

Морозов А.

Сокольская гимнастика

**50 избранных вольных
упражнений**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
А11

А11 **А. М.**
Сокольская гимнастика: 50 избранных вольных упражнений / Морозов А. –
М.: Книга по Требованию, 2024. – 80 с.

ISBN 978-5-519-97456-1

ISBN 978-5-519-97456-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

	стр.
46. Поочередныя движенія натянутыми ногами	70
47. Одностороннія движенія натянутыхъ рукъ, постои . выпрямленные	71
48. Движенія туловища—отскоки обѣими ногами	72
49. Одностороннія движенія скорченныхъ ногъ и натяну- тыхъ—постои согнутые	73
50. Одностороннія движенія натянутыхъ рукъ—одностороннія движенія скорченныхъ ногъ .	75

Предисловіе.

Сокольская гимнастика сравнительно недавно стала извѣстной у насъ въ Россіи. Въ то время, какъ шведская и нѣмецкая гимнастика давнымъ давно акклиматизировались у насъ,—уже въ пятидесятихъ годахъ прошлаго столѣтія у насъ занимались этими видами гимнастики,—сокольская гимнастика съ большимъ трудомъ проложила себѣ дорогу въ Россіи.

Но зато, какъ только ея начала заниматься наша молодежь, сокольская гимнастика гигантскими шагами завоевала свое современное положеніе.

Та же самая молодежь, которую никакими силами нельзя было привлечь къ занятіямъ нѣмецкой гимнастикой, начала положительно увлекаться сокольской; лѣтъ восемь-десять тому назадъ во всей Россіи было одно единственное русское гимнастическое общество—въ Москвѣ, теперь число обществъ дошло до пятидесяти и непрестанно увеличивается.

Вполнѣ понятенъ поэтому спросъ на толковые

учебники сокольской гимнастики и преимущественно на учебники вольныхъ или простыхъ движеній, исполняемыхъ массами.

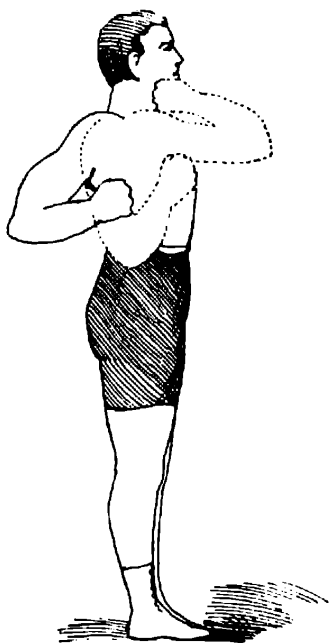
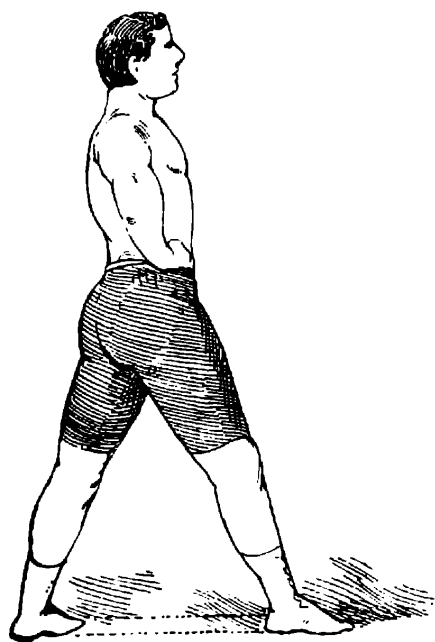
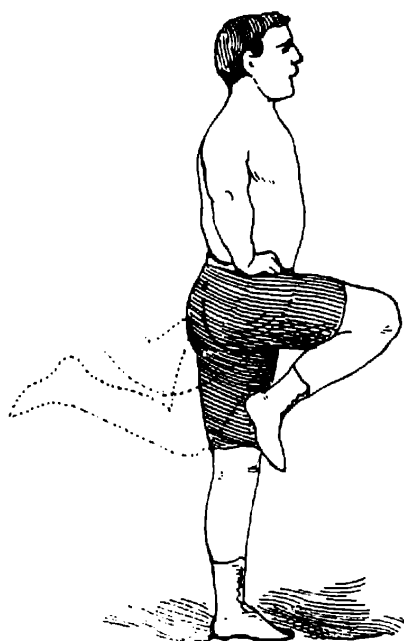
Несомнѣнно, будущность именно у этихъ вольныхъ движеній, такъ какъ они доступны всѣмъ, красивы и производятъ большое впечатлѣніе, когда они исполняются большимъ числомъ занимающихся и достаточно стройно.

Число простыхъ упражненій сокольской гимнастики очень велико и тѣ пять-шесть упражненій, съ которыми насъ знакомятъ имѣющіеся въ продажѣ руководства, составляютъ лишь минимальную часть упражненій, принятыхъ въ сокольствѣ.

Мы ограничиваемся въ настоящемъ руководствѣ только вольными движеніями, оставляя временно въ сторонѣ упражненія со снарядами (палки, булавы, гири) и на снарядахъ (козелъ, турникъ, кольца), а также всякія прикладныя упражненія, какъ боксъ, борьба и фехтованіе, а также упражненія порядковыя.

Система.

Вольныя упражненія въ сокольской гимнастикѣ дѣлятся на два большихъ класса: вольныя упражненія на мѣстѣ и вольныя упражненія съ мѣста, т. е. въ первомъ случаѣ гимнастъ во все время упражненія не покидаетъ своего мѣста, а во второмъ случаѣ онъ передвигается.



Вольныя упражненія на мѣстѣ.

Вольныя упражненія на мѣстѣ можно раздѣлить на слѣдующіе виды: движенія, выдержки, повороты, прыжки и стоянія *).

Движенія.

Движенія можно производить руками, ногами и туловищемъ.

А. Руками.

Руки могутъ быть въ прямомъ или въ согнутомъ положеніи. Сокольская терминологія разли-

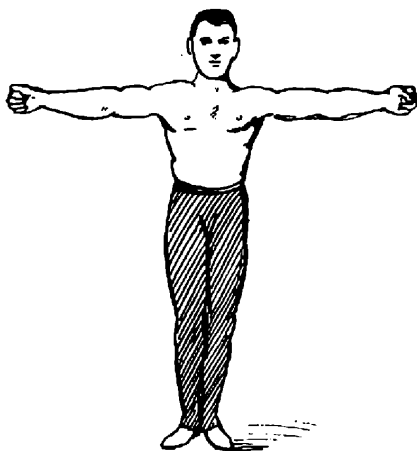


Рис. 1. Руки натянуты.

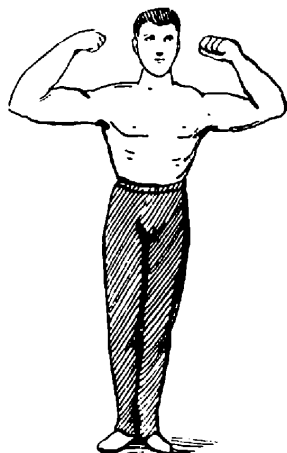


Рис. 2. Руки скорченны.

чаетъ три положенія: натянутое, когда руки совершенно выпрямлены, скорченное, когда руки согнуты въ плечѣ и въ локтѣхъ, такъ, что локоть поднимается

*) Мы придерживаемся терминологіи „Сокола" и его учебника.

въ уровень съ плечемъ, а часть руки отъ кисти до локтя въ свою очередь сгибается, и кулакъ какъ можно болѣе приближается къ плечу; наконецъ, согнутое, когда движеніе дѣлается только пред-



Рис. 3. Руки согнуты.

плечемъ, т. е. частью руки отъ локтя до кисти, верхняя же часть руки остается въ прежнемъ положеніи.

Привести руку изъ натянутого положенія въ скорченное называется скорчить руку, обратное движеніе называется выбрасываніемъ, когда оно производится одновременно въ двухъ суставахъ (локтевомъ и плечевомъ) или разогнутіемъ (когда движеніе происходитъ только въ локтевомъ суставѣ); если же разогнутіе производится медленно, то движеніе называется натягиваніемъ.

Все эти движенья дѣлаются прямо, самымъ короткимъ путемъ отъ одного положенія къ другому.

Но можно переходить изъ одного положенія въ другое и другимъ путемъ, дугой или кругомъ.

Разница въ переходѣ кругомъ и дугой заключается въ томъ, что дѣлая кругъ, мы возвращаемся въ первоначальное положеніе, напримѣръ уручивъ правую руку, опишемъ кругъ впередъ или назадъ и вернемся въ урученное положеніе.

Описать дугу—значить сдѣлать рукой движеніе не менѣе половины круга, причемъ дугу можно сдѣлать внутрь или наружу.

Съ другой точки зрѣнія положенія рукъ могутъ быть тоже различны въ зависимости отъ плоскости, на которой онѣ находятся или, примѣняясь къ области гимнастической терминологіи—въ зависимости отъ осей человѣческаго тѣла.

Главная ось тѣла называется отвѣсной и проходитъ отвѣсно къ землѣ по длинѣ тѣла; вокругъ этой воображаемой оси мы двигаемъ тѣло во время поворота; вторая ось называется плечевой и проходятъ черезъ руки, когда онѣ подняты въ уровень съ плечами, вбокъ; по направленію третьей оси мы двигаемся, когда ходимъ впередъ или назадъ; она проходитъ слѣдовательно отвѣсно къ землѣ отъ спины къ груди.

Главные движенья рукъ происходятъ вдоль этихъ осей; это прямые положенія рукъ, когда мы ихъ прямо поднимаемъ надъ головой, прямо вытя-

гиваемъ вбокъ или впередъ на уровеньъ плечъ или заносимъ назадъ. Для опредѣленія этихъ положеній рукъ въ сокольской гимнастикѣ существуетъ рядъ приставокъ, которыя сразу указываютъ положеніе рукъ, о которомъ идетъ рѣчь.

Для того, чтобы указать, что руки опущены внизъ, къ вновь созданному глаголу „ручить“ приба-

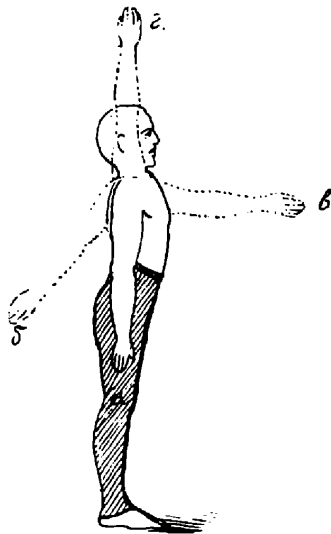


Рис. 4.

- а) Руки приручены. б) Руки заручены. в) Руки предручены.
г) Руки взручены.

вляется приставка „при“ — приручить: приставка пред- указываетъ, что руки вынесены впередъ, у—зна- чить, что руки разведены въ стороны, вз—, что руки подняты вверхъ, и за— что руки подвинуты назадъ.