



Towarzystwo Gimnastyczne

**„Sokół”** w Sanoku

Czołem Ojczyźnie – Szponem wrogowi!

2018

# Ćwiczenia z lancą

wg. Pamiętników:

IV Zlotu Sokolstwa Polskiego we Lwowie  
w dniach 27 – 29 czerwca 1903

i

V Zlotu Sokolstwa Polskiego w Krakowie  
w dniach 14 – 16 lipca 1910

Pokaz ćwiczeń z lancami w takt muzyki.

Ćwiczący w strojach sportowych, wychodzą na boisko czwórkami w liczbie 72 podzieleni na plutony.

Obejście boiska i odpowiednie frontowanie po 2 plutony, zachowując rozstęp boczny.

W razie potrzeby, na odpowiednią komendę pochodem dostawnym na zewnątrz otrzymamy rozstęp czelny i odpowiednie krycie.

Ćwiczący powinni starać się wykonywać wszystkie elementy równocześnie, utrzymać równe tempo (bez spóźnień i przyspieszeń).

Po ukończeniu ćwiczeń plutony pochodem dostawnym łączyły się w czwórki do środka, a następnie przechodzą czwórkami na lewo, a po okrążeniu boiska schodzą do szatni.

## ĆWICZENIA LANCAMI.

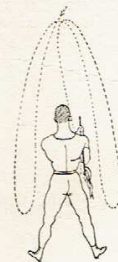
Postawa pierwotna: rozkroczna.  
Takt: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, (10).

### I.

Położenie lancy: różne.  
Każde ćwiczenie 4 razy.



Postawa pierwotna.

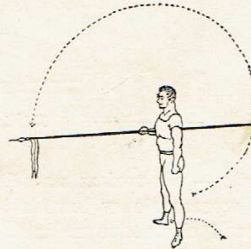


Do ataku broni. Ósemka pchnięcie w przód. Młyniec pionowy po lewej i prawej stronie, pchnięcie wstecz.

1. Lewe półosemki zaczynając łukiem dolnym.
2. Prawe półosemki zaczynając łukiem górnym.
3. Pchnięcie w przód — wypad prawą w przód.
4. Prawe ramie w pion — prawą nogą rozkrok.
5. Młyniec pionowy po lewej stronie.
6. Młyniec pionowy po prawej stronie.
7. Lanca pod prawą pachę grotem wstecz — przechwyt praworęcz.
8. Pchnięcie wstecz w poziom z pomocą lewej ręki podchwycem  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo na lewej pięcie do wypadu w bok, zwrot głowy w kierunku grotu.



9. Prawe ramie w pion grotem w dół —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo na lewej pięcie do postawy rozkrocznej.



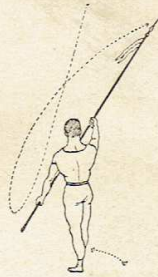
10. Okrąg czelny w lewo — lanca pod pachę grotem wprzód z przechwytem,  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo na lewej pięcie do postawy rozkrocznej.

Powrót do postawy pierwotnej z  $\frac{1}{4}$  obrotem w lewo.

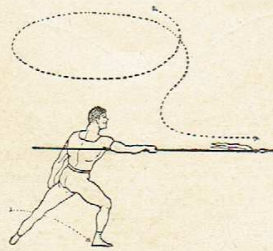
### II.



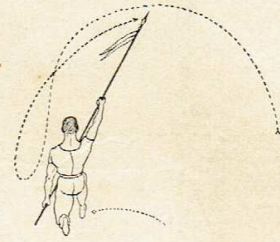
Ramię z lancą w pion.



1. Młyniec pionowy po lewej stronie do:  
2. Krycie sród — wykrok prawonóż.



3. Młyniec poziomy w prawo pod pachę.  
4. Pchnięcie w prawo w bok — wypad prawą w bok.



5. Młyniec pionowy w lewo do:  
6. Krycie sród z oparciem tyła o ziemię — wykrok prawą — klęczka lewonóż.



7. Pchnięcie wstecz w dół, łukiem górnym — wypad prawą w bok —  $\frac{1}{4}$  obr. w prawo na lewej pięcie.



8. Młyniec pionowy po lewej stronie  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo na lewej pięcie do postawy rozkrocznej.  
9. Młyniec pionowy po prawej stronie.



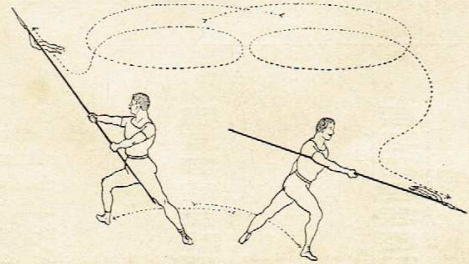
10. (Prawe ramie w pion) —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo do postawy rozkr.

### III.

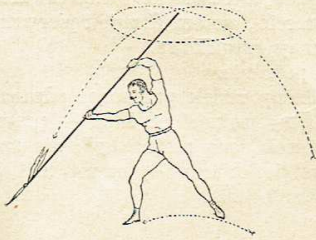
Do ataku broń.



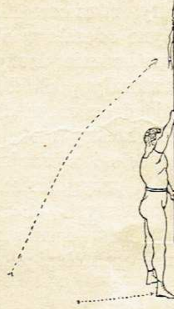
1. Odbicie w prawo skos ze spodu do położenia w pion skos a zewnątrz.
2. Pchnięcie w pion skos zewnątrz —  $\frac{1}{8}$  obr. w prawo, wypad prawa.



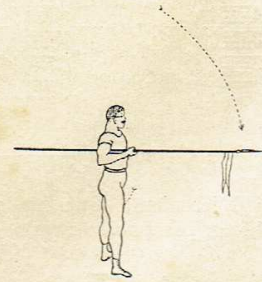
3. Młyniec poziomy w lewo —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo na lewej piecie.
4. Pchnięcie w pion skos, dochwył leworącz, wypad pr.
5. Młyniec poziomy w prawo,  $\frac{1}{2}$  obr. w prawo na lewej piecie.
6. Pchnięcie poz. wprzód, wypad prawa.



7. Młyniec poziomy w lewo —  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo na lewej piecie.
8. Pchnięcie w dół skos z dochwytem leworącz, wypad prawa.



9. Lanca w pion oburącz —  $\frac{1}{8}$  obr. w lewo na lewej piecie do postawy rozkroczej.



10. Lanca do ataku.

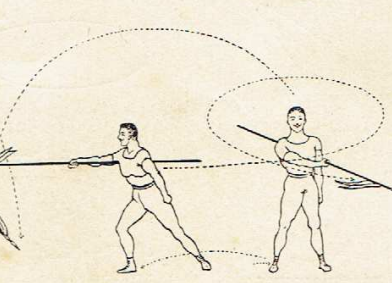
10

### IV.

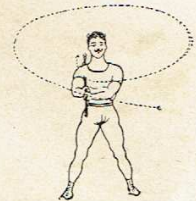
Ramię z lancą w pion.



1. Młyniec pionowy z lewej strony
2. Młyniec z prawej strony.
3. Młyniec z lewej strony.
4. Młyniec z prawej strony.
5. Młyniec z lewej strony.
6. Pchnięcie w prawo w bok skośnie w dół, z dochwytem leworącz — wypad prawa w bok.



7. Przenieść lancę, grot górą w płaszczyźnie pionowej czelnej w lewo i pchnięcie w przód —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo na lewej piecie, wypad prawa wprzód.



8. Młyniec poziomy w lewo —  $\frac{1}{4}$  obr. w lewo na lewej piecie do postawy rozkroczej.



9. Młyniec poziomy w prawo i pchnięcie wstecz —  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, wypad prawa w bok.

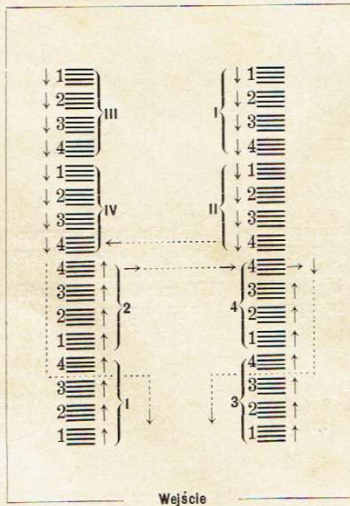


10. Lanca w pion oburącz, grot w górę (prawa ręka chwył odwrotny), przechwył prawą, lewe ramię opuść — powrót do postawy rozkroczej.



Z postawy poprzedniej — do nogi broń, lecz bez obrotu.

## ZEJŚCIE Z BOISKA PO ĆWICZENIACH LANCAMI.



Wejście

rzucić ćwiczeniom. Już nie nadzieja, ale pewność powodzenia rozjaśniała wszystkie oblicza — nawet niebo, dotychczas posępne, rozwarło chmury i rzuciło garść promieni słońca na zieloną ruń boiska.

Po ćwiczeniach ustawili się drużynowi na środkowej linii boiska twarzą ku ćwiczącym i wskazali (rękami na bok) na zewnątrz. — Naczelnik związku rozkazuje: »na zewnątrz zwrot« — »łącz się do przodu w pochód«, ćwiczący, którzy stali na zewnętrznych punktach wzdłuż dłuższych boków boiska pozostali w miejscu, wszyscy inni złączyli się do nich i stanęli w szeregu jeden za drugim. — Drużynowi nakazali drużynom zwrot do czoła drużyny, więc I, II i 1, 2 drużyna obróciła się w lewo, zaś III, IV i 3, 4 w prawo, nacz. związku rozkazuje: »drugie rzędy w pochód« wszystkie drugie rzędy każdego plutonu doszły do pierwszych i utworzyły dwurzędy. — Nacz. związku rozkazuje: »we czwórki w prawo zwrot« — »wstecz zwrot« — »plutonami na lewo odpaść w pochód«, wszystkie plutony odpadły równocześnie na lewo w cztery kolumny czwórkowe. — Każda drużyna odeszła w odwrotnym porządku, (czwarte plutony z przodu); podobnie i ustawienie drużyn jednej za drugą było odwrotne, więc czwarte drużyny otwierały pochód, za nimi szły trzecie, potem drugie i pierwsze dołączyły się do nich w dwie główne kolumny czwórkowe.

Próba skończyła się o godzinie 1. w południe.

Pracowicie i w znojnym trudzie spędzony ranek przekonał odrazu, jak doskonale przygotowane przybyły drużyny sokole na Złot — prócz bardzo nieznacznych, a nieuniknionych usterek, nie można było nie za-

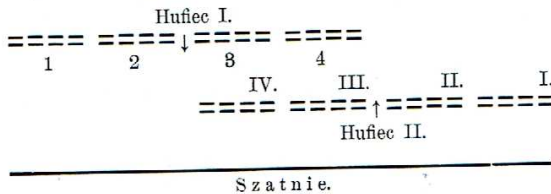


## 1910

### III. ĆWICZENIA LANCĄ.

#### Uश्यकowanie.

I. Pułk w sile 768 ludzi oprócz dowódców podzielony na 2 hufce. Hufiec składa się 4 drużyny po 96 ludzi. Drużyna składa się z 4-ech plutonów po 24 ludzi. Dowódcy: 1 pułkowy, 2 hufcowych, 8-iu drużynowych (plutonowych nie będzie).



Szatnie.

#### Hufiec I.

1. Drużyna — okręg I.
2. " " " II.
3. " " " III.
4. " " " IV.

#### Hufiec II.

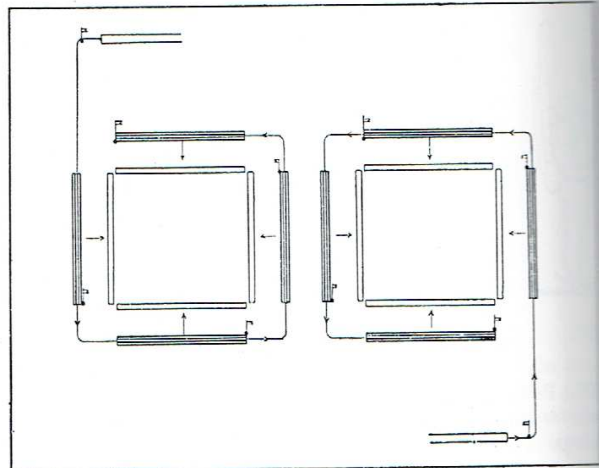
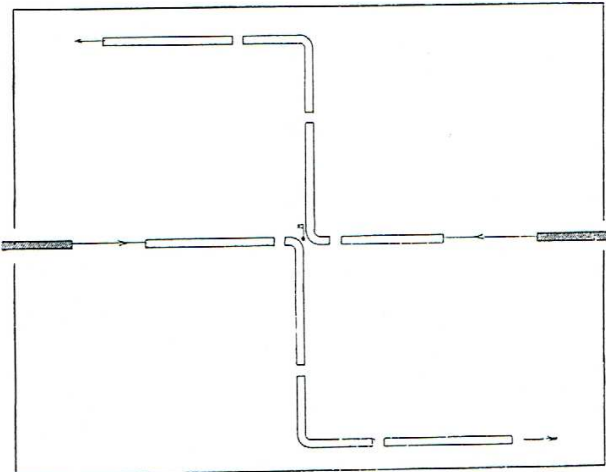
1. Drużyna — okręg V.
2. " " " VI.
3. " " " VII.
4. " " " VIII.

Hufce stają na placu zboru w szyku rozwiniętym (drużyny w dwu rzędach obok siebie z przerwami 3 kr.). Hufiec I. czołem do szatni, hufiec II. tyłem do szatni.

Hufcowi wydają rozkaz: »hufiec w czwórki w prawo — zwrot«, poczem »hufiec w pochód!« i prowadzą swoje hufce do bram umieszczonych w środku krótszych boków boiska.

#### Wejście.

II. Pułkownik daje znak do wejścia. Oba hufce na rozkaz hufcowych: »hufiec w pochód!« idą naprzeciw siebie do środka boiska, zachodzą na prawo a potem na lewo wzdłuż dłuższych boków boiska.

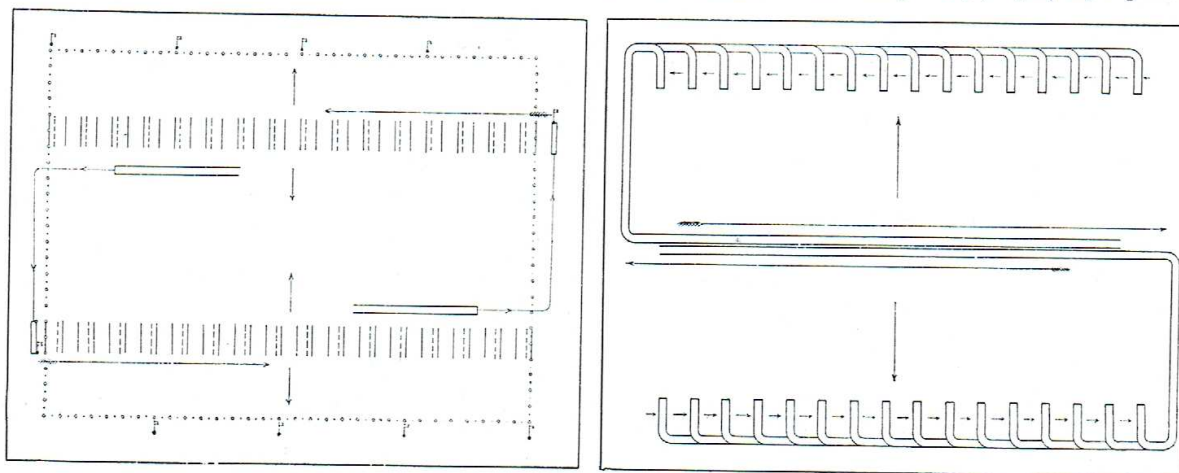


III. W miejscach oznaczonych chorągiewkami zachodzą oba hufce na lewo wzdłuż krótszych boków boiska, następnie w dalszym ciągu zachodzą ciągle na lewo w rogach wytyczonego kwadratu. Gdy drużyny zajmą wyznaczone boki kwadratu zatrzymują się na rozkaz hufcowych »stanąć!«, a drużynowych »stanąć — stój!« poczem na rozkaz hufcowych: »hufiec w lewo — front!« tworzą dwurzędy twarzą do środka. Na dalsze rozkazy hufcowych (wydane równocześnie na znak pułkownika): »hufiec w po—chód! i stanąć — stój!« każdy hufiec tworzy zamknięty czworobok.

IV. Na znak pułkownika wydają hufcowi rozkaz: »hufiec w czwórki odpaść!, w prawo — zwrot!«, poczem »hufiec w po—chód!«. Pierwsze drużyny obu hufców idą prosto przed siebie, inne łączą się z niemi w jedną kolumnę czwórkową bez przerw między drużynami. Doszedłszy do poręczy boiska zachodzą na lewo, a w miejscach oznaczonych chorągiewkami tworzą kolumnę w lewo na rozkaz hufcowych: »kolumna w lewo«, a drużynowych kolejno dla każdego plutonu: »w lewo — front!« i idą przez boisko, póki nie nastąpi rozkaz hufcowych: »hufiec stanąć — stój!«. Drużynowi wyrównują swoje plutony według czterech chorągiewek oznaczających czoło każdej drużyny; odstęp plutonowy ma wynosić cztery znaki. Na rozkaz pułkownika: »drugie rzędy 4 kroki wstecz w po—chód!« biorą ćwiczący rozstęp boczny. Rozstęp czelny bierze się na rozkaz pułkownika: »od środka rozstęp, cwałem — w cwał!«, wreszcie następuje obrót ku głównej trybunie na rozkaz: »do przodu zwrot!«.

### Zejsście.

V. Pułkownik wydaje rozkazy: »II. hufiec wstecz — zwrot!«, następnie: »ustaw się w lewo, w po—chód!«. Oba hufce łączą się do przodu i ustawiają się rzędami w lewo. Drugie rzędy łączą się z pierw-



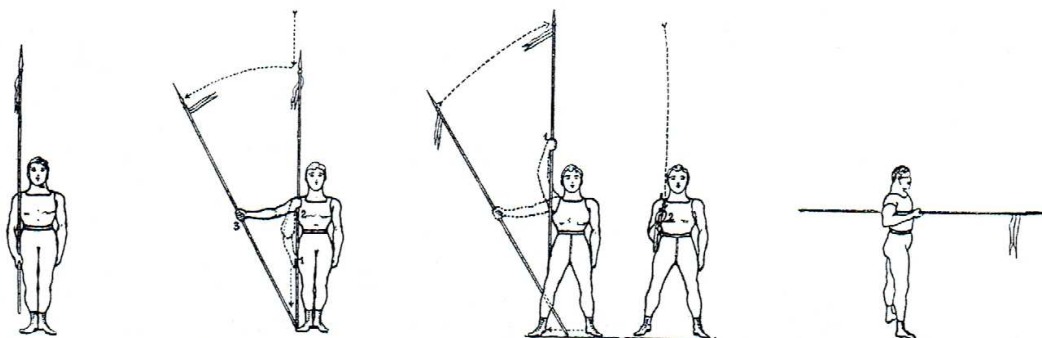
szymi na rozkaz: »drugie rzędy cztery kroki w po—chód!«. Wreszcie na rozkaz: »w czwórki odpaść w prawo — zwrot!« — w »po—chód!« łączą się oba hufce w kolumny czwórkowe zachodząc plutonami na lewo, dążą do środka krótkich boków boiska i wychodzą przeciwnymi bramami, wymijając się na lewo.

### Ćwiczenia.

*Zasadnicze położenie lancy:* w miejscu: »do nogi broń!«, w pochodzie: »do ramienia broń!«.

*Postawa pierwotna:* rozkroczna.

*Muzyka:* do pierwszych czterech obrazów »Pochód konnicy« E. Urbanka. Takt ćwiczebny  $\frac{2}{4}$ , muzyczny  $\frac{6}{8}$ . Do piątego obrazu »Pieśń legionów«. — Takt ćwiczebny i muzyczny  $\frac{3}{4}$  melodia 2 razy, bez powtórzenia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń i po skończeniu każdego obrazu przybierają ćwiczący postawę: »do nogi — broń!« na rozkaz; postawę pierwotną do poszczególnych obrazów przybierają w odnośnym takcie przygrywkii. Każdy obraz powtarza się 4 razy; przy wszystkich pchnięciach zwracamy głowę w kierunku grotu.

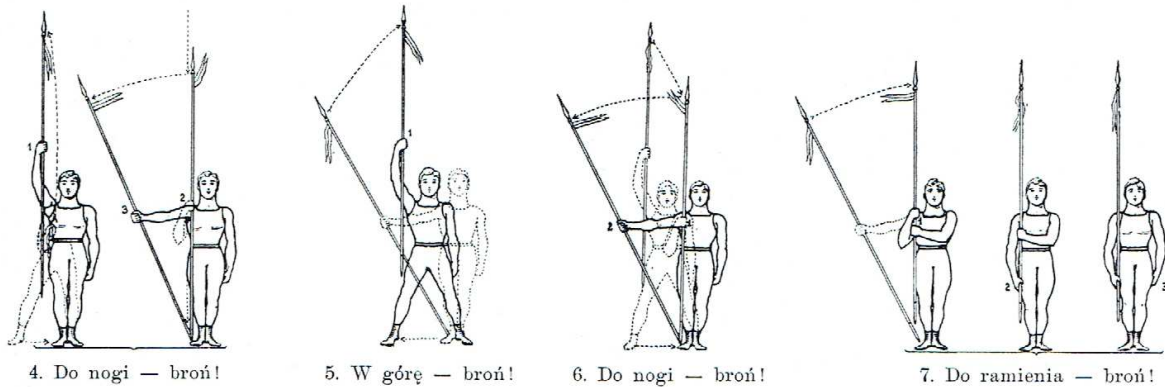


1. Do ram. broń!

2. Do nogi — broń!

3. Do ataku — broń!

Widok z boku.



### Wstępne »robienie lanca«.

1. »Do ramienia — broń!«. Ćwiczący w postawie zasadnej trzyma lancę pionowo przy prawym ramieniu w ten sposób, że środek jej znajduje się w wysokości barku, cztery palce obejmują drzewce od tyłu a wielki palec od przodu. W tem położeniu trzyma się lancę nieruchomo podczas pochodu.

2. »Do nogi — broń!« z położenia: »do ramienia broń« w trzech taktach. — Na »raz!« opuszcza ćwiczący lancę pionowo na ziemię między palcami prawej ręki. — Na »dwa!« chwyta lancę prawą ręką w połowie drzewca o ramieniu ugiętem. — Na »trzy!« odchyła lancę w bok, prostując prawe ramię, przyczem tyłec lany pozostaje na ziemi przy prawej pięcie.

3. »Do ataku — broń!« z położenia: »do nogi broń« — w dwóch taktach. — Na »raz!« podnosi ćwiczący lancę pionowo w górę, wykonując równocześnie rozkrok prawą nogą. — Na »dwa!« ćwiczący przenosi lancę pod pachę do poziomu grotem wprzód, uginając prawe ramię. Ręka zwrócona jest dłonią ku górze, łokieć przylega do boku.

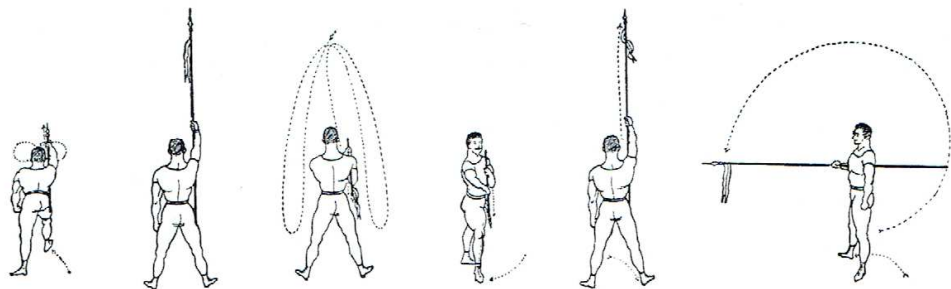
4. »Do nogi — broń!« z położenia: »do ataku broń« w trzech taktach. — Na »raz!« podnosi ćwiczący lancę w górę do położenia pionowego, łącząc równocześnie prawą nogę z lewą. — Na »dwa!« stawia lancę pionowo przy prawej nodze, kureząc prawe ramię. — Na »trzy!« odchyła lancę w bok, prostując prawe ramię.

5. »W górę — broń!« z położenia: »do nogi broń« — w jednym takcie. Ćwiczący podnosi lancę w górę do położenia pionowego, wykonując równocześnie rozkrok prawą nogą.

6. »Do nogi — broń!« z położenia: »w górę broń« — w dwóch taktach. — Na »raz!« łączy ćwiczący prawą nogę z lewą i stawia lancę pionowo przy prawej stopie. — Na »dwa!« odchyła lancę w bok, prostując prawe ramię.

7. »Do ramienia — broń!« z położenia: »do nogi broń« — w trzech taktach. — Na »raz!« podnosi ćwiczący lancę prawą ręką do prawego ramienia i chwyta lewą ręką tuż pod prawą. Lanca pionowo, prawa pięść w wysokości barku. — Na »dwa!« opuszcza prawe ramię w dół i chwyta drzewce czterema palcami od tyłu a wielkim od przodu. — Na »trzy!« opuszcza lewe ramię w dół.

### OBRAZ I.



Postawa pierwotna: I. 1. 2.  
»Do ataku broń.«.

II. 1. 2.

III. 1. 2.

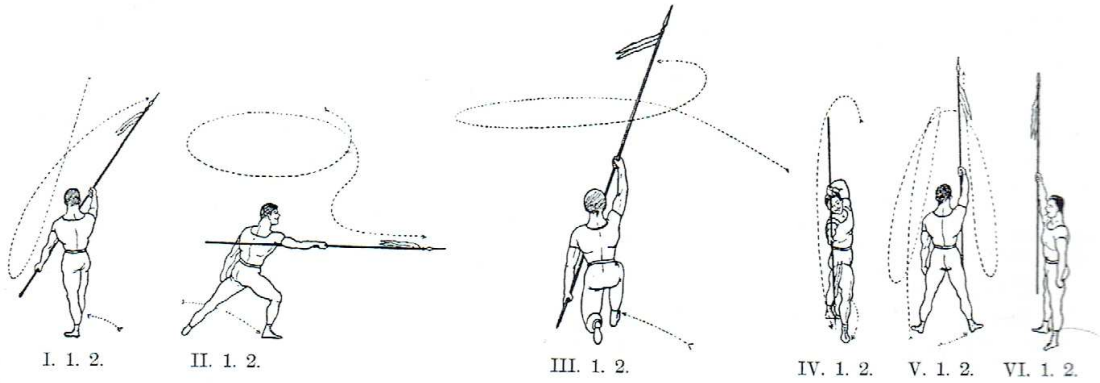
IV. 1. 2.

V. 1. 2.

VI. 1. 2.

I. 1. Lewa półosemka — zaczynając łukiem dolnym. 2. Prawa półosemka zaczynając łukiem dolnym. II. 1. Pchnięcie wprzód + wypad prawą wprzód. 2. Prawe ramię w pion (lanca pionowo w górę) + rozkrok prawą. III. 1. Młyniec pionowy po lewej stronie. 2. Młyniec pionowy po prawej stronie. IV. 1. Lanca grotem wstecz pod prawą pachę — przechwyty praworęcz. 2. Pchnięcie wstecz z dochwytem lewej ręki od spodu +  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo na lewej pięcie, wypad prawą w bok. V. 1. Prawe ramię w pion (lanca pionowo grotem w dół) +  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą. 2. Lanca łukiem czelnym w lewo pod pachę grotem wprzód z przechwytem +  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą (do ataku broń). VI. 1. 2. Wytrzymaj.

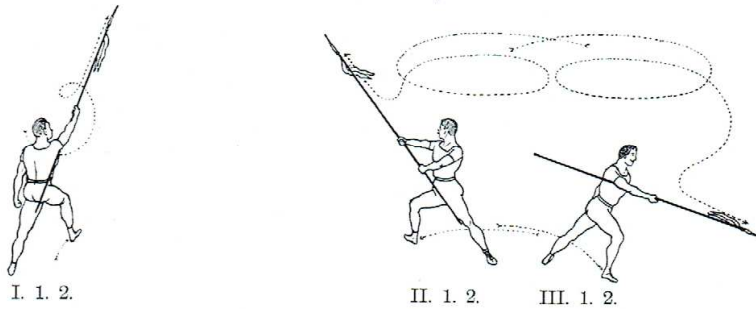
OBRAZ II.



Post. pierw.:  
»W górę broń«.

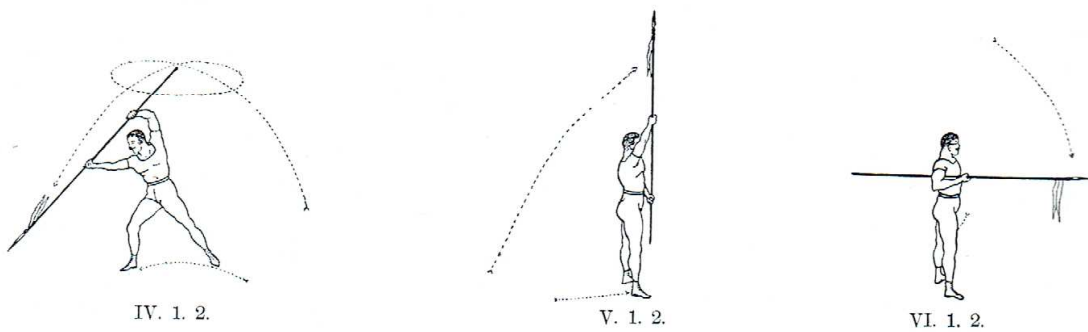
I. 1. Młyniec pionowy po lewej stronie do położenia: 2. Lanca skośnie, prawe ramię wprzód, lewe w dół, skos, dochwyt lewą + wykrok prawą. II. 1. Młyniec poziomy w prawo pod pachę, prawe ramię skurzone, lanca w prawo. 2. Pchnięcie w prawo w bok + wypad prawą w bok. III. 1. Młyniec poziomy w lewo do położenia: 2. Lanca skośnie, tył oparty o ziemię obok lewego kolana, prawe ramię wprzód, lewe w dół, skos, dochwyt lewą + wykrok prawą, klęczka lewą. IV. 1. Lanca »w górę« oburącz + powstań do wykroku prawą. 2. Pchnięcie w dół skos +  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo na lewej pięcie, wypad prawą w bok. V. 1. Młyniec pionowy po lewej stronie +  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą. 2. Młyniec pionowy po prawej stronie. VI. 1. Lancę wytrzymaj (w pionie) +  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą. 2. Wytrzymaj.

OBRAZ III.



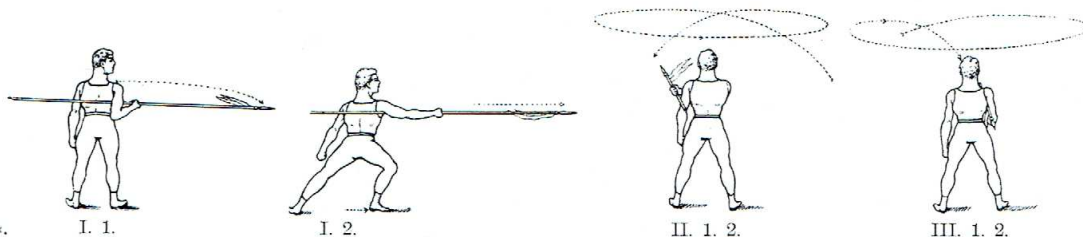
Post. pierw.:  
»Do ataku broń«.

I. 1. Odbicie w prawo ze spodu do położenia lancy w pion skos zewnątrz. 2. Pchnięcie w pion skos zewnątrz +  $\frac{1}{8}$  obrotu w prawo na lewej pięcie, wypad prawą wprzód. II. Młyniec poziomy w lewo, lanca skośnie, prawe ramię skurzone, lewe proste wstecz, dochwyt lewą +  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo na lewej pięcie, zakrok prawą zewnątrz na palce, ciało podane wprzód. 2. Pchnięcie w pion skos oburącz + wypad prawą wprzód. III. 1. Młyniec poziomy w prawo, lewą odtrąć drzewce +  $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo na lewej pięcie, prawą nogę podnieś nieco wprzód. 2. Pchnięcie poziome wprzód praworącz + wypad prawą wprzód.



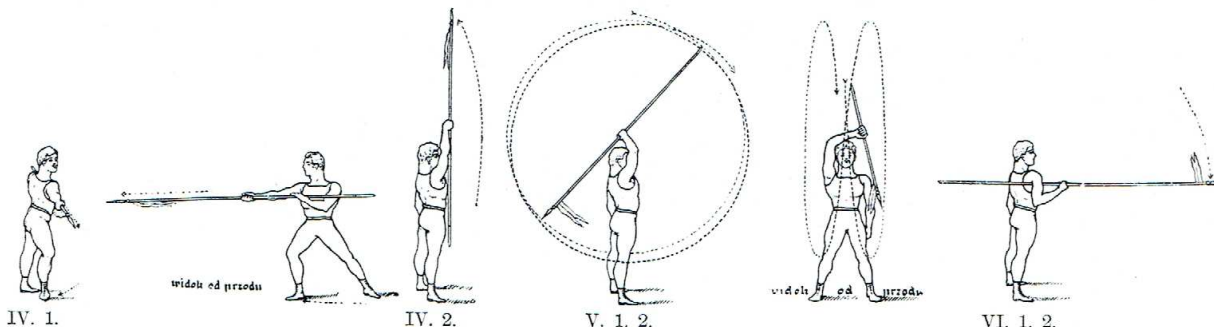
IV. 1. Młyniec poziomy w lewo do położenia lancy poziomego nad głową, dochwyt lewą +  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo na lewej pięcie, prawą nogę podnieś nieco wprzód. 2. Pchnięcie oburącz w dół skos + wypad prawą wprzód. V. 1. Lanca oburącz w pion +  $\frac{1}{8}$  obrotu w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą. 2. Lanca do ataku. VII. 1. 2. Wytrzymaj.

OBRAZ IV.



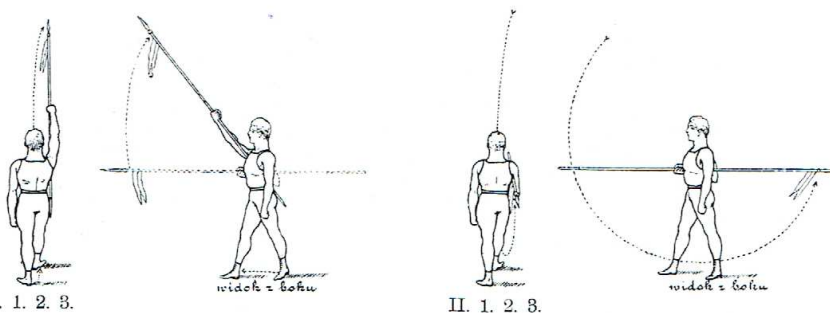
Post. pierw.:  
»Do ataku broń«.

I. 1. Lanca w prawo w płaszczyźnie poziomej, prawe ramię ugięte, zwrot głowy w kierunku grotu. 2. Pchnięcie poziome w prawo + wypad prawą w bok. II. 1.  $\frac{3}{4}$  młyńca poziomego w lewo (tylec od przodu) + prawą nogę prostą do rozkroku, łącznie: 2. Pół młyńca poziomego w lewo (grot do przodu), dokończenie młyńca. Młyńiec poziomy w lewo. III. 1. Młyńiec poziomy w prawo (grot do przodu), łącznie: 2. Lanca grotem wstecz pod pachę pół młyńcem poziomym w prawo, przechwyt praworęcz od spodu.



IV. 1. Pchnięcie poziome wstecz z dochwycem leworęcz z wierzchu w wysokości piersi +  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo na lewej pięcie, wypad prawą w bok. 2. Lanca w pion grotem w górę (przechwyt praworęcz) lewe ramię w dół + prawą nogę prostą do rozkroku. V. 1. Młyńiec pionowy po lewej stronie. 2. Młyńiec pionowy po prawej stronie. VI. 1. Do ataku broń. 2. Wytrzymaj.

OBRAZ V.



Post. pierw.:  
»Do ataku broń«.

I. 1. Lanca w pion skos wprzód + wykrok prawą. 2. 3. Wytrzymaj. II. 1. Lanca grotem wstecz pod prawą pachą (łuk w dół) przechwyt. 2. 3. Wytrzymaj.

