 2. Pr. ramię przenieś wprawo,  
 unik lewą!  
 „ 3. Do postawy!

- 
- E.** Postawa w podporze na ziemi.  
 Unoszenie rąk w górę na przemian.
- F.** Ćwiczebny krok! lekki bieg!

- 
- G.** na 1. Ramiona poziomo wprawo!  
 „ 2. Pr. ramię przenieś wlewo!  
 „ 3. Do postawy!

- H.** Ręce na biodra!  
 na 1. Wykrok lewą!  
 „ 2. Unik prawą!  
 „ 3. Do postawy!
- I.** Łącznie:  
 na 1. Ramiona poziomo wprawo,  
 wykrok prawą!  
 „ 2. Pr. ramię przenieś wlewo,  
 unik lewą!  
 „ 3. Do postawy!
- K.** na 1. Ramiona wlewo wpion skos!  
 „ 2. Pr. ramię przenieś wdół skos!  
 „ 3. Do postawy!
- L.** Ręce na biodra!  
 na 1. Rozkrok prawą!  
 „ 2. Unik lewą!  
 „ 3. Do postawy!
- M.** Łącznie:  
 na 1. Ramiona wlewo wpion skos,  
 rozkrok prawą!  
 „ 2. Pr. ramię przenieś wpion skos,  
 unik lewą!  
 „ 3. Do postawy!

### Układ № 6.

(Postawa zasadnicza)

- A.** na 1. Ramiona wbok!  
 „ 2. Krążenie z dołu wprzód!  
 „ 3. Do postawy!
- B.** na 0. Ramiona wbok, skłon do tyłu!  
 „ 2. Krążenie z dołu wtył!  
 „ 3. Do postawy!

C. Ręce na biodra!

na 1. Przysiad!

„ 2. Wypad wprawo!

„ 3. Do postawy!

D. Łącznie:

na 1. Ramiona wbok, przysiad!

„ 2. Krążenie z dołu wtył, wypad  
wprzód!

„ Do postawy!

---

E. Podskokiem rozkrok!

F. Ramiona poziomo wbok,

skurcz przedramion na przemian.

---

G. na 1. Ramiona wprzód!

„ 2. Krążenie z dołu wprzód!

„ 3. Do postawy!

H. Ręce na biodra!

na 1. Nogę prawą unieś wprzód!

„ 2. „ „ przenieś wtył!

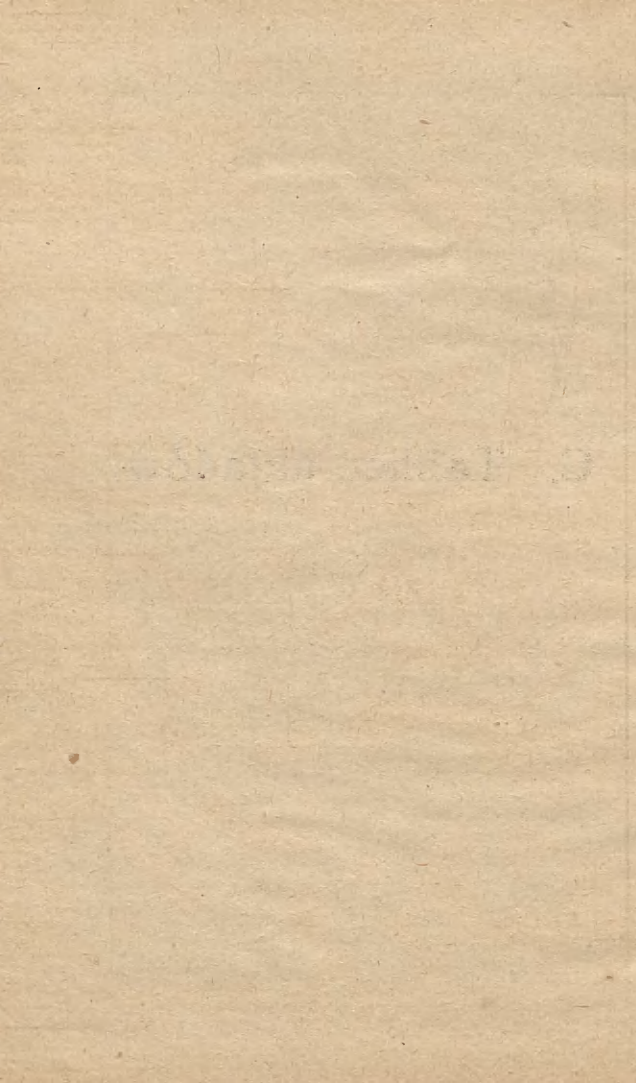
„ 3. Do postawy!

---



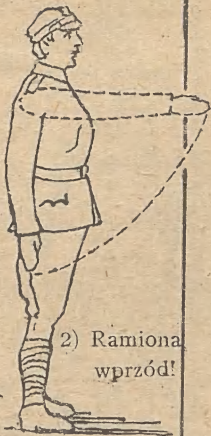


## C. Tablice układów.

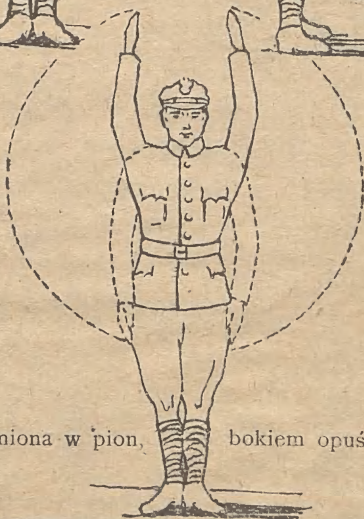




1) Do postawy,



2) Ramiona  
wprzód!



3) Ramiona w pion, bokiem opuść!





II.

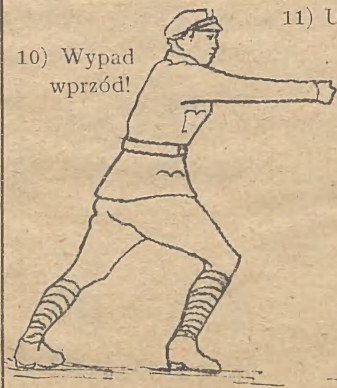






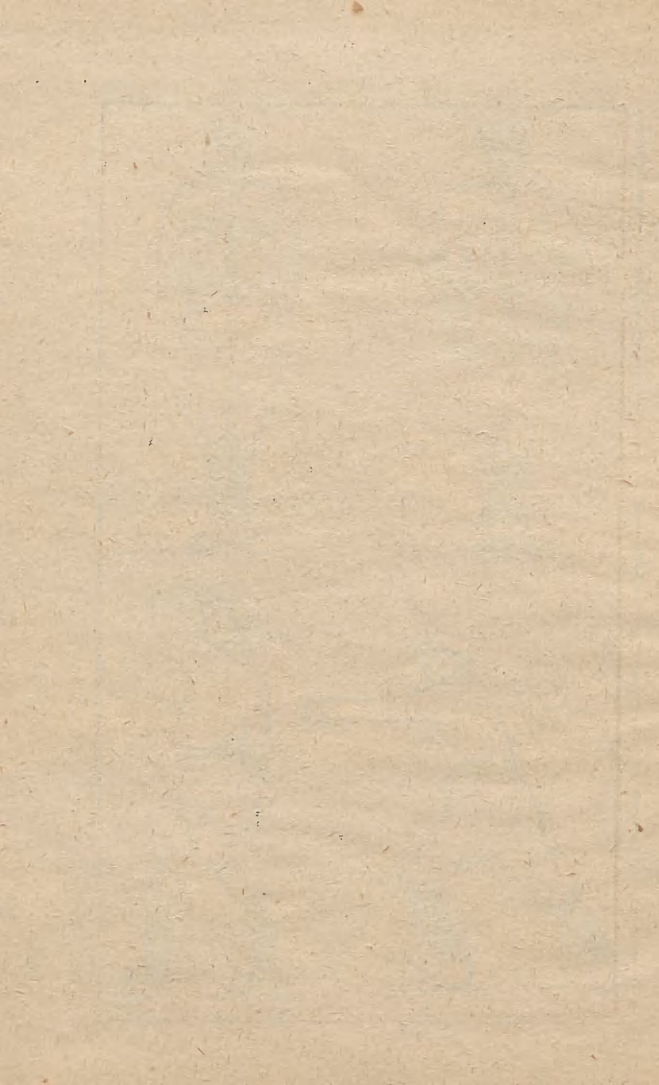
8) Ręce na biodra!— 9) Ręce na piersi

10) Wypad  
wprzód!

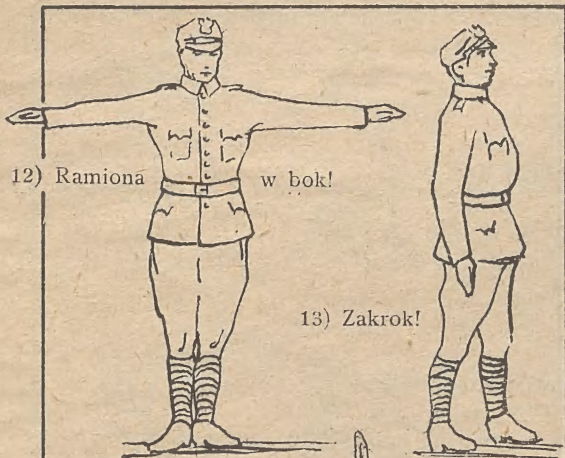


11) Unik!





IV.



15) Ręce na wypad biodra. w prawo!









16) Ramiona  
skrzyżuj poza  
głowę!



17) Ramiona skrzyżuj  
poza głowę, skłon  
— do przodu!



18) Ramiona w krzyż  
przed sobą!

19) Przysiad!

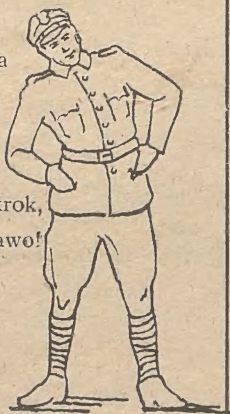




VI.



20) Ramiona  
do tyłu!



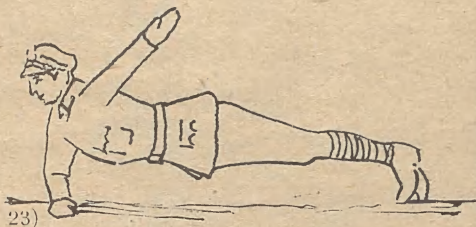
21) Rozkrok,  
skłon w prawo!



22) Ramiona poziomo w lewo, prawe ramię  
przeniesienie w prawo!







Postawa w podporze na ziemi, unoszenie rąk w górę na przemian!



24) Ramiona w lewo w pion skos!



VIII.





Podkomisya regulaminowa

ppułk. Leon Berbecki

ppor. dr. Kazimierz Szalla

sekretarz Maryan Dąbrowski







