

613.7

Ухов В.

Руководство к педагогической и гигиенической гимнастике



*Министръ Лузановъ*

# РУКОВОДСТВО

КЪ

ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ГИГИЕНИЧЕСКОЙ

ГИМНАСТИКѢ

по системѣ

Шведскаго гимназіарха Линга

СОСТАВИЛЪ

**В. УХОВЪ.**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

2012

О ВОЛЬНЫХЪ ДВИЖЕНІЯХЪ

съ 248 рисунками въ текстѣ.

1972

СТА	КА
	ШАНКОВЪ
<del>5049</del>	
	ТЕНГОВА.

1952 г.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ

Типографія Замысловскаго и Бобылева (Больш. Мѣщанск., № 33).

1870.

ИНВЕНТАР  
№ 4671



*Министерство Просвѣщенія*

РАКОВОДСТВО

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

612.7  
~~612.7~~

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 4 Марта 1870 года.

ПЕРЕОБЛІК

2012

~~2012~~

№ 11



## ПРЕДИСЛОВІЕ.

«Физическое здоровье, сила и подвижность суть главные условія матеріальнаго благосостоянія и раціональнаго труда. Все что поощряетъ здоровье и силу, поощряетъ также благосостояніе и могущество народа и государства, поощряетъ прогрессъ и просвѣщеніе» <sup>1)</sup>

Вотъ слова наилучшимъ образомъ характеризующіе гимнастику и ея значеніе въ воспитаніи и жизни. Но къ нимъ слѣдуетъ прибавить, что польза приносимая гимнастическими упражненіями ощутительна только тогда, когда ими занимаются подъ руководствомъ опытныхъ и знающихъ людей, съ соблюденіемъ всѣхъ правилъ, установленныхъ основателями раціональной гимнастики. Правила эти основаны на тщательномъ изученіи устройства и отправленій человѣческаго тѣла, и потому отступленія отъ нихъ могутъ имѣть весьма вредныя послѣдствія, въ особенности для дѣтскаго, неокрѣпшаго еще организма. Опытныхъ и знающихъ гимнастовъ въ Россіи очень мало, а книгъ, могущихъ въ нѣкоторой степени замѣнить ихъ и со всѣмъ нѣтъ, такъ какъ единственное сочиненіе по педагогической гимнастикѣ доктора Бибергайля не окончено и слѣдовательно не можетъ служить руководствомъ для изученія ея. Остальныя изданія въ Россіи сочиненія по гимнастикѣ, за исключеніемъ книги доктора Берг-

---

<sup>1)</sup> С.-Петербургскія Вѣдомости № 130, 1869 г.



линда, имѣющей спеціальное назначеніе,<sup>1)</sup> совершенно лишены характера систематическаго руководства, и потому ихъ можно рекомендовать только какъ пособіе для домашней гимнастики.

Изъ всего вышесказаннаго сама собою вытекаетъ мысль о необходимости, на русскомъ языкѣ, такого сочиненія по педагогической гимнастикѣ, которое могло бы служить надлежащимъ руководствомъ, какъ для гимнастовъ уже знающихъ ее, такъ и для родителей и воспитателей мало знакомыхъ съ ней. Подобное сочиненіе, принятое руководствомъ при гимнастическихъ занятіяхъ, имѣло бы слѣдствіемъ установленіе по всюду одной и той же рациональной гимнастической системы, что конечно не осталось бы безъ благотворнаго вліянія на правильное физическое развитіе воспитанниковъ и воспитанницъ.

Авторъ настоящаго сочиненія надѣется, что оно обратитъ на себя вниманіе педагоговъ и родителей и будетъ имѣть вліяніе на развитіе въ Россіи гимнастики, сознаніе въ необходимости которой давно уже укоренилось въ Западной Европѣ и Сѣверной Америкѣ.

**В. Уховъ.**

---

<sup>1)</sup> Руководство къ врачебной гимнастикѣ доктора Берглинда, изд. I ч. 1860 г., II част. 1861 г.



## ВВЕДЕНІЕ.

Воспитаніе состоитъ въ развитіи физическихъ, умственныхъ и нравственныхъ способностей человѣка и составляетъ предметъ особой науки-педагогика. Раздѣляется воспитаніе на умственное, физическое, эстетическое и нравственное. Я намѣренъ сказать здѣсь нѣсколько словъ о физическомъ воспитаніи, на сколько оно касается предмета моей книги.

Изъ самаго опредѣленія воспитанія видно, что главная или основная цѣль его здоровье, понимая подъ этимъ словомъ не одно наружное благосостояніе тѣла, а естественное гармоническое развитіе всего организма и правильное совершеніе всѣхъ его отправленій или, иными словами, здоровый человѣкъ тотъ, у кого развиты и умственные и физическія и нравственныя способности. Преобладающее развитіе однѣхъ изъ этихъ способностей можетъ совершиться только на счетъ другихъ и слѣдствія подобнаго односторонняго развитія бываютъ весьма дурныя. «Если вы станете развивать только физическую сторону человѣка, говоритъ Самуилъ Смайльзъ, то получите атлета или дикаря; если обратите вниманіе исключительно на нравственную силу, то воспитаєте идеалиста, а если усилите развитіе однѣхъ умственныхъ способностей, то получите больного чудака или съумасшедшаго. Вполнѣ развитымъ человѣкомъ, въ обширномъ смыслѣ этого слова, можетъ назваться только тотъ, въ комъ одинаково выработаны всѣ эти три стороны его натуры.» (Самодѣтельность, глава X, стр. 409—410).



Въ прежнее время воспитаніе у насъ ограничивалось только физической стороною человѣка, а развитіе умственной считалось лишнимъ. Люди воспитанные такимъ образомъ жили правда долго и пользовались здоровьемъ, въ общепринятомъ значеніи этого слова. Но развѣ мы можемъ назвать ихъ здоровыми? Нѣтъ, потому что большею частью они жили одной физической стороною жизни и вслѣдствіе этого стремились только къ удовлетворенію животныхъ потребностей своей натуры, не заботясь о духовныхъ <sup>1)</sup>. Мы смѣемъ въ настоящее время надъ подобнымъ воспитаніемъ, незамѣчая того, что сами впадаемъ въ другую крайность, именно: мы слишкомъ много заботимся объ умственномъ развитіи и пренебрегаемъ физическимъ. Въ самомъ дѣлѣ наши дѣти съ 7-ми или 8-ми лѣтъ начинаютъ учиться, 10-ти или 11-лѣтъ поступаютъ въ среднія учебныя заведенія, гдѣ проводятъ за книгой 7 или 8 часовъ въ сутки <sup>2)</sup>; оттуда переходятъ въ высшія учебныя заведенія, гдѣ приходится заниматься самостоятельнѣй, слѣдовательно еще сильнѣй. Такимъ образомъ 13—14 лѣтъ или даже болѣе проходятъ для человѣка только въ умственныхъ занятіяхъ и результатомъ этого обстоятельства является чрезмѣрное (слѣдовательно и болѣзненное) развитіе нервной системы, конечно въ ущербъ другимъ органамъ, или, иными словами разслабленіе всего организма. Этимъ только и объясняется развитіе въ образованномъ классѣ нашего современнаго общества нервныхъ, душевныхъ и другихъ болѣзней.

Справедливость вышесказанныхъ словъ подтверждается многими писателями и врачами.

«Обращая большее вниманіе на законы здоровья,» говоритъ Гербертъ Спенсеръ «мы кажемся слабѣе нашихъ предковъ, которые во многихъ отношеніяхъ дѣйствовали вопреки зако-

---

<sup>1)</sup> Стоитъ только вспомнить «Недоросля» Фонъ-Визина, чтобъ убѣдиться въ справедливости этихъ словъ.

<sup>2)</sup> Я считаю здѣсь и вечернія занятія состоящія, какъ извѣстно, въ приготовленіяхъ къ слѣдующему дню.



намъ здоровья. А судя по внѣшности и частымъ болѣзнямъ возрастающихъ поколѣній, онѣ по видимому будутъ еще менѣе крѣпки чѣмъ мы» и далѣе прибавляетъ, «что главная причина этого явленія чрезмѣрная умственная дѣятельность». (Физическое воспитаніе, выпускъ IV, стр. 189).

«Всякому извѣстно» пишетъ докторъ Форіенъ, «что мозгъ есть органъ и средоточіе умственной и нравственной дѣятельности, но должно также знать, что сила и энергія этого органа чрезвычайно различна, смотря по возрасту и степени физическаго развитія человѣка. Мозгъ дитяти даже по виду отличается отъ мозга взрослого человѣка; онъ почти жидокъ и твердѣетъ мало по малу; нормальной же твердости и плотности достигаетъ не ранѣе, какъ въ зрѣломъ возрастѣ, и тогда уже способенъ къ постоянной и усиленной дѣятельности. До зрѣлости же, силы мозга гораздо слабѣе, въ это время онъ только развивается, т. е. готовится къ будущему назначенію. Понятно, что умственные работы, возлагаемыя на дѣтей, должны сообразоваться съ возрастомъ ихъ или, другими словами, съ силой мозга» (Шнель, органическое воспитаніе стр. 9). При несоблюденіи этого условія, прибавляетъ далѣе Форіенъ, въ результатѣ является болѣзненное состояніе организма.

Отсюда ясно видно, что современное исключительно умственное воспитаніе не только не развиваетъ умственныхъ способностей, а напротивъ ослабляетъ ихъ. Вотъ какъ Шнель описываетъ школьную жизнь и ея результаты. «Тѣло страдаетъ отъ сидячей жизни, а умъ или лучше сказать память скоро теряетъ плохо усвоенныя свѣденія, пріобрѣтавшіяся съ большими усиліями и трудомъ» (Органическое воспитаніе, стр. 8).

Для большаго подтвержденія всего вышесказаннаго я приведу еще два мѣста изъ сочиненій Смайльза и Мадзолевскаго, характеристично обрисовывающія результаты односторонняго умственнаго воспитанія.

«Въ наше время» пишетъ Смайльзъ «занятія, развивающія тѣлесныя силы, считаются лишними и все вниманіе при



воспитанія исключительно обращено на развитіе умственныхъ способностей въ ущербъ здоровью. Такимъ образомъ мозгъ усиленно работаетъ на счетъ прочихъ нашихъ членовъ и развитіе физическихъ способностей находится въ обратномъ отношеніи къ умственнымъ. По этому въ нашъ вѣкъ прогресса и встрѣчается такъ много людей съ большими желудками, съ безсильными руками и вообще съ дряблымъ организмомъ. Но не однѣ только физическія силы страдаютъ отъ такой неправильной системы. Самый умъ нашъ развивается болѣзненно, возмужалость отдалается и нравственные силы не вкрѣпнута, а слабѣютъ. Результатъ такого пренебреженія къ физическому развитію являются: недовольство жизнью, скука, бездѣйствіе, мечтательность и вообще всѣ тѣ уродливыя явленія, которыя называются въ Англіи байронизмомъ, въ Германіи вертеризмомъ, а въ сущности составляютъ только помѣху правильному теченію жизни» (Самодѣятельность глава X, стр. 410—411).

Мадзолевскій въ своемъ сочиненіи (единственномъ по исторіи педагогики на русскомъ языкѣ), объясняя цѣль и значеніе діететики, говоритъ слѣдующее: «Поразителенъ тотъ фактъ, что не смотря на большее и большее развитіе естествознанія, уясняющаго намъ разумность и не разумность разныхъ отношеній человѣка къ физической природѣ вообще, и къ своему организму въ особенности, физическое воспитаніе шло успѣшнѣе въ древности, когда человѣкъ не сознавалъ еще законовъ природы, но жилъ въ непосредственной связи съ нею и своимъ прихотливымъ произволомъ менѣе нарушалъ ея непреложные законы. Стоитъ указать на Грецію и Римъ въ ихъ цвѣтущій періодъ, когда являлось множество тѣхъ сильныхъ, цѣльныхъ личностей, которыя въ позднѣйшія времена стали такъ рѣдки. Появленіе нервныхъ болѣзней проистекаетъ отъ крайней изнѣженности человѣка или отъ односторонности его развитія, частыя умопомѣшательства есть особенно характеристическая черта нашего времени, когда при многоученіи въ дурноустроенныхъ интернатахъ, думаютъ развить духъ, забывая о тѣлѣ, и приходитъ именно къ обратной цѣли; подав-



ляютъ этотъ духъ и одну изъ главнѣйшихъ его сторонъ—волю. Не многознаніе, а здоровье въ обширномъ смыслѣ этого слова, дѣлаетъ человѣка внутренно счастливымъ и довольнымъ,—новѣйшая же цивилизація съ ея утонченной роскошью, нисколько не увеличивая суммы человѣческаго счастья, только разстраиваетъ нормальность социальнѣхъ отношеній и производитъ тѣхъ недовольныхъ, которые, подобно Байрону, Ж. Ж. Руссо, проклинаютъ эту цивилизацію и бѣгутъ отъ нея въ нѣдра природы и естественнаго состоянія человѣка. Роскошь, неуважающая здоровья человѣка, искажая его физически, точно также, какъ и крайняя нищета — искажаетъ его и нравственно. Понятно, что раціональная діететика энергически призываетъ воспитателей къ знанію и уваженію естественныхъ потребностей природы, иначе одно многоученіе и многознаніе будетъ только вредить человѣку и физически и духовно. Наша современная школа едвали больше уважаетъ права человѣческаго организма, чѣмъ это было въ средніе вѣка съ ихъ фанатическимъ аскетизмомъ, или въ XVIII столѣтіи съ его сенсуализмомъ и расточительностію. Средневѣковый аскетизмъ еще понятенъ, какъ первое пробужденіе человѣческаго духа и стремленіе его къ небу послѣ сплошнаго варварства, какъ первый порывъ духа изъ давившихъ его оковъ матеріальной жизни, какъ фанатическая реакція прежнему. Но въ наше время пора при помощи науки возстановить равновѣсіе между двумя сторонами человѣческой природы, какъ это дѣлали еще греки. Борьба беспокойная ведетъ только къ крайностямъ; одинъ разумъ, спокойно работающій въ наукѣ, можетъ быть рѣшителемъ и посредникомъ въ этой вѣчной борьбѣ между стремленіями духа и тѣла. Діететика вовсе не желаетъ создать атлетовъ, но только возстановить права тѣла, удержатъ погоню ложныхъ педагоговъ исключительныхъ спиритуалистовъ, за развитіемъ одного духа, которое всегда будетъ одностороннимъ: или чрезчуръ разсудочнымъ, или сентиментальнымъ, или капризнымъ, смотря потому возьметъ-ли преимущество умъ, чувство или воля. (Очеркъ исторіи воспитанія и обученія стр. XX, XXI и XXII).



Резюмируя всѣ вышеприведенные факты и мысли, высказанныя по поводу ихъ современными писателями мы видимъ, что если наша цивилизація и обязана многимъ, исключительно умственной дѣятельности человѣка, то тѣмъ не менѣе не слѣдуетъ забывать и о физической, потому что послѣдняя тѣсно связана съ первой и жестоко даетъ себя чувствовать, если мы пренебрегаемъ ею. Итакъ физическое воспитаніе должно составлять одну изъ главныхъ заботъ педагоговъ и родителей, если они желаютъ, чтобы ихъ питомцы и дѣти были здоровы—физически и умственно.

Физическое воспитаніе составляетъ предметъ діететики, считающейся важной частью педагогики и дающей провѣренныя наукой совѣты о пищѣ, одеждѣ, жилищѣ, о воздухѣ и свѣтѣ по отношенію къ человѣку, о средствахъ укрѣпленія мускуловъ, о развитіи и изощреніи органовъ виѣшнихъ чувствъ. <sup>1)</sup>

Главной пособницей въ дѣлѣ физическаго воспитанія діететика считаетъ гимнастику, которая въ примѣненіи къ педагогикѣ и военному искусству и составляетъ предметъ настоящаго сочиненія.

Педагогическая или діетическая гимнастика имѣетъ цѣлью гармоническое развитіе тѣла и предохраненіе его отъ болѣзней <sup>(2)</sup>, а военная развиваетъ силу, ловкость и проворство—качества необходимыя для воина. Кромѣ этихъ двухъ отдѣловъ гимнастики есть еще третій, такъ называемая врачебная гимнастика, исцѣляющая нѣкоторыя болѣзни радикально,

---

<sup>1)</sup> Желаящимъ ближе познакомиться съ физическимъ воспитаніемъ могу рекомендовать три книги: Доктора Бока «о здоровомъ и больномъ человѣкѣ» Шнеля «Органическое воспитаніе» и Герберта Спенсера «О воспитаніи».

<sup>(2)</sup> Напримѣръ онанизмъ, болѣзнь въ настоящее время такъ сильно распространенная, происходитъ единственно отъ сильной умственной дѣятельности и недостатка физической. Умственная дѣятельность раздражая мозгъ, производитъ рефлективно и раздраженіе половыхъ органовъ. Тѣлесныя же упражненія отвлекая кровь отъ головы и распредѣляя ее равномерно по всему тѣлу, тѣмъ самымъ уничтожаютъ главную причину онанизма.



а другія съ помощію лекарствъ, но за то въ болѣе скорый срокъ, чѣмъ при леченіи ими однѣми.

Что же касается до пользы и значенія гимнастики вообще, то я считаю самымъ лучшимъ привести мнѣнія врачей, какъ наиболѣе компетентныхъ судей въ этомъ дѣлѣ.

«Правильныя движенія» говоритъ докторъ Бокъ «присоб- ленныя къ организму съ надлежащею осторожностію прино- сять слѣдующую пользу: 1) Воля направленная къ извѣст- наго рода дѣятельности пріобрѣтаетъ чрезвычайную силу и твердость, поражающія неустрашимость. 2) Мозгъ, вслѣд- ствіе отвлекающаго возбужденія, освобождается отъ тягост- ныхъ душевныхъ впечатлѣній. 3) Вслѣдствіе большой траты мозгового вещества является спокойный сонъ, въ продолженіи котораго утраченныя частицы замѣняются новыми. 4) Мышеч- ная система вслѣдствіе постоянного упражненія и усиленнаго питанія дѣлается плотнѣй, сильнѣй, неутомимѣе и удобо- подвижнѣе. 5) Значительная трата мышечнаго и нервнаго вещества и усиленное выдѣленіе пота и мочи производятъ голодь и жажду. 6) Всѣ процессы, необходимыя для под- держанія обмѣна матеріи, т. е. кровообращеніе, движеніе пищеваго сока, дыханіе, выдѣленіе и животная теплота усиливаются. Сверхъ того движеніе есть лучшее средство къ уничтоженію запоровъ, приливовъ или застоевъ крови, не- дѣятельности кожи и проч. 7) Скелетъ человѣческаго тѣла развивается правильнѣе, кости дѣлаются крѣпче и плотнѣе, грудная и брюшная полости обширнѣе, позвоночный столбъ стройнѣе.

Приличныя гимнастическія упражненія дѣйствуютъ чрез- вычайно благотворно на здоровье человѣка, не только въ молодости, но и въ старости. Сверхъ того они развиваютъ физическую силу, ловкость и красоту и уничтожая тѣлесную лѣнь или нѣгу, увеличиваютъ бодрость духа, силу воли и способность къ дѣятельности вообще. (О здоровомъ и больномъ человѣкѣ Доктора Бока стр. 498).

«Побуждая организмъ, безъ помощи постороннихъ агенцій къ самостоятельной дѣятельности, гимнастика регулируетъ всѣ



жизненные отправления его и даетъ тѣлу именно то, что ему недостаетъ для дѣйствительнаго развитія и совершенствованія, т. е. силу и крѣпость. Наконецъ нельзя опустить изъ виду и то обстоятельство, что большая часть жителей цивилизованныхъ государствъ, по роду занятій своихъ, вовсе не имѣетъ возможности быть физически дѣятельной <sup>1)</sup>, что даже техническія занятія требуютъ по большей части совершенно односторонней мышечной дѣятельности, и что вслѣдствіе этого произошло множество прежде вовсе невѣдомыхъ болѣзней, которыя очевидно могутъ быть предупреждаемы только возбужденіемъ правильной физической дѣятельности и исцѣляемы движеніемъ» (Руководство къ врачебной гимнастикѣ Доктора Берглинда статья II).

«Вліяніе тѣлесныхъ упражненій» говоритъ Докторъ Шнель «вообще двойное: непосредственное—на здоровье тѣла и посредственное на совершенство высшей духовной или индивидуальной жизни, т. е. упражненія поддерживаютъ здоровье, предохраняютъ отъ болѣзней и развиваютъ тѣлесныя и душевныя способности (Органич. воспитаніе стр. 76). Въ другомъ мѣстѣ Шнель говоря о сильной волѣ, прибавляетъ, что сильная мышечная система тоже составляетъ необходимое условіе сильной воли, ибо первая есть органъ проявленія послѣдней» (Органич. воспитаніе стр. 200).

Въ заключеніе, какъ доказательство значенія тѣлесныхъ упражненій приведу два слѣдующихъ факта.

Многіе замѣчательнѣйшіе англійскіе писатели, ученые, дѣятели и изобрѣтатели занимались тѣлесными упражненіями и это по ихъ собственному сознанію принесло имъ большую пользу. (смот. Самод. Смайльза) <sup>2)</sup>.

---

<sup>1)</sup> Въ особенности гимнастика важна для здоровья жителей Петербурга, плохія климатическія условія котораго дѣлаютъ часто невозможной, даже и прогулку.

<sup>2)</sup> Вотъ имена ихъ: Ньютонъ, Смитонъ, Уаттъ, Стефенсонъ, Мильнсъ, Линдгустъ, Брумъ, Кембель, Пиль, Грагамъ, Пальмерстонъ, Бернсъ, Уильсонъ, Вальтеръ-Скоттъ, Псаакъ Барроу, Адамъ Клеркъ и другіе.



По свидѣтельству Гуфеланда всего болѣе примѣровъ долговѣчности встрѣчается между людьми, занимавшимися тѣлесными упражненіями. (Макробіотика—стр. 86).

Изъ всего вышесказаннаго ясно видно, какую пользу и значеніе имѣетъ гимнастика, въ педагогическомъ и гигиеническомъ отношеніяхъ. Но къ этому должно прибавить, что благодѣтельные результаты гимнастики обнаружатся только въ такомъ случаѣ, когда ею будутъ заниматься подъ руководствомъ опытныхъ и знающихъ людей. Неправильно расположенныя и не въ мѣру примѣняемыя гимнастическія упражненія могутъ принести даже весьма значительный вредъ, а именно: 1) Слабость или параличное состояніе, какъ слѣдствіе непомѣрныхъ усилій. 2) Ненормальное питаніе органовъ движенія, въ ущербъ другимъ органамъ, особенно же въ ущербъ дѣятельности мозга. 3) Чрезмѣрное уничтоженіе крови, а вслѣдствіе этого малокровіе и блѣдность. 4) Увеличенное болѣзненное трепетаніе сердца, вслѣдствіе слишкомъ частаго и сильнаго возбужденія. 5) Ненормальное увеличеніе легкихъ, отъ чрезмѣрной дѣятельности дыхательнаго снаряда. 6) Тѣлесное безобразіе, вслѣдствіе неравномѣрнаго развитія отдѣльныхъ частей тѣла; примѣромъ этому могутъ служить нѣкоторые гимнасты съ широкими плечами и жиденькими ногами, и танцовщицы у которыхъ ноги развиты, а грудь нерѣдко узкая и плоская. (Книга о здоровомъ и больномъ человѣкѣ Доктора Бока стр. 499).

Эти слова извѣстнаго ученаго убѣдительно доказываютъ, что на гимнастическія упражненія нельзя смотрѣть, какъ на забаву въ праздное время, такъ какъ подобный взглядъ на гимнастику можетъ имѣть весьма печальные результаты, что уже и было. «У насъ еще многіе, считающіе себя знатоками» пишетъ Докторъ Бенезе (отчетъ Доктора Бенезе 1864 г. стр. 9—10) «говорятъ что намъ-де не нужно еще образованныхъ гимнастовъ, знающихъ анатомію и физиологію т. е. строеніе и дѣйствіе той машины, съ которой онѣ должны будутъ обходиться, развивать ее, поддерживать въ порядкѣ, — а нужны только практическіе, по ихъ выраженію, люди, которые



слѣдовательно умѣли бы прыгать, лазить, кувыркаться и могли бы научить этимъ хитростямъ и воспитанниковъ. Вѣроятно такіе знатоки дѣла не читали 22 № журнала Учитель (1862 г.); если не читали то жаль, — они бы увидѣли, что дѣлается гимнастика, когда ею занимаются такъ, какъ занимаются во многихъ заведеніяхъ.

Во избѣжаніе подобныхъ, весьма грустныхъ результатовъ, какъ Докторъ Бенезе, такъ и Докторъ Берглиндъ находятъ необходимымъ учрежденіе у насъ спеціального института, на манеръ Берлинскаго или Стокгольмскаго. Съ этой мыслью нельзя несогласиться, такъ какъ дурной учитель гимнастики можетъ принести болѣе вреда, чѣмъ учитель какого бы то небыло высшаго предмета. Тѣлесное безобразіе, аневризмъ и другія не менѣе пагубныя болѣзни — таковы послѣдствія, могущія произойти отъ небрежнаго занятія гимнастикой. Только учрежденіе спеціально-гимнастической школы или института, въ которомъ проходили бы анатомію и фізіологію человѣка, какъ необходимое основаніе раціональной гимнастики, могли бы навсегда предотвратить подобные результаты. Гимнастъ, кончившій курсъ въ подобномъ заведеніи, былъ бы знакомъ не только съ практической стороною гимнастики, а могъ бы, подобно знаменитому Лингу, всегда отдавать себѣ полный отчетъ о каждомъ гимнастическомъ движеніи и слѣдовательно былъ бы въ полномъ смыслѣ руководителемъ физическаго развитія воспитанниковъ. Тогда только учителя гимнастики получили бы надлежащее значеніе и воспитаваъ здоровыхъ и энергичныхъ людей, тѣмъ самымъ принесли бы большую пользу государству, ибо классическое выраженіе «здоровый духъ въ здоровомъ тѣлѣ» всегда останется однимъ изъ главныхъ принциповъ раціональнаго воспитанія.

Учрежденіе спеціально-гимнастическаго заведенія или школы въ особенносей необходимо для Военно-Учебныхъ заведеній, такъ какъ гимнастика и фехтованье для военнаго имѣютъ значенія болѣе, чѣмъ для кого бы то нибыло. При томъ надобно замѣтить, что число мониторовъ или помощни-



ковъ учителей гимнастики и фехтованья въ Военно-Учебныхъ заведеніяхъ весьма незначительно и годъ отъ году уменьшается такъ что въ нѣкоторыхъ заведеніяхъ ихъ всего по одному.

Послѣднее явленіе заслуживаетъ серьезнаго вниманія, потому что оно несомнѣнно вліяетъ на успѣхъ занятія гимнастикой и фехтованьемъ, успѣхъ много зависящій, какъ отъ качества, такъ и отъ количества учителей и монитеровъ. Что касается до недостаточнаго количества учителей гимнастики то Главное Управленіе Военно-Учебныхъ Заведеній уже устранило этотъ недостатокъ, поручивъ Доктору Бибергайлю готовить ихъ изъ воспитанниковъ Московской Учительской Семинаріи.

Но приготовленіе и содержаніе однихъ только учителей гимнастики обойдется слишкомъ дорого, по этому небыло бы лишнимъ устроить при Военно-Учебныхъ Заведеніяхъ школу для приготовленія монитеровъ по части гимнастики, а также и фехтованья, тѣмъ болѣе что подобная школа, подъ названіемъ гимнастической команды, уже существовала съ 1835 по 1863 г.

Какъ извѣстно изъ приказовъ по Военно-Учебнымъ Заведеніямъ, воспитанники этой команды набирались большею частью изъ баталіона бывшихъ военныхъ кантонистовъ и занимались во все время пребыванія своего въ ней фехтованьемъ и изученіемъ одной только практической стороны гимнастики; теоретическое же изученіе гимнастики, какъ то знаніе анатоміи и физиологіи по программѣ не полагалось, такъ что монитеры, вышедшіе изъ этой команды, стояли на весьма низкой ступени умственнаго развитія, не имѣя даже самыхъ краткихъ теоретическихъ понятій о томъ искусствѣ, которому учили другихъ.

Возобновленіе этой школы въ настоящее время для приготовленія въ ней монитеровъ по части гимнастики и фехтованья имѣло бы для Военно-Учебныхъ Заведеній весьма благія результаты, конечно въ такомъ только случаѣ, если бы гимнастика изучалась болѣе рационально, чѣмъ въ прежней школѣ. По той же самой причинѣ лучше всего устроить подобное



заведеніе въ одной изъ столицъ, такъ какъ все нужное для преподаванія находится въ нихъ подъ руками и въ достаточномъ количествѣ.

Такъ какъ изученіе анатоміи, фізіологіи и діететики—составляющихъ основаніе раціональной гимнастики—не мыслимо безъ нѣкоторыхъ предварительныхъ познаній изъ другихъ наукъ, то по этому лучше всего было бы выбирать монитеровъ изъ воспитанниковъ, кончившихъ курсъ въ военныхъ прогимназіяхъ (бывшихъ начальныхъ школахъ) и при томъ достигшихъ 15 или 16 лѣтняго возраста, потому что только въ эти годы организмъ начинаетъ формироваться.

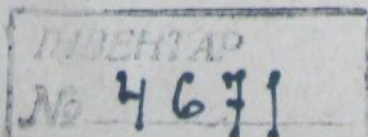
Такимъ образомъ монитеры, вышедшіе изъ подобной гимнастической школы имѣли бы ясное понятіе объ устройствѣ и отправленияхъ человѣческаго организма и вмѣстѣ съ тѣмъ вполне усвоили бы себѣ, какъ теоретическую, такъ и практическую сторону гимнастики. Какъ люди, получившіе нѣкоторое образованіе они несомнѣнно имѣли бы на воспитанниковъ нравственное вліяніе, недостатокъ котораго съ одной стороны замедляетъ благодѣтельные результаты гимнастики, требующей, для достиженія ихъ порядка и точнаго исполненія всѣхъ правилъ, а съ другой—противорѣчитъ общему педагогическому характеру Военно-Учебныхъ Заведеній. При настоящемъ положеніи монитеровъ трудно избѣгнуть этого недостатка, такъ какъ они большею частью люди необразованные, развившіе въ себѣ только силу и ловкость отъ постоянныхъ гимнастическихъ упражненій и по всей вѣроятности, ясно несознающіе значенія ихъ. Понятно, что ни воспитанники, ни начальники не могутъ придавать такимъ монитерамъ того значенія, какое они должны были бы имѣть, какъ люди которымъ поручено физическое развитіе учениковъ.

Въ настоящее время при неимѣніи образовательнаго гимнастическаго заведенія, нечего и думать объ устраненіи всѣхъ этихъ весьма печальныхъ явленій, такъ какъ людей, знающихъ гимнастику не много и приходится довольствоваться тѣмъ, что есть, а въ крайности даже выписывать гимнастовъ



изъ заграницы, что конечно стоитъ дорого и не всегда даетъ хорошіе результаты.

Въ заключеніе остается сказать, что если бы устроенная на вышесказанныхъ основаніяхъ гимнастическая школа состояла изъ 30 воспитаниковъ, то количество гимнастовъ или монитеровъ въ Военно-Учебныхъ Заведеніяхъ удвоилось бы, что имѣло бы конечно весьма хорошія послѣдствія для развитія въ нихъ гимнастики и фехтованья, изученіе которыхъ необходимо каждому военному.





## Историческій очеркъ развитія гимнастики.

Начала гимнастики мы находимъ еще у Египтянъ, что можно заключить изъ словъ отца исторіи Геродота, разсказывающаго, что въ Хеммисѣ Персей, основатель гимнастическихъ игръ, имѣлъ храмъ, въ которомъ происходили подъ руководствомъ жрецовъ различныя гимнастическія упражненія. Впрочемъ надо замѣтить, что не вездѣ гимнастика входила въ систему воспитанія Египтянъ; въ нѣкоторыхъ мѣстахъ по свидѣтельству Діодора Сицилійскаго, она считалась даже вредною. Большое значеніе придавали гимнастикѣ Персы; по разсказамъ Ксенофонта они имѣли своеобразную систему воспитанія, и основаніемъ ея была гимнастика, что также подтверждается священными книгами Зендъ-Авесты, содержащими, какъ извѣстно, ученіе и законы Зороастра. Но высшаго своего развитія достигла гимнастика <sup>1)</sup> въ Греціи, въ которую вѣроятно перешла изъ Египта. Древніе греки, сознавая всю важность и значеніе гимнастики, какъ въ воспитаніи, такъ и въ жизни и приспособляя ее къ темпераменту, возрасту, состоянію и обстоятельствамъ жизни каждаго, довели это искусство до совершенства. Гиппократъ и другіе врачи древности, считали гимнастическія упражненія надежнѣйшимъ средствомъ для продленія жизни и изобрѣли методы и правила, какъ разнообразить и направлять ихъ. Знаменитые греческія мыслители и государственные люди, какъ напр.

---

<sup>1)</sup> Слово гимнастика произошло отъ греческаго *gymnazein* что значитъ: обнаженный, такъ какъ занимавшійся гимнастикой снималъ съ себя всю одежду.



Солонъ, Ликургъ, Платонъ <sup>1)</sup> Аристотель, Пифагоръ <sup>2)</sup> и другіе считали ее необходимой принадлежностью не только воспитанія, но и всей жизни. Раздѣлялась у Грековъ гимнастика: на военную, учившую нападенію и защитѣ, діететическую, имѣвшей цѣлью укрѣпленіе силъ и сохраненіе здоровья, атлетическую, обнимавшую все то, что нужно было знать атлету для состязанія на общественныхъ играхъ и эстетическую или орхестіку, составлявшую смѣнаніе гимнастики съ тѣмъ, что мы называемъ балетнымъ искусствомъ, и учившую слѣдовательно искусству принимать красивыя и изящныя позы <sup>3)</sup>.

Для занятія гимнастикой устраивались особыя мѣста, называвшіяся палестрами или гимназіями и сдѣлавшіяся въ послѣдствіи любимѣйшими центрами общественной и ученой жизни. Въ палестрахъ занимались гимнастикой дѣти, а въ гимназіяхъ взрослые. Начальникъ гимназіи назывался гимназіархомъ, учителя носили названіе гимнастовъ, ксистерховъ и педотрибовъ. Гимназіархъ пользовался неограниченной властью надъ гимназіей и устраивалъ по праздникамъ игры, гдѣ отличавшіеся награждались вѣнками.

«Собственно гимнастическое заведеніе состояло изъ большаго четырехугольнаго двора, окруженнаго колоннадами и просторными залами для философовъ, ораторовъ и ученыхъ. На одной сторонѣ этого двора находились крытыя помѣщенія собственно для упражненій, залы для разныхъ сложныхъ движеній строемъ, мѣста для плаванія, для натиранія тѣла масломъ и пескомъ для игръ и т. п. За этимъ центральнымъ заведеніемъ слѣдовалъ второй просторный дворъ, съ галлереями и помѣщеніями для разнаго назначенія, съ садомъ и множествомъ ходовъ, наконецъ все это заключалось четырех-

---

<sup>1)</sup> По словамъ Платона, общая связь, существующая между тѣломъ и духомъ, не позволяетъ упражнять тѣлесныя силы безъ духовныхъ и на оборотъ.

<sup>2)</sup> Пифагоръ, бывшій учителемъ гимнастики, совѣтовалъ ученикамъ своимъ быть воздержными, умѣрять страсти и заниматься гимнастикой.

<sup>3)</sup> Орхестіка имѣла весьма благотворное вліяніе на развитіе ваянія и живописи (Истор. древн. вѣковъ Шульгина).



угольнымъ пространствомъ, примыкавшемъ ко второму двору и предназначавшимся для бѣганья. Предъ началомъ упражненій все платье снималось, тѣло натиралось масломъ и посыпалось пескомъ. Первое дѣлалось съ цѣлю придать тѣлу болѣе гибкости, а движеніямъ болѣе силы и быстроты; песокъ же не позволялъ тѣлу скользить и способствовалъ твердому обхватыванію, онъ также задерживалъ потъ, противодействовалъ вѣтру и сохранялъ экономію силъ. Древнѣйшимъ и наиболѣе уважаемымъ греками упражненіемъ было бѣганье <sup>1)</sup>, производимое по глубокому песку и обнимавшее отъ одной до 24-хъ стадій (стадія=600 футамъ) смотря по тому, требовались ли отъ бѣжавшаго быстрота или продолжительность бѣга. Этимъ средствомъ старались достигнуть проворства и выдержки.

Метаньемъ диска, т. е. чечевицеобразнаго мѣднаго кружка, производимымъ вдаль и вверхъ, думали укрѣпить плечи и переднія части ногъ. Прыганье въ высоту или длину или съ соединеніемъ обоихъ этихъ условій, производилось болшею частью на открытомъ воздухѣ и должно было возвысить, какъ крѣпость такъ и ловкость тѣла. При метаньи копья строго соблюдались: правильная постановка тѣла и ногъ, твердая мужественная походка, свобода и благородство движеній; это упражненіе тоже должно было возбудить во всемъ существѣ человѣка рѣшительность, увѣренность и бодрость. Наконецъ единоборство возбуждало самую всестороннюю дѣятельность; тутъ приходилось и схватывать, и увертываться, и крѣпко держаться на ногахъ, и ловко уклоняться; тутъ требовались: и сила, и выдержка, и быстрота, самое гармоническое сочетаніе всѣхъ гимнастическихъ условій. Эти пять упражненій, называемыя пентаѡлонъ, составляли ядро всей гимнастики и Аристотель сообщаетъ, что пентаѡли, т. е. люди съ успѣхомъ прошедшіе весь этотъ курсъ и достигшіе въ немъ пальмы первенства отличались высокою красотой. Но такъ какъ, греческая гимнастика небыла продуктомъ на-

---

<sup>1)</sup> Ахиллъ, герой Илиады, называется быстроногимъ.



учнаго пониманія дѣла, то она не всегда удерживалась въ приличныхъ по своей сущности границахъ; у нѣкоторыхъ греческихъ племенъ она переходила въ кулачный бой, и въ соединеніи съ состязаніемъ въ другихъ упражненіяхъ, образовала такъ называемый «панкратіонъ», т. е. многоборство, достигшее въ иныхъ мѣстахъ Греціи высокаго совершенства и занимавшее потомъ почетное мѣсто на главныхъ національныхъ праздникахъ. Однако оба эти вида упражненій требовали такъ много отъ каждаго принимавшаго въ нихъ участіе, что онъ уже не могъ отдаться всѣмъ пяти главнымъ упражненіямъ, а посвящалъ себя исключительно двумъ послѣднимъ. Это вызвало происхожденіе атлетики, обратившейся потомъ въ ремесло, приносящее выгоды на праздничныхъ пирахъ». (Очер. разв. обуч. и воспит. стр. 41—43).

Цѣль же гимнастики и вообще воспитанія понималась Греками различно, что зависѣло отъ различія нравовъ и условій ихъ жизни. Ликургъ, Спартанскій законодатель, поставилъ цѣлью воспитанія—образовать посредствомъ гимнастики сильный, приученный къ военной службѣ, народъ, который могъ бы всегда защищать свое отечество отъ иноземнаго вторженія и господства. Вслѣдствіе такой односторонней цѣли, воспитаніе Спартанцевъ было грубое и даже варварское. Такъ напр. только здоровыя дѣти оставались въ живыхъ, слабыя же умерщвлялись. На ежегодныхъ праздникахъ Артемиды Орфійской дѣти и юноши были сѣчены мастиго-форами (розгоносцами) и иногда такъ сильно, что многія тутъ же умирали. Переносившія боль съ полнымъ спокойствіемъ украшались вѣнками. Также строги были взгляды Спартанцевъ относительно жизни. Пища, питье, одежда были самыя умѣренныя и простыя. Гимнастическія упражненія, установленныя закономъ Ликурга, были главнымъ образовательнымъ средствомъ и состояли въ бѣганьи, прыганьи, плаваньи, фехтованіи, конной ѣздѣ, метаньи диска вдаль, вверхъ и въ охотѣ. У младшихъ мальчиковъ къ упражненію въ бѣганьи присоединяли также игру въ мячъ, которая должна была содѣйствовать къ укрѣпленію



рукъ и прыганье. Что же касается до умственнаго образованія, то его не было у Спартанцевъ, такъ какъ науки и вообще всякая ученая дѣятельность презирались ими. Чтеніе и письмо не входили въ систему воспитанія Спартанцевъ; театральныя представленія запрещались и изъ искусствъ допускалась только музыка и то какъ кажется въ видѣ средства, воодушевляющаго во время битвы. Жизнь Спартанцевъ проходила въ войнѣ, охотѣ и въ видѣ военныхъ упражненій, позволялось нападать на безоружныхъ рабовъ, преслѣдовать и убивать ихъ—

И такъ Спартанцы представляютъ собою примѣръ односторонняго физическаго воспитанія, которое образовало изъ нихъ крѣпкихъ до грубости людей, способныхъ только къ войнѣ и охотѣ.

Женщины въ Спартѣ также какъ и мужчины обязаны были проходить полной гимнастическій курсъ, состоявшій въ бѣганьи, борьбѣ, прыганьи и метаньи диска или копья. По этому онѣ были также крѣпки физически, какъ ихъ мужья и братья, полагавшіе, сообразно законамъ Ликурга, что единственное назначеніе женщины—быть здоровой матерью здоровыхъ дѣтей.

Воспитаніе Аѳинянъ было разностороннѣе и стремилось къ развитію какъ физическихъ, такъ и эстетическихъ и умственныхъ способностей. Идеаломъ ихъ воспитанія было наружное и внутреннее совершенство, гармоническое развитіе всѣхъ тѣлесныхъ и духовныхъ силъ и способностей, наружно и внутренне совершенный человѣкъ. Изъ этого опредѣленія цѣли воспитанія ясно видно, какое большое значеніе Аѳиняне должны были придавать гимнастикѣ. И въ самомъ дѣлѣ по Аѳинскимъ законамъ, гимнастикѣ и музыкѣ обязанъ былъ учиться каждый Аѳинянинъ, остальные же предметы обученія представлялись на волю и выборъ родителей. Гимнастика у Аѳинянъ не имѣла цѣлью приготовить воина, какъ это было въ Спартѣ, а стремились сообщить тѣлу стройность и сдѣлать его совершеннѣйшимъ выраженіемъ прекрасной души. Гимнастическія упражненія происходившія въ палестрахъ и гимна-



зіяхъ, были расположены такъ, что тѣло развивалось всесторонне и строго соблюдалась постепенность при переходѣ отъ легкихъ упражненій къ болѣе труднымъ. Мальчики обыкновенно начинали учиться гимнастикѣ на восьмомъ году жизни; раздѣлялись они въ палестрахъ на два или на три отдѣленія, изъ которыхъ каждое проходило всѣ многообразныя упражненія, доступныя возрасту; отдѣленія соединялись только на праздникахъ въ честь Гермеса. Въ курсѣ сначала шли веселыя игры, именно въ мячикъ и упражненія въ плаваньи, на которое Аѳиняне рано обращали вниманіе. Къ прочимъ начальнымъ упражненіямъ принадлежали стоянье на пальцахъ ногъ (на ципочкахъ) въ соединеніи съ быстрыми движеніями рукъ, скаканье на плацу съ сильнымъ подбрасываніемъ ногъ назадъ, качанье и лазанье на веревкѣ, быстрыя движенія руками, подыманье тяжестей, обыкновенное бѣганье, фехтованье и т. п. Послѣ достаточной подготовки слѣдовали уже полныя упражненія въ пяти главныхъ гимнастическихъ играхъ; къ многоборству приступали съ десятилѣтняго возраста (Очеркъ истор. и обуч. стр. 73).

Кромѣ гимнастическаго курса проходимаго въ палестрѣ подъ руководствомъ педотриба, каждый былъ обязанъ пройти общій музыкальный курсъ у китариста и учебный у грамматиста. Изъ палестръ поступали въ гимназіи, гдѣ занимались и взрослые граждане, подъ руководствомъ гимнастовъ. Позже въ гимназіяхъ учили и философы. Всѣ отрасли гимнастики, какъ-то: врачебная, діететическая, эстетическая и военная достигли въ Аѳинахъ высокаго совершенства — такъ что и въ этомъ отношеніи, какъ и въ прочихъ Аѳиняне стояли выше другихъ народовъ Греціи.

Много содѣйствовали развитію и распространенію гимнастики въ Греціи—общественныя игры или праздники учрежденныя для поддержанія общенароднаго единства и чрезвычайно уважаемыя Греками. <sup>1)</sup> Игръ этихъ было четыре: Олим-

---

<sup>1)</sup> Греки думали, что сами Боги присутствовали на играхъ. Двое изъ боговъ Аполлонъ и Гермесъ считались покровителями гимнастики.



пійскія (болѣе другихъ славившіяся) въ Элидѣ, Немейскія въ Арголидѣ, Истмійскія въ Коринѣ и Пивійскія въ Дельфахъ; состояли они въ различныхъ физическихъ упражненіяхъ. Въ послѣдствіи съ развитіемъ образованія тамъ-же происходили состязанія въ музыкѣ и поэзіи и лучшія художники и писатели приносили туда свои произведенія на всеобщій судъ. Награды побѣдителямъ раздавались въ послѣдній день и состояли въ лавровомъ или масличномъ вѣнкѣ и въ пальмовой вѣтви. Побѣдитель въ бѣганьи считался на олимпійскихъ играхъ главнымъ и его именемъ называли Олимпіаду (четырехлѣтіе). Заслужить имя періодонака т. е. побѣдителя на всѣхъ четырехъ играхъ считалось для Грека самой большой честью, какой только могъ достигнуть гражданинъ; имя же побѣдителя на одной изъ игръ пользовалось почетомъ меньшимъ, но все-таки пріобрѣтало ему уваженіе и извѣстность во всей Греціи. Кромѣ того, что имена побѣдителей записывались въ книгу, чтобы передать потомству память о ихъ подвигахъ, знаменитые поэты прославляли ихъ въ своихъ бессмертныхъ пѣсняхъ, а скульпторы и ваятели изображали черты ихъ на мраморѣ или мѣди. Городъ гдѣ родился и воспитался побѣдитель считалъ его побѣду своей, гордился имъ и граждане встрѣчали счастливаго побѣдителя торжественнымъ шествіемъ съ пѣніемъ и музыкой. Иногда даже разрушали стѣны городскія, въ знакъ того, что городъ, имѣющій у себя такихъ людей не нуждается въ защитѣ. Въ нѣкоторыхъ городахъ побѣдителямъ выдавали пенсіи изъ общественныхъ суммъ, въ другихъ же освобождали отъ податей; однимъ словомъ, имя побѣдителя на играхъ доставляло большія выгоды, какъ матеріальныя, такъ и нравственныя. Для того же, чтобы пріобрѣсть масличный вѣнокъ много нужно было обнаружить силы, ловкости и граціи, что достигалось только ревностнымъ изученіемъ гимнастики. Такимъ образомъ «гимнастики и гимназіи носили въ Греціи не школьный, а общенародный, широко общественный характеръ.

Первоначальный характеръ воспитанія Римлянъ, какъ извѣстно изъ исторіи, былъ чисто практическій. Народъ любив-



шіи только войну, охоту и земледѣліе и считавшіи ихъ единственными почетными отраслями дѣятельности, хотѣль прежде всего, чтобы воспитаніе приготавлило хорошихъ воиновъ и земледѣльцевъ; по этому Римлянинъ учился только управлять конемъ, колесницей и плугомъ, отчасти занимался охотой, а главное готовился быть хорошимъ воиномъ. Гармоническое тѣлесное развитіе стояло внѣ воспитательной задачи, о систематической гимнастикѣ и недумали, а старались только о физическомъ закалѣ. Въ послѣдствіи когда въ Римъ проникла греческая образованность, гимнастика получила значеніе и въ каждомъ римскомъ домѣ или помѣстьи, подлѣ купальни, устраивалась и палестра, впрочемъ и въ это время гимнастика не служила сама себѣ цѣлью, какъ это было у Грековъ, а ею пользовались только въ видѣ приготовленія къ военнымъ упражненіямъ. Что же касается до взгляда Римскихъ писателей, на гимнастику, то извѣстно, что многіе изъ нихъ считали ее весьма важнымъ занятіемъ. Такъ напр. Плутархъ въ своемъ сочиненіи «о воспитаніи дѣтей» говоритъ слѣдующее: «такъ какъ тѣлесная крѣпость въ юности, служитъ ручательствомъ здоровья и въ зрѣломъ возрастѣ, то не слѣдуетъ оставлять безъ вниманія тѣлесныхъ упражненій дѣтей, лишь бы только онѣ не изнурили ихъ до не способности къ ученію». Въ другомъ мѣстѣ у него находятся самыя ясныя и сообразныя съ человѣческой природой понятія о сохраненіи и продленіи жизни по средствомъ гимнастики; одно изъ правилъ Плутарха было «для души никогда не слѣдуетъ забывать тѣла». Другіе же писатели, какъ напр. Цицеронъ, отвергали воспитательное значеніе гимнастики, но такой взглядъ происходилъ отъ того, что въ это время гимнастика въ Греціи совершенно выродилась и потеряла свой прежній характеръ. Да и греческіе учителя, наводнявшіе въ то время Римъ, были люди дурные и заботились только о своихъ личныхъ выгодахъ, что подтверждается многими писателями, (какъ напр. Ювеналомъ). Игрѣ, подобной греческимъ народнымъ, никогда не существовало въ Римѣ и любимымъ препровожденіемъ времени были конскія свачки да охота. Что же касается игръ гладіаторовъ,



происходившихъ въ циркахъ, то это была просто бойня людей и звѣрей между собой; гладіаторы неимѣли значенія греческихъ атлетовъ, потому что набирались изъ рабовъ и военно-плѣнныхъ и обучались волей неволей особыми учителями. Военныя игры, начало которыхъ восходитъ до самыхъ отдаленныхъ временъ, пользовались довольно большимъ значеніемъ, какъ подготовка къ войнѣ. Все, что относилось къ технической ловкости и искусству, презиралось Римлянами, и только благодаря вліянію греческой образованности Римляне стали признавать значеніе наукъ. Итакъ мы видимъ, что гимнастика въ Римѣ никогда не имѣла такого обширнаго значенія, какъ въ Аѳинахъ, а когда Римляне приобрѣли, посредствомъ войнъ, громадныя богатства, произведшія значительное неравенство состояній, никто и недумалъ заниматься ею, такъ какъ всякій трудъ, всякая дѣятельность презирались и девизомъ жизни считалось наслажденіе (*voluptas*) что и было одной изъ главныхъ причинъ паденія знаменитой Римской Имперіи.

У Германцевъ вторгавшихся постоянно въ Италію и наконецъ покорившихъ ее окончательно въ VI столѣтіи, гимнастика и музыка имѣли такое же значеніе, какъ и у Грековъ въ ихъ героическій періодъ, впрочемъ музыка стояла на первомъ планѣ.

Мальчикъ учился владѣть липовымъ щитомъ, натягивать тетиву на лукъ, готовить стрѣлы, владѣть копьемъ, ловеко держаться на конѣ и биться на мечахъ, слѣдовательно занимался гимнастикой для того чтобы быть хорошимъ воиномъ. Достигнувъ совершеннолѣтія, т. е. получивъ право носить оружіе, онъ никогда не разставался съ нимъ — да и за чѣмъ, когда почти вся жизнь его проходила въ войнѣ и охотѣ. Игры бывавшія у Германцевъ, имѣли тотъ же военный характеръ: такъ напр. знаменитый римскій историкъ Тацитъ, описывая одну изъ нихъ, именно перескакиваніе черезъ мези и воткнутыя копыя, говоритъ что «постепенное упражненіе возвысило эту игру до искусства, а искусство придало ей грацію <sup>1)</sup>».

---

<sup>1)</sup> Подобныя игры были у Іерихонцевъ.



Науки и искусства (кроме музыки) не считались достойными занятія мужчинъ, и предоставлялись изученію женщинъ, вообще пользовавшихся у нихъ большою свободою. Конечно умственное образованіе Германскихъ женщинъ было сначала ничтожно и состояло только въ умѣньи читать руны и писать. Христіанство, смягчившее нравы германцевъ, много способствовало къ усвоенію ими римско-христіанской образованности и подъ вліяніемъ его они стали быстро развиваться; къ сожалѣнію римско-католическая церковь получившая чрезъ монаховъ воспитаніе въ свои руки сдѣлала его только орудіемъ своихъ личныхъ видовъ и стремленій, и періодъ этотъ въ исторіи воспитанія справедливо называющійся клерикально-схоластическимъ, продолжается почти до самой реформации. Школы гдѣ воспитывались дѣти, находились въ монастыряхъ и учителями исключительно были монахи. Средневѣковые аскеты-дуалисты, считавшіе тѣло темницею души, они проповѣдывали умерщвленіе плоти, и не смотря на то, что римскіе и греческіе писатели уважались монахами и даже изучались ими, нигдѣ не видно и слѣда тѣхъ древнихъ учрежденій, которыя воспитывая духъ,—воспитывали и тѣло. Всякія игры, забавы и развлечения строго запрещались и только принцамъ по необходимости позволялось заниматься гимнастикой. Однимъ словомъ характеръ воспитанія былъ односторонне умственный.

Рыцарство получившее значеніе въ концѣ XI вѣка и избравшее своимъ девизомъ «любовь къ Богу, слава и дама» имѣло совершенно другой взглядъ на воспитаніе и хотя дѣти рыцарей воспитывались въ школахъ монастырскихъ, но для нихъ, кроме семи «artes» <sup>1)</sup> существовали еще семь предметовъ, а именно: верховая ѣзда, плаванье, стрѣльба изъ лука, фехтованье, охота, шахматная игра и искусство писать стихи. Большая часть этихъ предметовъ считались для будущаго рыцаря необходимой военно-гимнастической подготовкой и, какъ

---

<sup>1)</sup> Этимъ именемъ назывались: грамматика, риторика, арифметика, геометрія, музыка, астрономія и логика.



видно изъ исторіи, были извѣстны германцамъ еще до ихъ знакомства съ южными христіанскими народами. Игры и забавы были составлены такъ, что приучали ихъ въ будущимъ турнирамъ, вообще физическое воспитаніе стояло на первомъ планѣ, что и слѣдовало, когда воспитывали въ ребенкѣ будущаго защитника вѣры, дамы и отечества. Подъ вліяніемъ рыцарства возникла новая образованность, вращавшаяся въ сферѣ искусствъ, преимущественно поэзіи, музыки. Благодаря миннезингерамъ и минестрелямъ, нашедшимъ себѣ защиту и приютъ въ рыцарскихъ замкахъ, выработывался народный языкъ и монастырская схоластика теряла свое значеніе. Хотя изъ всего этого видно, что рыцарство имѣло болѣе здравый взглядъ на воспитаніе, чѣмъ монахи и, поставивъ на первомъ планѣ физическое воспитаніе, заботились и объ умственно-эстетическомъ, однако впоследствии рыцари потеряли всякое уваженіе къ образованности и даже гордились своей безграмотностью. <sup>1)</sup> Охота, грабежъ, пьянство и тому подобныя развлеченія сдѣлались любимымъ препровожденіемъ времени тогдашнихъ рыцарей, прежнихъ защитниковъ слабыхъ и угнетенныхъ. Рыцари XIII, XIV и XV столѣтій не получали никакого воспитанія, кромѣ грубаго физическаго, а въ монастырскихъ школахъ, бывшихъ по мнѣнію образованнѣйшихъ людей того времени, «тюрьмами юношества,» господствовала строгая клерикально-схоластическая система воспитанія. Только не многія свѣтлыя личности того переходнаго времени, какъ напр. Гуарино и ученикъ его — Витторино-да-Фельтре, старались о томъ, чтобы воспитаніе было развитіемъ здоровой души въ здоровомъ тѣлѣ.

Витторино-да-Фельтре бывший воспитателемъ дѣтей принца Франческо Гонзаго, герцога Мантуанскаго, сознавая всю нелѣпность схоластическаго воспитанія, убивавшаго вмѣстѣ съ

---

<sup>1)</sup> Тогдашній рыцарь всегда поручалъ росписываться за себя писцу или капеллану съ присоединеніемъ слѣдующей общеупотребительной формулы: «ибо самъ вслѣдствіе своего рыцарскаго достоинства писать не умѣю.» (Очер. Ист. Восп. и Обуч. стр. 268).



тѣломъ и духъ, приучаль своихъ питомцевъ къ простой жизни и ревностно занимался съ ними гимнастикой. Такія же мысли о воспитаніи проводили въ своихъ сочиненіяхъ Павелъ Вергеріусъ и Матвѣй Вегіусъ (род. 1407 г.). Что касается до средневѣковыхъ университетовъ, возникшихъ въ XII столѣтіи и быстро размножившихся <sup>1)</sup> то они были тѣ же школы схоластиковъ, только въ болѣе обширныхъ размѣрахъ; о свободномъ изслѣдованіи науки, о развитіи ума посредствомъ науки ни кто не смѣлъ и думать, а о развитіи физическихъ силъ посредствомъ гимнастики и подавно. Студенты вырвавшись изъ подъ гнета, убивающей духъ и тѣло схоластической науки, проводили время точно также какъ и рыцари, которымъ они во всемъ подражали <sup>2)</sup>.

Открытія и изобрѣтенія XIV и XV вѣковъ, давъ болѣе широкій просторъ дѣятельности ума человѣческаго, возвысили тѣмъ самымъ его значеніе и XV вѣкъ справедливо называется въ исторіи эпохой возрожденія наукъ и искусствъ. Послѣ изобрѣтенія пороха (1380 г.) пали остатки рыцарства, задерживавшаго своимъ грубымъ произволомъ умственное развитіе, а изобрѣтеніе книгопечатанія, (1440 г.) увеличивъ число средствъ къ образованію и сдѣлавъ его доступнымъ каждому, сильно понизило авторитетъ монаховъ, бывшихъ до этого единственными представителями учености. Въ XVI столѣтіи образовались подъ вліяніемъ реформаціи, гимназій <sup>3)</sup>, но не смотря на духъ классицизма, господствовавшій въ нихъ, онѣ не были древними учрежденіями, цѣль которыхъ полагалась въ гармоническомъ развитіи духа и тѣла. Гимнастика не входила въ систему воспитанія протестантскихъ гимназій,

---

<sup>1)</sup> Къ концу XV стол. въ одной Германіи уже было до 15-ти университетовъ.

<sup>2)</sup> Нападенія на дома гражданъ, злоупотребленіе оружіемъ, грабежъ, воровство, дикій крикъ на улицахъ и даже въ аудиторіяхъ, дуэли были весьма обыкновенными явленіями жизни студентовъ тогдашняго времени.

<sup>3)</sup> Первая гимназія основана Меланхтономъ въ Нюренбергѣ (1546 г.) а въ 1538 г. Штурмъ по просьбѣ гражданъ города Стразбурга учредилъ тамъ вторую гимназію.



потому что Лютеръ придавалъ ей значеніе средства, только отвлекающаго отъ болѣе вредныхъ развлеченій. Воспитаніе въ XVI и XVII стол. подѣ влияніемъ протестантизма и успѣховъ умственной дѣятельности, сдѣлалось одностороннимъ развитіемъ умственныхъ способностей и всѣ старанія Валентина, Трощендорфа—поднять значеніе гимнастики и обратить вниманіе на физическое воспитаніе были напрасны. Меркуріалисъ, заботившійся о томъ же и написавшій сочиненіе въ 6-ти томахъ подѣ заглавіемъ «О искусствѣ гимнастическомъ» (1573 г.) имѣлъ также весьма мало успѣха. Вообще характеръ воспитанія XVI и XVII вѣковъ не много отличался отъ схоластическаго и только одни практическія умы Іезуитовъ поняли и оцѣнили въ то время значеніе и необходимость гимнастики. Изъ устава Іезуитскихъ collegій видно, что воспитанники обязаны были ежедневно заниматься гимнастическими упражненіями. Вообще надобно замѣтить, что collegіи Іезуитовъ были устроены съ полнымъ соблюденіемъ всѣхъ гигиеническихъ условій. Такой односторонній взглядъ на воспитаніе принесъ весьма дурные результаты. Недостатокъ физическихъ упражненій и утонченная жизнь—сильно разслабляли организмъ человѣческій; сознавая, это многіе замѣчательные писатели XVII и XVIII вѣка требовали, чтобы воспитаніе не ограничивалось однимъ развитіемъ ума, а заботились бы и о тѣлѣ. Монтанъ раньше другихъ высказалъ желаніе, чтобы внѣшній видъ развивался и совершенствовался вмѣстѣ съ душой. По мнѣнію Монтаня всѣ тѣлесныя упражненія, какъ-то: бѣганье, борьба, танцы, музыка, верховая ѣзда, фехтованье и охота составляютъ значительную часть воспитанія. Локкъ въ своемъ сочиненіи о воспитаніи прямо говоритъ, что высшая цѣль его «здоровый духъ въ здоровомъ тѣлѣ». Мильтонъ считалъ гимнастику образовательнымъ средствомъ не только тѣла, но и души и строго порицалъ односторонность тогдашняго воспитанія. Обученіе по теоріи Франке, должно доставлять удовольствіе и смѣняться отдыхомъ; для этого онъ находилъ лучшимъ средствомъ отчасти тѣлесныя движенія, т. е. игры и гимнастику, отчасти рассматри-



ваніе новыхъ и интересныхъ предметовъ или природы или искусства. Всѣ они были представителями различныхъ педагогическихъ возрѣній и соглашались только въ одномъ, что физическое развитіе должно идти рука объ руку съ умственнымъ. Не смотря однакожь на ясныя и неопровержимыя доказательства, приводимыя въ пользу гимнастики Локкомъ, Мильтономъ и другими знаменитыми писателями она не входила въ систему воспитанія. Сочиненіе англійскаго медика Фуллера, изданное въ 1720 году, въ которомъ авторъ доказывалъ большое значеніе гимнастики какъ для воспитанія, такъ и для жизни, имѣло весьма малый успѣхъ и только Ж. Ж. Руссо, одинъ изъ величайшихъ по своему вліянію міровыхъ писателей, произвелъ рѣшительный переворотъ въ этой области воспитанія. Въ своемъ педагогическомъ романѣ «Эмилъ» вышедшемъ въ свѣтъ въ 1762 г., Руссо доказалъ необходимость воспитанія, сообразнаго съ природою и прочно установилъ этотъ основной принципъ педагогиі. Взглядъ Руссо о значеніи тѣлесныхъ упражненій ясно виденъ изъ слѣдующихъ словъ его «необходимо, чтобы тѣло имѣло силу для того, чтобы повиноваться душѣ: хорошій слуга долженъ быть крѣпокъ. Я знаю, что невоздержность возбуждаетъ страсти и со временемъ истощаетъ тѣло; убиванія плоти, посты производятъ тотъ же результатъ по противоположной причинѣ. Чѣмъ слабѣе тѣло, тѣмъ болѣе оно господствуетъ, и повинуется тѣмъ болѣе, чѣмъ оно сильнѣе. Всѣ чувственныя страсти обитаютъ въ женственныхъ тѣлахъ; онѣ раздражаются тѣмъ болѣе, чѣмъ менѣе имѣютъ средствъ къ удовлетворенію». Руссо настаивалъ также на томъ, что бы физическое воспитаніе неограничилось одними мужчинами, а распространено бы было и на женщинъ, потому что по его мнѣнію родъ человѣческой выражается отъ слабости женскаго организма. Успѣхъ романа Ж. Ж. Руссо былъ громадный и подъ вліяніемъ идей его Базедовъ, пользуясь покровительствомъ Принца Ангальтъ Дессаусскаго, основалъ въ 1774 году школу—подъ названіемъ «Филантропинъ» откуда вышло много послѣдователей Филантропинизма. Базедовъ, послѣдователи его Вольке,



Кампе и другіе говорили, что физическое воспитаніе должно возвратиться къ системѣ древнихъ, сообщавшихъ юношеству гимнастическій закалъ и гимнастическую грацію. Вообще основнымъ принципомъ филантропической системы воспитанія, было естественное гармоническое развитіе тѣлесно-духовнаго человѣка. По уставу школы Базедова, полагалось три часа въ день на гимнастическія игры, музыку, танцы, купанье и т. п. Еще большей славой пользовалась школа Зальцмана, устроенная по системѣ Руссо и Базедова въ Шнепфенталѣ (1774 г.) Эта школа имѣла воспитанниковъ со всѣхъ государствъ Европы и тамъ въ первый разъ преподавалась Гутсъ-мутсомъ систематическая гимнастика. Въ своемъ сочиненіи, изданномъ въ 1773 году, Гутсъ-мутсъ обращался къ юношѣ съ слѣдующими словами: «ты долженъ самоотверженно поддерживать въ себѣ силу духа и чувства, поддерживая силу и крѣпость тѣла. Ты долженъ это дѣлать не на показъ, а для собственнаго блага. Удивлять кого либо силой тѣла и смѣлостью духа значить подражать неразумному мужеству дикаго коня. Тебѣ необходимо знать во всемъ мѣру, не отнимать времени отъ потребностей духа, ради развитія тѣла, и забывать тѣла, ради развитія духа, которое безъ того будетъ непрочно». Принципы, высказанные въ этихъ словахъ, Гутсъ-мутсъ проводилъ въ жизнь и прочно установилъ въ школѣ. По его теоріи, напряженіе или возбужденіе составляетъ самый практическій элементъ діететики, заботящійся объ укрѣпленіи дѣтскаго организма. Изъ греческой гимнастики, Гутсъ-мутсъ взялъ все, что было сообразно съ этой цѣлью и привелъ въ систему всѣ разнообразныя гимнастическія упражненія. (Очер. истор. восп. и обуч. стр. 489).

Гутсъ-мутсъ справедливо считается возстановителемъ гимнастики, значеніе которой съ этого времени увеличивается все болѣе и болѣе. Нахтигалль ревностный послѣдователь принциповъ Гутсъ-мутса, распространилъ гимнастику въ Даниіи и основывалъ въ Копенгагенѣ первый гимнастическій институтъ.



Первое гимнастическое заведеніе въ Берлинѣ было основано Яномъ, котораго называютъ отцомъ нѣмецкой гимнастики. Кромѣ того Янъ основалъ патріотическое общество Турнеровъ, т. е. молодыхъ людей, занимавшихся гимнастикой съ цѣлью приготовить изъ себя хорошихъ воиновъ <sup>1)</sup>.

Ему много содѣйствовалъ Эйзелень, благодаря которому гимнастика была введена во многихъ женскихъ учебныхъ заведеніяхъ. Впрочемъ женская гимнастика окончательно вошла въ обычай только въ 1827 году, когда миссъ Марія Могень стала заниматься гимнастическими упражненіями съ ученицами своей школы (въ Лондонѣ). Въ тоже время и въ Швейцаріи гимнастика была признана необходимою для дѣвушекъ, какъ средство, развивающее силу, ловкость и проворство. Много способствовали распространенію гимнастики нѣмецкія педагоги, постоянно доказывавшіе въ своихъ сочиненіяхъ необходимость систематическаго тѣлеснаго развитія. Въ народныхъ школахъ основателя педагогики Песталоци,—какъ ученики, такъ и учителя ежедневно занимались гимнастикой и фехтованьемъ.

Основнымъ принципомъ другаго не менѣе извѣстнаго педагога Фребеля было воспитаніе сообразное съ природой, по этому на гимнастическія игры онъ смотрѣлъ, какъ на необходимое средство для укрѣпленія членовъ и развитія силы.

«Движеніе» говоритъ Фребель «есть первое обнаруженіе жизни. Не слѣдуетъ по этому пеленать ни тѣла, ни ума ребенка, какъ это между тѣмъ обыкновенно дѣлается. Гимнастическія игры и работы въ дѣтскихъ садахъ Фребеля, были расположены такъ, что развивали всѣ члены тѣла ребенка.

Нѣмецкіе педагоги: Шварцъ, Нимейеръ и Дистервегъ, разработавшіе теорію педагогики, въ своихъ сочиненіяхъ постоянно доказывали необходимость гимнастики. По мнѣнію Нимейера все дѣло воспитанія состоитъ въ содѣйствіи къ

---

<sup>1)</sup> Въ настоящее время въ Германіи число подобныхъ гимнастическихъ обществъ весьма велико, что имѣетъ, какъ и слѣдовало ожидать громадное вліяніе на развитіе силы и ловкости молодежи.



усовершенствованію всѣхъ присущихъ человѣку силъ и способностей. Шварцъ, основавшій свою теорію воспитанія на антропологіи, требуетъ, чтобы при воспитаніи всѣ силы человѣка, какъ физическія, такъ и духовныя, принимались въ расчетъ одинаково и развивались равномерно, потому что человѣкъ принадлежитъ двумъ мирамъ, физическому и духовному.

По словамъ Дистервега человѣческой духъ связанъ съ тѣломъ самымъ тѣснымъ образомъ. Человѣкъ представляетъ полное гармоническое цѣлое, если мы двоимъ его то только въ отвлеченіи. Какимъ образомъ духъ связанъ съ тѣломъ, это не разрѣшимая тайна; мы видимъ не болѣе, какъ ихъ взаимодействіе въ проявленіи, но не въ сущности. Всякое отправление души происходитъ посредствомъ тѣлесныхъ органовъ и вслѣдствіе этого неправильное образованіе органа препятствуетъ проявленію души. Развитіе органа идетъ одновременно и нормально съ развитіемъ той душевной способности, которая посредствомъ его дѣйствуетъ.

Тѣже самыя мысли приводились и другими Германскими писателями и педагогами и вслѣдствіе этого, въ настоящее время гимнастика преподается во всѣхъ германскихъ школахъ, а въ Берлинѣ существуетъ спеціальнѣйшій гимнастическій институтъ, приготовляющій учителей гимнастики. Кромѣ того есть много гимнастическихъ заведеній и обществъ для различныхъ цѣлей.

Въ Швейцаріи гимнастика была распространена поэтюмъ Лингомъ, который считался изобрѣтателемъ наиболѣе рациональной системы гимнастики и основателемъ Королевскаго гимнастическаго института въ Стокгольмѣ. Методъ Линга основанъ на тщательномъ изученіи законовъ анатоміи и физиологіи человѣческаго организма и подробно изложенъ въ его сочиненіи «Общія основанія гимнастики», изданномъ въ 1840 году. Лингъ и его послѣдователи старались, на основаніи своихъ познаній, изслѣдовать какимъ образомъ дѣйствуетъ на организмъ каждое гимнастическое движеніе, какія оно имѣетъ послѣдствія при болѣе частомъ повтореніи и ка-



кое оказываетъ вліяніе на нервы, кровеносные сосуды, и другіе внутренніе органы. Шведская гимнастика старалась почти съ математическою точностію рассчитывать свои средства и примѣнять ихъ къ отдѣльнымъ случаямъ; самъ Лингъ поступалъ въ этомъ отношеніи такъ добросовѣстно, что ни одного движенія не считалъ гимнастическимъ, пока не въ состояніи былъ дать себѣ полнаго отчета объ его значеніи при употребленіи. (Домашняя врачебная гимнастика стр. 118—119).

Изъ этого видно, что по своей научности и опредѣленности методъ Линга заслуживаетъ большаго вниманія, вотъ почему Шведская гимнастика распространилась не только въ Швеціи, но и въ Германіи, Италіи, Франціи и Швейцаріи.

Изъ послѣдователей Линга замѣчательны: Кліасъ, профессоръ гимнастики въ Берлинской Академіи, Вернеръ и Кохъ—заботившійся о водвореніи гимнастики въ Германіи. Врачебная гимнастика была обработана весьма тщательно ученикомъ Линга Георги, издавшимъ сочиненіе подъ заглавіемъ «*Kinesiterapie ou traitement des malades pour le mouvemens selon la methode de Ling*», считающаяся однимъ изъ лучшихъ руководствъ по врачебной гимнастикѣ. Во Франціи воскресилъ гимнастику медикъ Тиссо, современникъ Руссо, доказавшій ея цѣлебныя свойства въ сочиненіи своемъ «*Medicina gymnastica*». Лонде и Аморосъ еще болѣе его способствовали къ распространенію гимнастики во Франціи и написали нѣсколько сочиненій, доказывавшихъ всю важность гимнастическихъ упражненій; сочиненіе Амороса вышло въ свѣтъ, въ 1830 году подъ заглавіемъ «*Manuel d'education physique, gymnastique et morale*».

Въ Америкѣ, отличающейся способностью быстро воспринимать чужія идеи и передѣлывать ихъ на свой ладъ, гимнастика давно уже составляетъ необходимый элементъ въ воспитаніи. Въ первоначальныхъ школахъ Америки время раздѣлено такъ, что до обѣда бываетъ два урока и послѣ обѣда два; между уроками дается 15 минутъ отдыха; кромѣ того



среди каждаго урока, въ теченіи 10 минутъ, продѣлываются гимнастическія упражненія. Обычай этотъ нельзя не назвать вполне разумнымъ; всякій, учившійся въ школѣ, по опыту знаетъ, какъ трудно просидѣть цѣлый часъ почти не двигаясь. Постояннымъ слѣдствіемъ подобнаго состоянія является скука, не расположеніе къ работѣ, которая объясняется застоємъ крови въ волосныхъ сосудахъ мускуловъ и приливомъ ея къ головѣ. Гимнастическія упражненія, дѣлаемые среди урока—устраняя эту причину, придаютъ организму бодрость и вызываютъ расположеніе къ дальнѣйшимъ занятіямъ.

---

Основаніе гимнастики въ Россіи положилъ шведъ Паули, одинъ изъ учениковъ Линга, приглашенный въ Петербургъ по Высочайшему повелѣнію въ 1835 году. Ученики Паули были воспитанники С.-Петербургскаго Баталіона <sup>1)</sup> и готовились подъ его руководствомъ въ монитеры (помощники учителей гимнастики) для гимнастическихъ занятій съ воспитанниками Военно-Учебныхъ Заведеній. Послѣ смерти г-на Паули, послѣдовавшей въ 1839 году, его школа или команда

---

<sup>1)</sup> Они были распредѣлены для продовольствія по бывшимъ С.-Петербургскимъ кадетскимъ корпусамъ и для занятій гимнастикой собирались всѣ въ назначенное время въ манежъ бывшаго дворянскаго полка или гимнастическомъ залѣ бывшаго 1-го кадетскаго корпуса. Въ такомъ порядкѣ шло образованіе монитеровъ по части гимнастики и фехтованія для Военно-Учебныхъ Заведеній до 1863 г., новѣйшими же преобразованіями В. У. З. команда эта была упразднена и приготовленіе монитеровъ такимъ образомъ прекратилось.



и главное наблюдение за преподаваніемъ гимнастики въ Военно-Учебныхъ Заведеніяхъ, перешло въ вѣденіе де-Рона (также ученика Линга), открывшаго въ 1845 году первое врачебное гимнастическое заведеніе въ Петербургѣ.

Въ этомъ заведеніи де-Рона кромѣ леченія больныхъ, онъ занимался также приготовленіемъ учителей гимнастики для Военно-Учебныхъ Заведеній изъ бывшихъ корпусныхъ офицеровъ, которые обязаны были изучать и врачебную гимнастику.

Въ тоже время съ цѣлію распространенія гимнастики въ войскѣ <sup>1)</sup> де-Рону поручено было приготовить учителей гимнастики для Гвардейскаго корпуса и образовать гимнастическую кадру въ Морскомъ вѣдомствѣ. Въ 1856 году вслѣдствіе отъѣзда де-Рона изъ Россіи, приготовленіе монитеровъ для Военно-Учебныхъ Заведеній было передано Поручику (нынѣ Подполковнику) г. Пезаровіусу <sup>2)</sup>, утвержденному въ 1857 году въ званіи наблюдателя по части гимнастики въ Военно-Учебныхъ Заведеніяхъ. Въ 1863 году при преобразованіи Кадетскихъ Корпусовъ въ Военныя Гимназіи эта должность упразднилась и приготовленіе монитеровъ прекратилось. Приготовленіе учителей и помощниковъ по части гимнастики въ гимнастической кадрѣ Морскаго вѣдомства перешло также къ Г. Пезаровіусу въ которой онъ до настоящаго времени состоитъ главнымъ учителемъ по части гимнастики. Приготовленіе же учителей и помощниковъ для пѣхотныхъ войскъ по отъѣздѣ г. де-Рона было поручено его помощнику г. Вальфельду, который и по настоящее время состоитъ главнымъ учителемъ гимнастической кадры Гвардейскаго корпуса <sup>3)</sup>.

---

<sup>1)</sup> Учителя для Гвардейскаго Корпуса готовились также изъ воспитанниковъ С. Петербургскаго Баталіона, получившихъ образованіе въ Врачебно-Гимнастическомъ Заведеніи.

<sup>2)</sup> Г. Пезаровіусъ былъ сначала ученикомъ г. де-Рона, а въ послѣдствіи сдѣлался его помощникомъ.

<sup>3)</sup> Въ настоящее время при Гвардейскомъ корпусѣ существуетъ гимнастическая кадра, въ которой и готовятся въ учителя по части гимнастики Офицеры, а къ нимъ въ помощники Унтеръ-Офицеры.



Врачебно-гимнастическое Заведеніе г. де-Ронъ передалъ своему помощнику г. Берглинду <sup>1)</sup>, который въ 1864 году означенное заведеніе передалъ Доктору медицины г. Венезе и благодаря ихъ трудамъ это заведеніе постепенно улучшалось, такъ что едва-ли найдется въ Европѣ подобное.

Такимъ образомъ, благодаря трудамъ г. де-Рона и его послѣдователей, гимнастика стала распространяться въ Россіи, и въ настоящее время ею занимаются почти во всѣхъ мужскихъ и въ нѣкоторыхъ женскихъ заведеніяхъ въ С.-Петербургѣ. Для занятія же врачебной и діететической гимнастикой въ С.-Петербургѣ существуетъ нѣсколько заведеній.

Изъ этого краткаго обзора-состоянія гимнастики въ различныя времена, мы видимъ, что начало ея было у многихъ народовъ, но полнѣйшаго своего развитія достигла гимнастика въ Греціи. Въ средніе и новыя вѣка почти не было и слѣдовъ систематической гимнастики и только въ XVIII и XIX столѣтіяхъ, благодаря трудамъ Руссо, Базедова, Песталоцци, Гутсъ-мутса и другихъ, на нее обратили должное вниманіе. Лингъ окончательно установилъ значеніе гимнастики, разработавъ ее научнымъ образомъ, и показалъ какое важное отношеніе имѣетъ она къ педагогикѣ, медицинѣ, гигиенѣ и къ военному искусству, — такъ что смѣло можно надѣяться, что въ послѣдствіи, когда наши познанія въ устройствѣ и управленіяхъ человѣческаго организма будутъ еще полнѣе, гимнастика распространится сильнѣе и получитъ еще большее при-мѣненіе къ воспитанію и жизни.

---

<sup>1)</sup> Авторъ руководства врачебной гимнастики С.-П.-Б., изд. час. I 1860 г. и час. II 1861 г.



## I. О ГИМНАСТИКѢ.

Гимнастика раздѣляется на нѣсколько отдѣловъ, смотря по цѣлямъ какія имѣются въ виду при занятіи ею, именно: на

- 1) *Педагогическую, діететическую или активную.*
- 2) *Врачебную или пассивную и*
- 3) *Военную.*

а) *Педагогическая, діететическая или активная* гимнастика содержитъ въ себѣ движенія активныя, т. е. такія, которыя производятся силою собственныхъ мышцъ безъ посторонней помощи.

По этому этими движеніями, разумно расположенными и правильно исполняемыми, совершенствуется красота человѣческаго тѣла, развивается сила, ловкость, проворство, сохраняется здоровье, а въ нравственномъ отношеніи, приобрѣтается самоувѣренность, присутствіе духа, бодрость и мужество.

б) *Врачебная или пассивная* гимнастика заключаетъ въ себѣ такія движенія, которыя производятся другимъ лицомъ (гимнастомъ) безъ самостоятельнаго движенія мышцъ больного.

Пассивной гимнастикой успѣшно возстановляется потерянное здоровье и кромѣ того уничтожаются неправильности человѣческаго тѣла, какъ то: искривленія и т. п. <sup>1)</sup>

---

<sup>1)</sup> Съ этою цѣлію у насъ существуютъ врачебно гимнастическія заведенія, гдѣ больные занимаются подъ наблюденіемъ опытныхъ врачей (гимназіарховъ) и съ помощію нѣсколькихъ опытныхъ помощниковъ (гим-



в) *Военная гимнастика* заключается въ томъ, что упражняющіеся всѣ движенія производятъ съ ружьемъ, что необходимо для каждаго военнаго, потому что всѣ движенія приспособлены преимущественно къ преодолѣнію встрѣчаемыхъ на войнѣ препятствій.

### Понятія о вольныхъ или приготовительныхъ движеніяхъ.

*Педагогическая* или *активная* гимнастика содержитъ въ себѣ два отдѣла упражненій, именно:

1) Упражнения, называемыя *вольными* или *приготовительными* и

2) Упражнения на *машинахъ* или *снарядахъ* <sup>1)</sup>.

а) Движенія при которыхъ не требуется усиленнаго напряженія мышцъ, и тѣло всею своею тяжестью не поднимается отъ земли, называются *вольными* или *приготовительными* <sup>2)</sup>.

*Вольными* или *приготовительными* движеніями мы называемъ ихъ потому, что онѣ какъ бы готовятъ къ упражненію на машинахъ или снарядахъ.

Правильныя и умѣренныя вольныя движенія, возбуждаютъ легкую дѣятельность нервной и мышечной системъ и вообще

---

настовъ), которыми и производятся врачебно гимнастическія упражненія или такъ называемыя манипуляціи. Было-бы излишне говорить въ этой книгѣ о врачебной или пассивной гимнастикѣ, потому что, въ военно-учебныхъ заведеніяхъ не можетъ быть такихъ воспитанниковъ, для которыхъ бы она потребовалась; т. е. на столько разслабленныхъ, что бы имъ была нужна посторонняя помощь въ упражненіяхъ. Наконецъ въ военно-учебныхъ заведеніяхъ ея не можетъ быть и потому, что на это потребовался бы особый врачъ и нѣсколько къ нему помощниковъ, что было бы слишкомъ дорого.

<sup>1)</sup> Упражнения на машинахъ или снарядахъ см. часть II.

<sup>2)</sup> Вольныя гимнастическія движенія могутъ быть исполняемы съ нѣкоторыми ручными снарядами, какъ то: 1) Желѣзныя или деревянные гири. 2) Палки. 3) Шесты и 4) Ружье.



способствуютъ къ поддержанію здоровья, а вмѣстѣ съ тѣмъ систематически развиваютъ всѣ части тѣла <sup>1)</sup>).

По этому вольныя или приготовительныя движенія могутъ съ пользою замѣнить упражненія на машинахъ или снарядахъ. И такъ не слѣдуетъ смотрѣть на нихъ, какъ только на приготовительныя; онѣ также имѣютъ свою самостоятельную цѣль, какъ въ педагогическомъ такъ и въ гигиеническомъ отношеніи.

Но чтобы въ учебныхъ заведеніяхъ достигнуть благотельныхъ отъ гимнастики результатовъ, какъ въ педагогическомъ такъ и въ гигиеническомъ отношеніи, необходимо заниматься ею съ воспитанниками ежедневно отъ 30 минутъ до *одного* часу <sup>2)</sup> раздѣляя занятія такъ, чтобы три раза въ недѣлю были однѣ только вольныя движенія (по 30 мин.) и три раза упражненія на снарядахъ (по одному часу), при которыхъ должно дѣлать и вольныя движенія до начала упражненій (по 10 мин.) и пять минутъ слѣдуетъ оставлять на вольный шагъ и расширеніе груди въ концѣ упражненій. Изъ этаго видно, что  $\frac{3}{4}$  часа будетъ полагаться для упражненій на снарядахъ, что очень достаточно; особенно если число мониторовъ будетъ не менѣе трехъ—и переодѣванье не войдетъ въ составъ этаго часа.

## Общія правила, соблюдаемыя при вольныхъ движеніяхъ.

§ 1. Отъ 20 до 100 учениковъ могутъ сразу заниматься вольными движеніями подъ руководствомъ одного учителя. Но

---

<sup>1)</sup> Надо замѣтить, что всѣ вольныя или приготовительныя движенія могутъ быть употребляемы съ пользою не только воспитанниками учебныхъ заведеній, но и всѣми людьми вообще, отъ 8 до 70 лѣтняго возраста. Въ особенности онѣ удобны для тѣхъ людей, которые по недостатку средствъ или другимъ причинамъ не могутъ заниматься гимнастикой въ спеціально для этаго устроенныхъ заведеніяхъ.

<sup>2)</sup> Особенно въ тѣхъ изъ учебныхъ заведеній въ которыхъ не преподають танцованія, фехтованія и т. п. физическихъ упражненій.



чтобы не затруднить надзоръ учителя за учениками и чтобы цѣль упражненій не терялась, должно соблюдать слѣдующія правила.

§ 2. Слѣдуетъ для вольныхъ или приготовительныхъ движеній (смотря по числу учениковъ и удобству мѣста), построить учениковъ въ шахматномъ порядкѣ въ двѣ или нѣсколько шеренгъ; но такъ, чтобы онѣ при упражненіяхъ не мѣшали бы одинъ другому, для чего и допускается разстояніе между шеренгами  $1\frac{1}{2}$  шага; разстояніе же между учениками, въ каждой изъ шеренгъ, должно быть на вытянутую руку. Для движеній же, которыя требуютъ болѣе простора, ученики могутъ быть поворачиваемы *въ-полъ-оборота* на право или на лѣво.

§ 3. Въ женскихъ учебныхъ заведеніяхъ построение можетъ быть производимо точно также, какъ и въ мужскихъ, съ тѣмъ однако, чтобы отчетливость въ исполненіи не была спрашиваемая такъ строго, какъ въ мужскихъ, но что же касается до интерваловъ между шеренгами, то онныя должно соблюдать строго (движенія которыя обозначены звѣздочками въ этомъ руководствѣ неудобноисполнимы для дѣвиць).

§ 4. Учитель долженъ принять относительно учениковъ, такое разстояніе, чтобы послѣдніе легко могли его видѣть и слышать команду.

§ 5. Всѣ перемѣны строя, какъ то: размыканія, смыканія, повороты и полуобороты, исполняются по правиламъ воинскаго устава.

§ 6. Когда ученики будутъ построены въ удобномъ для гимнастическихъ упражненій порядкѣ, тогда по командѣ «смирно» ученики становятся такъ, какъ принято во фронтѣ. При гимнастическихъ же упражненіяхъ, это первичное положеніе называется *основнымъ положеніемъ* (см. стр. 52); всякое же другое положеніе принимаемое руками или ногами для исполненія какого нибудь движенія называется *выходимъ*.

§ 7. Всѣ *вольныя* или *приготовительныя* движенія, должны исполняться, какъ при военныхъ ученьяхъ, по особой на то командѣ, которая дѣлится на двѣ части; на



1. *Предварительную* и

2. *Исполнительную*.

а) *Предварительная команда* заключается въ томъ, что учитель кратко излагаетъ все то движеніе, которое онъ намѣренъ продѣлать съ учениками.

б) *Исполнительная же команда* заключается въ томъ, что кратко изложенная команда (предварительная), должна быть исполнена.

§ 8. Кромѣ того исполнительная команда раздѣляется на:

1. *Медленную* и

2. *Короткую* или *скорую*.

а) *Медленная команда* заключается въ томъ, что учитель долженъ протянуть команду на столько, на сколько требуетъ этого движеніе т. е. покамѣсть назначенная часть тѣла не приметъ надлежащаго положенія, она состоитъ изъ словъ: *п о в о р а ч и в а й*, *н а г и б а й с ь*, *п о д н и м а й с ь* или изъ протянутыхъ словъ *р а з ь*, *д в а* <sup>1)</sup> и т. д.

б) *Короткая* или *скорая команда* заключается въ томъ что всѣ движенія послѣ предварительной, исполняются быстро или скоро сопровождаемыми словами *разъ*, *два*, *три* и т. д.

§ 9. Командовать учитель долженъ каждое движеніе громко и ясно, соблюдая отчетливость и вѣрность въ изложеніи оныхъ и послѣ изложенія движенія назначеннаго къ исполненію, дѣлать не большую паузу для того, чтобы ученики во время ея могли сообразить что дѣлать.

§ 10. Учитель долженъ предварительно каждое движеніе сдѣлать самъ (особенно если ученики вновь) по всѣмъ предписаннымъ правиламъ, и постоянно дѣлать всѣ движенія одновременно съ учениками.

---

<sup>1)</sup> Чтобы отличить при описаніи команды медленную отъ скорой и предварительной, для этого медленная (протяжная) команда напечатана *курсивомъ*, короткая или скорая, капитальнымъ шрифтомъ, а предварительная обыкновеннымъ.



§ 11. Учитель долженъ требовать отъ учениковъ исполненія движеній въ одинъ разъ; ученики же должны соблюдать отчетливость и вѣрность въ исполненіи и если они не исполнили точно и правильно требуемаго движенія, то учитель останавливаетъ ихъ словами «отставить» послѣ чего ученики должны прекратить движеніе и принять основное положеніе.

§ 12. Ошибки, замѣченные учителемъ должны исправляться самимъ ученикомъ; при чемъ послѣдній не долженъ оглядываться и смотрѣть на ту часть тѣла, которая должна быть исправлена. Это дѣлается для того, чтобы пріучить воспитанника къ развитію собственнаго чувства и сознанія относительно положенія своего тѣла.

§ 13. Если учитель замѣчаетъ, что ученикъ (или нѣсколько) невыполняетъ движенія не по физическимъ недостаткомъ, а изъ шалости, то первый долженъ съ послѣднимъ повторить это движеніе отдѣльно; давая въ тоже время прочимъ ученикамъ вольно, <sup>1)</sup> или оставить поправку до окончанія урока, но во всякомъ случаѣ, учитель не долженъ доходить до педагогической точности выполненія учениками движеній; что противорѣчило бы прямому ихъ назначенію.

§ 14. Такъ какъ успѣхъ гимнастическихъ занятій зависитъ отъ доброй воли и охоты учениковъ, то по этому учитель долженъ главнымъ образомъ стараться возбудить въ ученикахъ охоту, дѣлая для этаго занятія, на сколько возможно легкими и даже пріятными, допуская между ними, до нѣкоторой степени, соревнованіе, но въ тоже время соразмѣряя свои требованія съ силами учениковъ.

§ 15. При наблюденіи за порядкомъ при гимнастическихъ занятіяхъ, не слѣдуетъ требовать отъ учениковъ натянутости, ни въ стойки, ни во время движенія, которыя бы безъ пользы утомляли ихъ и даже противорѣчила бы цѣли занятій;

---

<sup>1)</sup> Эта мѣра служитъ къ возбужденію въ ученикахъ уваженія къ занятіямъ.



кромѣ того не слѣдуетъ допускать строгаго обращенія и взыскивать за невинныя порывы веселости, которыя при этихъ занятіяхъ иногда невольно вызываются между учениками.

§ 16. На учителѣ лежитъ обязанность имѣть надзоръ, чтобы ученики не подвергались изнуренію отъ слишкомъ усиленныхъ или не современныхъ занятій.

§ 17. Слабыхъ послѣ болѣзни не заставлятъ приступать прямо къ упражненіямъ на равнѣ со здоровыми, а слѣдуетъ нѣкоторое время давать имъ послабленіе, увеличивая постепенно продолжительность урока, а при постоянной слабости здоровья, засвидѣтельствованной докторомъ, совершенно освобождать отъ занятій гимнастикой.

§ 18. Въ гигиеническомъ отношеніи должно соблюдать слѣдующія предосторожности, какъ-то:

а) Когда занятія производятся на открытомъ воздухѣ, то въ сильныя жары и въ ненастное время, не назначать гимнастическихъ занятій.

б) Гимнастическія занятія должны быть производимы преимущественно до приѣма пищи, если же необходимость заставила бы производить оныя послѣ приѣма пищи, то не ранѣе какъ спустя отъ 1 до 2 часовъ.

в) При обученіи гимнастики въ закрытыхъ комнатахъ, слѣдуетъ освѣжать въ оныхъ воздухъ какъ можно чаще, а самое лучшее устроить для этого вентеляцію.

§ 19. Учениковъ вновь и съ физическими недостатками слѣдуетъ упрощать отдѣльно, соблюдая въ то же время осторожность въ выборѣ движеній.

§ 20. Начинать урокъ всегда съ нѣсколькихъ медленныхъ движеній.

§ 21. Медленныя движенія должны смѣняться скорыми и на оборотъ.

§ 22. Располагать движеніе по возможности такъ, чтобы легкія дѣлались въ началѣ и въ концѣ урока, а самыя силь-



ныя въ срединѣ и чтобы послѣ упражненій верхними частями, слѣдовало упражненіе нижними и на оборотъ <sup>1)</sup>).

а) Медленныя движенія въ слѣдствіе медленнаго растяженія и сокращенія органовъ и связокъ, способствуетъ къ развитію самыхъ мышцъ.

б) Скорыя же движенія болѣе благоприятствуютъ усиленію кровообращенія и придаютъ всѣмъ частямъ тѣла болѣе гибкости.

§ 23. Учитель долженъ наблюдать, чтобы всѣ движенія исполнялись учениками свободно, безъ малѣйшаго напряженія, потому что всякое судоржное подергиваніе и сильное напряженіе или задерживаніе дыханія (жиленье) могутъ принести болѣе вреда нежели пользы; для чего слѣдуетъ тотъ-часъ же дать вольно тѣмъ изъ учениковъ, за которыми замѣчены означенныя недостатки, и если эти недостатки повторяются постоянно, то слѣдуетъ этихъ учениковъ перевести въ слабые.

§ 24. Движенія головою и туловищемъ должны увеличиваться постепенно, начиная съ одного, и доходя до шести разъ въ каждую сторону (неболѣе) <sup>2)</sup>. Движенія же руками и ногами могутъ быть увеличены по разнымъ направленіямъ и каждымъ членомъ отдѣльно, отъ трехъ до десяти разъ въ каждую сторону.

§ 25. Не слѣдуетъ учениковъ утомлять до усталости, одними и тѣми же движеніями, а стараться разнообразить оныя; по этому послѣ нѣсколькихъ движеній (5-ти или 10-ти) слѣдуетъ довать небольшой отдыхъ отъ 1 до 2 минутъ <sup>3)</sup>.

---

<sup>1)</sup> Съ этой цѣлію въ концѣ книги находятся таблицы, съ раздѣленіемъ движеній по урокамъ. Для отдѣльныхъ же личностей эти таблицы могутъ служить также вспомогательнымъ средствомъ для выбора движеній.

<sup>2)</sup> По тому, что въ этихъ частяхъ расположены самыя нѣжныя органы.

<sup>3)</sup> Если движенія дѣлаются отдѣльной личностью, то слѣдуетъ послѣ каждаго движенія прогуливаться отъ 1 до 3 минутъ, держа при этомъ руки на бедрахъ или сложенными на спинѣ, дѣлая въ тоже время глубокія дыханія и выдыханія.



§ 26. Всѣ гимнастическія упражненія, какъ вольныя, такъ и на снарядахъ, должны всегда кончатся *блгомъ, ходьбою и разширеніемъ груди.*

§ 27. *О ходьбѣ.* Ходьба какъ намъ не безъизвѣстно заключается въ томъ, что тяжесть тѣла опирается на одну изъ ногъ, между тѣмъ какъ другая одновременно поднимается отъ земли и выдвигается впередъ. Вслѣдствіе этого при гимнастическихъ упражненіяхъ особенное вниманіе должно быть обращено на то, чтобы ученики во время ходьбы на мѣстѣ и съ мѣста держали верхнюю часть тѣла (туловище) въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, подавая грудь на сколько возможно болѣе впередъ; при чемъ свободно висяція руки безъ всякаго напряженія выдвигались бы впередъ такъ, чтобы одна рука и противоположная ей выставяющая нога были бы впереди, ставя ступню всѣмъ слѣдомъ такъ, чтобы носокъ ея былъ бы обращенъ къ наружи и чтобы одинъ шагъ слѣдовалъ за другимъ въ равномъ и твердомъ темпѣ. Самая нормальная скорость въ ходьбѣ у мальчиковъ (отъ 8 до 16 лѣтъ) опредѣляется отъ 100 до 125 шаговъ въ минуту, у молодыхъ же людей (отъ 16 до 24 лѣтъ) отъ 120 до 150 шаговъ въ минуту.

§ 28. Относительно ходьбы при гимнастическихъ упражненіяхъ надо замѣтить, что не слѣдуетъ ее смѣшивать съ маршированіемъ въ военномъ смыслѣ; потому что первыя изъ нихъ приучаетъ къ правильной походкѣ, развиваетъ способность къ продолжительной и скорой ходьбѣ и отстраняетъ отъ тѣхъ привычекъ, которыя нерѣдко встрѣчаются между воспитанниками и воспитанницами учебныхъ заведеній, какъ-то: дурное держаніе тѣла, выворачиваніе и заварачиваніе стопъ, слишкомъ большія и малыя шаги, болтаніе рукъ, такъ же ногъ и т. д.

§ 29. Упраженія въ ходьбѣ могутъ быть исполняемы на мѣстѣ и съ мѣста. Ходьба на мѣстѣ исполняется между упражненіями прочихъ частей тѣла. Упраженія же въ ходьбѣ съ мѣста, исполняется въ концѣ урока. Для упражненія въ ходьбѣ съ мѣста можно соединить съ опредѣленнымъ тактомъ,



наприм. чрезъ 3 или 4 обыкновенныхъ шага дѣлать одинъ шагъ нѣсколько тверже и такимъ образомъ обучать ходить въ  $\frac{3}{4}$  или  $\frac{3}{4}$  такта, Съ ходьбою также можно соединить ручныя движенія описанныя въ своемъ мѣстѣ.

Между различными видами ходъ-бы обращаемъ особенное вниманіе на хульбу на носкахъ съ подгнутыми колѣнами, гимнастическій и наконецъ егерскій шагъ, ибо всѣ эти означенныя движенія, способствуютъ болѣе сильному развитію какъ ножныхъ пальцевъ, такъ и самыхъ ногъ.

§ 30. *О быль.* Разница между ходьбою и бѣгомъ заключается въ томъ, что при бѣгѣ на всякій шагъ приходится по моменту, въ которомъ обѣ ноги находятся поднятыми; при чемъ тяжесть тѣла становится не на весь слѣдъ какъ при ходьбѣ, а только на полъ-слѣда; при чемъ сгибая нѣсколько ногу въ колѣнѣ. Этотъ *быль* называется простымъ.

§ 31. Обучать бѣгу должно всегда на мѣстѣ, который въ началѣ долженъ быть не болѣе  $\frac{1}{4}$  минуты и усиливая его постепенно, довести до 1 минуты. Бѣгъ на мѣстѣ точно также какъ и ходьба, исполняется обыкновенно между прочими упражненіями, исполняемыми на мѣстѣ.

§ 32. Когда ученики будутъ исполнять бѣгъ на мѣстѣ безъ затрудненія въ продолженіи *одной минуты*, тогда уже можно будетъ приступить къ бѣгу съ мѣста, который долженъ быть въ связи съ прочими упражненіями и исполняться въ концѣ урока, потому что тогда у учениковъ всѣ члены будутъ болѣе развиты предшествовавшими упражненіями.

§ 33. *Быль съ мѣста* можетъ быть двоякаго рода: *мирный* и *ускоренный* (въ перегонку), къ первому относятся кромѣ бѣглаго шага, который употребляется въ строю, еще бѣгъ со сгибаніемъ колѣнъ вверхъ, внизъ, ноги прямо впередъ, назадъ и бѣгъ галопомъ.

а) *Ускоренный быль* (въ перегонку) есть самый естественный бѣгъ челоуѣка, при малѣйшемъ же излишкѣ есть самый утомительный; почему обучать оному вовсе не слѣдуетъ, а можетъ быть допускаемъ только въ видѣ игры въ *перегонку*, на-



значая для этого разстояніе не болѣе какъ отъ 100 до 150 шаговъ.

§ 34. Такъ какъ бѣгъ при большой продолжительности есть одно изъ самыхъ утомительныхъ, гимнастическихъ упражненій, то поэтому при обученіи оному, должна быть соблюдаема строгая постепенность. Потому что для бѣга къ какому бы онъ роду ни принадлежалъ, требуется значительное развитіе силы мускуловъ, и въ особенности дыхательныхъ и кровообращательныхъ органовъ; что достигается всего болѣе продолжительными гимнастическими упражненіями; по этому обучать продолжительному бѣгу должно во 1-хъ въ концѣ урока, а во 2-хъ начинать не болѣе какъ съ 1-й минуты, и прибавляя чрезъ каждыя пять уроковъ по  $\frac{1}{2}$  минуты, довести до 10 минутъ, въ продолженіи которыхъ долженъ быть даваемъ отдыхъ въ одну или въ 2 минуты, который заключается въ обыкновенномъ шагѣ.

§ 35. Обученіе бѣгу должно быть производимо не иначе какъ на равной, горизонтальной и совершенно открытой мѣстности, при почвѣ довольно твердой, имѣя одежду какъ можно свободнѣй.

§ 36. Если обученіе бѣгу производится на открытомъ воздухѣ, то самая лучшая для этого погода ясная, тихая, умѣренно-сухая, при температурѣ отъ  $1^{\circ}$  до  $10^{\circ}$  тепла по Р.; въ сильные же жары обученіе гимнастикѣ вовсе не производится. Не должно также производить бѣга противъ сильнаго вѣтра, и въ очень сырое время; въ противномъ случаѣ можно произвести горловые и грудныя болѣзни.

§ 37. Учитель строго долженъ слѣдить за тѣми учениками, которые сравнительно слабѣе своихъ товарищей; слабость при бѣгѣ обнаруживается тѣмъ признакомъ, когда ученикъ при бѣгѣ блѣднѣетъ. Вообще ученикамъ, которые чрезъ мѣру утомляются, чувствуютъ колотье въ боку, одышку или сильное біеніе сердца, тотъ часъ же дозволять выходить изъ строя.

§ 38. Для сбереженія здоровья учениковъ, не должно дозволить имъ во время бѣга разговаривать, потому что этимъ нарушается равномерность дыханія, вслѣдствіе чего усиливается



одышка. Но изрѣдка можно упражнять учениковъ въ мѣрномъ бѣгѣ со счетомъ въ слухъ до «двухъ» или до «четырехъ» произнося съ каждымъ шагомъ, или же пѣть пѣсни въ тактъ бѣга. Подобныя упражненія чрезвычайно полезны для укрѣпленія груди, если онѣ производятся умѣренно, именно: не болѣе *одной* или *двухъ минутъ сряду* въ продолженіи всего урока.

§ 39. *О прыганіи.* Прыганіе также какъ ходьба и бѣгъ исполняется на мѣстѣ и съ мѣста. Въ обоихъ этихъ случаяхъ должно наблюдать, чтобы ученики послѣ сдѣланнаго ими прыжка, становились на землю на концы ножныхъ пальцевъ съ сомкнутыми пятками, и съ носками и колѣнами развернутыми, какъ можно болѣе въ стороны. Это дѣлается для того, чтобы вслѣдствіе гибкости въ пальцахъ и колѣнахъ, выиграть болѣе эластичности (упругости), что предохраняетъ отъ сильнаго сотрясенія во всемъ тѣлѣ.

§ 40. Скончательнымъ движеніемъ при каждомъ урокѣ должно быть расширеніе груди, сопровождаемое при послѣднемъ приѣмѣ крикомъ «ура!» <sup>1)</sup>

§ 41. Слѣдить за порядкомъ во время урока гимнастики, долженъ одинъ или нѣсколько воспитателей <sup>2)</sup> для того, чтобы воспитанники во время урока исполняли движенія всѣ безъ исключенія, и сохраняли бы тишину; послѣднее—самое необходимое во время упражненій вольными движеніями, потому что при этомъ учитель объясняетъ всѣ правила движеній, и дѣлаетъ воспитанникамъ замѣчанія.

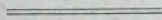
---

<sup>1)</sup> Средство это употребляется для выдѣленія углекислоты, которая обыкновенно во время упражненій накапливается въ человѣческомъ организмѣ.

<sup>2)</sup> Самое лучшее если во время урока гимнастики каждый воспитатель находится при своемъ отдѣленіи, потому что учитель гимнастики или мониторъ не можетъ слишкомъ настойчиво требовать отъ воспитанниковъ исполненія движеній, кромѣ понудительныхъ мѣръ, (смотри § 13), вслѣдствіе чего одного часу было бы мало на предполагаемый урокъ.



Соблюдая всё вышеопредѣленные правила съ точностію и безъ малѣйшаго отступленія отъ нихъ, можно вполне быть убѣжденными, что получатся желаемыя отъ гимнастики результаты, полезныя какъ въ педагогическомъ, такъ и въ гигиеническомъ отношеніи.





## II.

### ВОЛЬНЫЯ ИЛИ ПРИГОТОВИТЕЛЬНЫЯ УПРАЖНЕНІЯ.

#### Основное положеніе.

При *вольныхъ* или *приготовительныхъ* упражненіяхъ существуютъ два главныя положенія, именно:

*Основное* и

*Выходное.*

*Основнымъ* положеніемъ называется прямое и отвѣсное держаніе тѣла, покоющагося твердо и равномерно на обѣихъ ногахъ; при чемъ ступни должны упираться въ полъ всею подошвою, т. е. пяткою и носкомъ совершенно одинаково, такъ чтобы пятки были плотно сомкнуты, а носки образовали между собою прямой уголъ. Колѣна должно вытянуть, грудь подать нѣсколько впередъ, опуская при этомъ плечи и руки какъ можно свободнѣе. Однимъ словомъ при основномъ положеніи не должно быть ни малѣйшаго напряженія, а держать все тѣло насколько возможно свободнѣе. (см. рис. № 1).



Рис. 1-й.

*Выходнымъ* же называется всякое другое положеніе при чемъ руки и ноги расположены не такъ какъ въ предъидущемъ.



### III.

#### ОПИСАНИЕ ВЫХОДНЫХЪ ПОЛОЖЕНІЙ РУКАМИ.

Для рукъ существуетъ 12-ть выходныхъ положеній въ одинаковомъ направленіи, и 4 при различныхъ направленіяхъ.

Въ одинаковомъ направленіи выходныя положенія суть слѣдующія:

- 1) Руки на бедра.
- 2) Руки сложенныя на груди.
- 3) Руки сложенныя назадъ.
- 4) Руки вытянуты вверхъ (параллельно).
- 5) Руки вытянуты прямо впередъ.
- 6) Руки вытянуты въ стороны (горизонтально).
- 7) Руки подиятыя горизонтально, но согнутыя въ локоть подъ прямымъ угломъ (полетное).
- 8) Руки остроугольно съ опущенными локтями внизъ; кулаки противъ грудныхъ сосковъ.
- 9) Руки остроугольно—противъ грудныхъ сосковъ.
- 10) Руки остроугольно—кулаки надъ плечами.
- 11) Руки остроугольно—кулаки подъ мышки.
- 12) Руки подъ прямымъ угломъ съ локтями опущенными внизъ.

1) Руки на бедра. Чтобы принять его, должно положить обѣ руки на бедра такъ, чтобы большой палецъ упирался болѣе въ бока, а остальные четыре были бы вытянуты и лежали бы ближе къ животу; при чемъ промежутокъ между большимъ и указательнымъ пальцами, приходился бы на самомъ бедрѣ; при этомъ грудь слѣдуетъ выставить нѣсколько впередъ, а плечи назадъ; ноги должны быть неподвижны и носки развернуты, какъ при основномъ положеніи (см. рис. № 2).



Рисъ 2.й.



Это положеніе принимается преимущественно для того, чтобы дать больше опоры рукамъ, и чтобы, во время исполненія какого либо движенія, онѣ не качались.

Команда:

1) Руки на бедра—РАЗЪ.

2) *Смир*—но—РАЗЪ.

По 1-й командѣ—РАЗЪ <sup>1)</sup> ученики кладутъ руки на бедра, такъ какъ показано на рис. № 2-й.

По 2-й командѣ (*смир*—но) ученики принимаютъ основное положеніе т. е. руки положенныя на бедра, опускаютъ внизъ.

2) *Руки сложить на грудь.* Чтобы принять это положеніе, слѣдуетъ обѣ руки сложить на грудь на крестъ такъ, чтобы онѣ лежали одна на другой, кладя при этомъ пальцы одной руки на верхнюю часть другой, а другую сверху, пропуская кисть руки пальцами внизъ. (см. рис. № 3).

Команда:

Руки на грудь—РАЗЪ.

*Смир*—но—РАЗЪ.



Рис. 3-й.

---

<sup>1)</sup> Счетъ при всѣхъ упражненіяхъ ученики произносятъ про себя, если на то не будетъ особаго приказанія.



3) *Руки назадъ*. При этомъ положеніи руки складываются на крестецъ такъ, чтобы локоть одной руки поддерживался бы ладонью другой. (см. рис. № 4).

Эти два положенія принимаются обыкновенно при упражненіи ногами.

Команда:

*Руки назадъ—РАЗЪ*.

*Смир—но—РАЗЪ*.

4) *Руки вверхъ*. Чтобы принять это положеніе, должно обѣ руки вытянуть вверхъ параллельно около самой головы, обращая при этомъ кисти, съ вытянутыми пальцами, ладонями одна къ другой (во внутрь), впередъ, или сжать пальцы въ кулакъ, обращая также ихъ во внутрь. (см. рис. № 5).

Это положеніе рукъ принимается тогда, когда мы хотимъ усилить какое нибудь движеніе туловищемъ или ногами; но находясь въ этомъ положеніи, не слѣдуетъ задерживать дыханіе, такъ какъ отъ сильнаго кровеобращенія въ верхней части туловища, можетъ произойти приливъ къ головѣ; поэтому не слѣдуетъ долго держать учениковъ въ этомъ положеніи.

Команда:

1) *Руки вверхъ*. (ладони впередъ) (во внутрь) или (сжать въ кулакъ)—РАЗЪ, два.

2) *Смир—но—РАЗЪ*, два.

По 1-й командѣ ученики съ словомъ *разъ*, сгибаютъ обѣ руки съ разу въ локтяхъ такъ, чтобы верхнія части



Рис. 4-й.

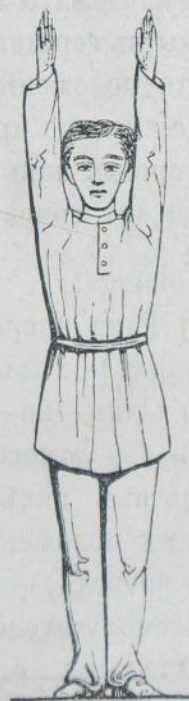


Рис. 5-й.



рукъ <sup>1)</sup> оставались на мѣстѣ, плотно прижатыми къ ребрамъ, тогда какъ переднія (согнувъ), должны вытянутыми пальцами слегка касаться плечъ; со словомъ *два* быстро вытянуть обѣ руки сразу вверхъ, какъ показано на рис. № 5.

По 2-й командѣ (*смир-но*) ученики со словомъ *разъ* вытянутыя впередъ руки сгибаютъ въ локтяхъ и ставятъ въ то положеніе, какое было при первомъ приѣмѣ, при занятіи положенія, а по слову *два* опускаютъ руки свободно внизъ.

5) *Руки впередъ*. Чтобы принять это положеніе, должно обѣ руки вытянуть впередъ предъ собою параллельно такъ, чтобы вытянутыя впередъ руки, находились на одной линіи съ плечами, оставляя разстояніе въ размѣрѣ плечъ; причемъ кисти съ вытянутыми пальцами, должны быть ладонями обращены во внутрь, внизъ или сжаты въ кулакъ, обращая пальцы въ середину. (см. рис. № 6).

Это положеніе принимается преимущественно при разведеніи рукъ въ стороны, при круженіи кистей и иногда для сохраненія равновѣсія.



Рис. 6-й.

Команда:

1) Руки впередъ (ладони во внутрь) (внизъ) или (сжать въ кулакъ)—РАЗЪ, ДВА.

2) *Смир—но—РАЗЪ*, ДВА.

По 1-й командѣ ученики со словомъ *разъ*, сгибаютъ руки въ локтяхъ такъ, какъ показанъ первый приѣмъ въ предъидущемъ положеніи; по слову же *два*, вытягиваютъ обѣ руки сразу впередъ, ставя кисти въ то положеніе, какое было назначено учителемъ.

---

<sup>1)</sup> Верхнею частью руки называется та, которая находится отъ плеча до локтя, тогда какъ часть, отъ локтя до кисти называется переднею.



По 2-й командѣ (смир-но) ученики со словомъ *разъ* вытянутыя впередъ руки сгибаютъ въ локтяхъ и ставятъ въ то положеніе, какое было при первомъ приѣмѣ, при занятіи положенія, а по слову *два*, опускаютъ руки свободно внизъ.

6) *Руки въ стороны*. Для принятія этого положенія слѣдуетъ обѣ руки вытянуть въ стороны такъ, чтобы онѣ находились на одной горизонтальной линіи съ плечами; при чемъ пальцы должны быть вытянуты и обращены ладонями впередъ, внизъ, или сжаты въ кулакъ, обращая пальцами внизъ; при этомъ слѣдуетъ грудь подавать какъ можно болѣе впередъ. (см. рис. № 7).



Рис. 7-й.

Команда:

1) Руки въ стороны (ладони въ передъ, внизъ или сжать въ кулакъ)—*разъ*, *два*.

2) *Смир-но-разъ*, *два*.

По 1-й командѣ ученики со словомъ *разъ* сгибаютъ въ одно время обѣ руки въ локтяхъ, вытянутыми пальцами къ плечу, какъ и въ предъидущихъ положеніяхъ; со словомъ же *два*, вытягиваютъ одновременно обѣ руки въ стороны, и приводятъ кисти въ одно изъ тѣхъ положеній, какое было назначено учителемъ.



По 2-й командѣ (смир-но) ученики со словомъ *разъ* сгибаютъ руки въ локтяхъ, какъ и при занятіи положенія; со словомъ же *два* опускаютъ ихъ свободно внизъ.

7) *Руки полетно*. Чтобы принять полетное положеніе, должно обѣ руки согнуть въ локтяхъ, подъ прямымъ угломъ горизонтально, такъ, чтобы локти были на одной линіи съ плечами т. е. верхнія части рукъ обращены горизонтально въ стороны, а переднія горизонтально впередъ, обращая при этомъ ладони внизъ, или сжимая ихъ въ кулакъ, обращать также сжатыми пальцами внизъ. (см. рис. № 8).



Рис. 8-й.

Это положеніе рукъ принимается преимущественно при круженіи плечъ впередъ и назадъ, для движенія кистями и пальцами.

#### Команда:

1) Руки полетно (ладонь внизъ, или сжать въ кулакъ) *разъ*, два.

2) *Смир—но—разъ*, два.

По 1-й командѣ ученики со счетомъ *разъ* сгибаютъ руки въ локтяхъ такъ, какъ было принимаемо въ предъидущемъ положеніи; по слову *два* поднимаютъ локти на верхъ на линію плечъ, и приводятъ ихъ въ то положеніе, какое показано на рис. № 8; ставя при этомъ кисти въ означенное учителемъ положеніе.



По 2-й командѣ (смир-но) ученики со словомъ *разъ* сгибаютъ руки пальцами къ плечу, а словомъ *два* опускаютъ ихъ свободно внизъ.

8) Руки остроугольно съ опущенными локтями внизъ. Чтобы принять это положеніе, слѣдуетъ, не выходя изъ основнаго, согнуть обѣ руку сразу въ локтяхъ такъ, чтобы верхнія части рукъ, оставались на мѣстѣ плотно прижатыми къ ребрамъ, а переднія должны быть согнуты и поставлены сжатыми пальцами въ кулакъ противъ грудныхъ сосковъ, отдѣляя нѣсколько отъ оныхъ, и обращая пальцами къ себѣ. (см. рис. № 9).

Это положеніе рукъ употребляется для попеременнаго вытягиванія рукъ впередъ, для вытягиванія съ поворачиваніемъ кистей наружу, обѣ сразу и по попеременно, и для вытягиванія вверхъ и въ стороны, при сложныхъ движеніяхъ.



Рис. 9.

Команда:

1) Согнуть руки <sup>1)</sup>—разъ.

2) Смир—но—разъ.

По 1-й командѣ ученики сгибаютъ руки въ локтяхъ съ одного приѣма и ставятъ ихъ въ то положеніе, какъ показано на рис. № 9.

---

<sup>1)</sup> При занятіи остроугольныхъ положеній руками, учитель долженъ предварительно объяснить самое движеніе, почему ученики и принимаютъ должное для выполненія выходящее положеніе.



По 2-й командѣ (смир—но) съ одного приѣма опускаютъ ихъ свободно внизъ.

8) Руки остроугольно, локти на линіи плечъ съ сжатыми пальцами въ кулакъ, и поставленными противъ грудныхъ сосковъ. Чтобы принять это положеніе, слѣдуетъ быстро согнуть обѣ руки сразу въ локтяхъ, поднимая ихъ около туловища впереди себя и на пути, сжимая пальцы въ кулакъ, поставить ихъ такъ, чтобы верхнія части рукъ, находились бы на одной линіи съ плечами; при чемъ пальцы сжатые въ кулакъ, находятся противъ грудныхъ сосковъ, слегка касаясь ихъ. (см. рис. № 10).



Рис. 10.

Это положеніе рукъ употребляется преимущественно для отталкиванія рукъ впередъ.

Команда:

1) Согнуть руки—разъ.

2) Смир—но—разъ.

По 1-й командѣ, ученики съ одного приѣма сгибаютъ руки въ локтяхъ, и ставятъ ихъ въ то положеніе, какое показано на рис. № 10.

По 2-й командѣ (смир—но) ученики съ одного приѣма опускаютъ ихъ свободно внизъ.



10) *Руки остроугольно надъ плечами.*  
Это положеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что переднія части рукъ находятся надъ верхними подъ острымъ угломъ, при чемъ пальцы сжатые въ кулакъ, должны находиться надъ плечами и обращены внизъ т. е. къ плечу. (см. рис. № 11).

Команда:

1) Согнуть руки—разъ.

2) *Смир*—но—разъ.

По 1-й командѣ ученики сгибаютъ руки въ локтяхъ, и ставятъ ихъ въ то положеніе, какое показано на рис. № 11.

По 2-й командѣ (*смир*—но) съ одного приема опускаютъ согнутыя руки свободно внизъ.



Рис. 11.

11. *Руки остроугольно для отталкиванія ихъ внизъ.* Чтобы принять это положеніе, слѣдуетъ руки согнуть въ локтяхъ, и поставить ихъ такъ, чтобы верхнія части рукъ находились на одной линіи плечъ, тогда какъ, переднія должны быть согнуты и поставлены подъ верхними такъ, чтобы пальцы сжатые въ кулакъ приходились подъ самыя мышки; когда это положеніе будетъ принято, тогда верхнія части рукъ невольно отходятъ назадъ болѣе чѣмъ бы слѣдовало; по этому по возможности должно стараться чтобы верхнія части рукъ были на одной линіи съ плечами, для чего нужно локти выдавать болѣе впередъ, нежели назадъ. (см. рис. № 12).



Рис. 12.



Команда:

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Смир—но—РАЗЪ.

По 1-й командѣ ученики съ одного приема ставятъ руки такъ, какъ показано на рис. № 12.

По 2-й командѣ (смир—но) также съ одного приема опускаютъ ихъ свободно внизъ.

12) Руки согнутыя подъ прямымъ угломъ. Чтобы принять это положеніе, слѣдуетъ переднія части рукъ согнуть сразу въ локтяхъ, оставляя верхнія части рукъ неподвижными, и плотно прижатыми къ ребрамъ; при чемъ изъ согнутыхъ рукъ, долженъ образоваться прямой уголъ; пальцы сжатые въ кулакъ, должны быть обращены вверхъ. (см. рис. № 13).

Это положеніе рукъ принимается для отталкиванія рукъ по разнымъ направленіямъ съ поворачиваніемъ кистей наружу.

Команда:

1) Подъ прямой уголъ согнуть руки—РАЗЪ.

2) Смир—но—РАЗЪ.

По 1-й командѣ ученики сгибаютъ руки въ локтяхъ и ставятъ ихъ въ то положеніе, какое показано на рис. № 13.

По 2-й командѣ (смир—но) также съ одного приема опускаютъ ихъ свободно внизъ.



Рис. 13.



IV.

ПОЛОЖЕНІЯ РУКЪ ПРИ РАЗНЫХЪ НАПРАВЛЕНІЯХЪ.

13. *Левая (правая) рука на бедро, а правая (левая) вытянута впередъ, вверхъ или въ сторону.* Для занятія этого положенія, слѣдуетъ сначала согнуть руки въ локтяхъ съ вытянутыми пальцами къ плечу; за тѣмъ одну руку положить на бедро, а другую одновременно вытянуть по назначенному направленію. (см. рис. № 14).



Рис. 14.



Рис. 14.



Чтобы переменить руки, должно сначала обѣ руки согнуть въ локтѣ, обращая вытянутыми пальцами къ плечу; а затѣмъ переменить руки, т. е. руку, которая вначалѣ была вытянута, положить на бедро, а которая лежала на бедрѣ, вытянуть по назначенному направленію.

Основное положеніе принимается такъ: сначала согнуть руки въ локтѣ, обращая вытянутыми пальцами къ плечу, а затѣмъ опустить ихъ свободно внизъ.

Примѣчаніе: а) Когда рука находится вытянутою впередъ или въ сторону, тогда ладонь ея съ вытянутыми пальцами, въ первомъ случаѣ, должна быть обращена внизъ или во внутрь, а во второмъ, внизъ или впередъ; б) когда же рука вытянута вверхъ, тогда ладонь ея обращается впередъ или во внутрь.

Команда:

1) Лѣвую (правую) руку на бедро, правую (лѣвую) вытянуть впередъ, вверхъ или въ сторону <sup>1)</sup>—РАЗЪ, ДВА.

2) *Перемь*—НА РАЗЪ, ДВА.

3) *Смир*—НО—РАЗЪ, ДВА.

14) *Лъвая (правая) рука положена назадъ, правая (лъвая) вытянута впередъ, вверхъ или въ сторону.* Это положеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что назначенная рука назадъ, кладется переднею частью своей поперегъ крестца, обращая ладонь ея наружу, вытягивая одновременно другую по назначенному направленію. (см. рис. № 15).

---

<sup>1)</sup> Учитель предупреждаетъ учениковъ въ какомъ положеніи должна быть кисть вытянутой руки.





Рис. 15.



Рис. 15.

Перемѣна и принятіе основнаго положенія исполняется одинаково съ предъидущимъ.

Команда:

1) Лѣвую (правую) руку назадъ, правую (лѣвую) вытянуть впередъ, вверхъ или въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

2) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.

3) *Смир*—НО—РАЗЪ, ДВА.

15) *Лѣвая (правая) рука вытянута назадъ, правая (лѣвая) впередъ, вверхъ или въ сторону.* Для занятія этого положенія, должно также, какъ и въ предъидущихъ: сначала согнуть руки въ локтяхъ, а за тѣмъ одновременно вытянуть обѣ руки по назначеннымъ направленіямъ (см. рис. № 16).





Рис. 16.



Рис. 16.

Перемѣна рукъ и принятіе основнаго положенія исполняется одинаково съ двумя предъидущими.

Команда:

- 1) Лѣвую, (правую) руку вытянуть назадъ, правую (лѣвую) впередъ, вверхъ или въ сторону—РАЗЪ, ДВА.
- 2) *Перемѣ*—НА—РАЗЪ, ДВА.
- 3) *Смир*—НО—РАЗЪ, ДВА.

16) *Лѣвая (правая) рука вытянута въ сторону, правая (лѣвая) впередъ или вверхъ.*

При занятіи этого положенія, вначалѣ дѣлается также, какъ и въ предъидущихъ, за тѣмъ одновременно вытянуть обѣ руки по назначеннымъ направленіямъ. (см. рис. № 17).





Рис. 17.



Рис. 17.

Команда:

1) *Лѣвую* (правую) вытянуть въ сторону, правую (лѣвую) впередъ или вверхъ—РАЗЪ, ДВА.

2) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.

3) *Смир*—НО—РАЗЪ, ДВА.

Примѣчаніе: Всѣ вышеописанныя четыре выходныя положенія руками, могутъ быть съ пользою употребляемы для удаленія неправильнаго держанія тѣла, какъ-то: неправильное положеніе плечъ. т. е. если одно плечо ниже другого, или при незначительномъ искривленіи позвоночнаго столба, что происходитъ иногда отъ привычки неправильно сидѣть или стоять. Въ такихъ случаяхъ обыкновенно должно назначать на ту сторону, которая находится ниже другой, вытянутыя положенія рукъ вверхъ или въ сторону; при чемъ перемьны рукъ уже не должно быть. Кромѣ того эти положенія могутъ служить выходными положеніями для разнообразія при движеніяхъ туловищемъ, и при упражненіи въ равновѣсіи.



## ОПИСАНІЕ ВЫХОДНЫХЪ ПОЛОЖЕНІЙ ДЛЯ СТУПНЕЙ И НОГЪ.

Существуетъ *три* выходныхъ положенія на равной плоскости для ступней и *тринадцать* выходныхъ положеній для ногъ, изъ которыхъ *пять* принимаются на равной плоскости, а остальные *восемь*, принимаются такъ: одна нога остается на мѣстѣ упертою въ землю, а другая въ это время находится на воздухѣ.

### V.

#### ПОЛОЖЕНІЯ ДЛЯ СТУПНЕЙ.

1) *Ступни прямоугодно.* 2) *Ступни вмѣстѣ.* 3) *Ступни прямоугодно, но поднятыя на носки (цѣпочко стоячее).*

1) *Ступни прямоугодно.* Это положеніе ступней принимается при основномъ положеніи (см. рис. № 1).

2) *Ступни вмѣстѣ.* Это положеніе можетъ быть принимаемо при слѣдующихъ выходныхъ положеніяхъ рукъ, именно: а) *руки на бедра*; б) *руки вверхъ*; в) *руки впередъ* и г) *руки въ стороны.*





Чтобы принять одно изъ означенныхъ положеній, слѣдуетъ сначала принять положеніе руками (если руки на бедра) или сдѣлать первый пріемъ руками т. е. согнуть въ локтяхъ пальцами къ плечу (если онѣ должны быть приняты съ двухъ пріемовъ), а за тѣмъ принять окончательное положеніе руками, одновременно соединяя носки ступней плотно одна къ другой (см. рис. № 18).



Рис. 18.

Чтобы принять опять основное положеніе, слѣдуетъ носки раздвинуть подъ прямымъ угломъ, оставляя пятки плотно сомкнутыми, и одновременно согнуть руки къ локтямъ (если ими принималось выходное положеніе съ двухъ пріемовъ), а за тѣмъ опустить ихъ свободно внизъ. Если руки были положены на бедра, тогда сначала разомкнуть носки, а потомъ опустить руки внизъ.

Команда:

1) Ступни вмѣстѣ. а) руки на бедра б) руки вверхъ в) руки впередъ г) руки въ стороны — разъ, два.

*Смир*—но разъ, два.

По 1-й командѣ со словомъ *разъ* ученики кладутъ руки на бедра или сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, какъ сказано выше, а по слову *два* принимаютъ окончательное положеніе руками и одновременно соединяютъ носки вмѣстѣ (см. рис. № 18).

По 2-й командѣ (*смир*—но) ученики со словомъ *разъ* сгибаютъ руки въ локтяхъ и одновременно, разворачиваютъ носки подъ прямымъ угломъ и по слову *два* опускаютъ руки свободно внизъ.



3) *Ципочко стоячее*: (или *подняться на носки*). Это положеніе можетъ быть принимаемо при слѣдующихъ выходныхъ положеніяхъ руками: а) *руки на бедра*, б) *руки вверхъ*, в) *руки впередъ*, г) *руки въ стороны*, д) *руки остроугольно съ опущенными локтями внизъ*, е) *руки остроугольно противъ грудныхъ сосковъ* и ж) *руки остроугольно надъ плечами*.

Чтобы принять ципочко стоячее положеніе, должно сначала принять одно изъ вышеозначенныхъ положеній руками, по правиламъ, какія были показаны въ своемъ мѣстѣ; послѣ чего медленно приподнять пятки такъ, чтобы туловище находящееся въ отвѣсномъ положеніи съ вытянутыми колѣнами, покоились бы на возвышеніи плюсовой кости большаго пальца, но чтобы пятки при этомъ были сомкнуты одна къ другой (см. рис. № 19).

Основное положеніе принимается такъ: слѣдуетъ сначала поднятыя пятки опустить на землю, а затѣмъ уже руки изъ принятаго положенія опустить свободно внизъ.



Рис. 19.

Команда:

1) Подняться на носки. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны и (если для отталкиванія) д) согнуть руки—*разъ* или *разъ, два*.

2) На носки *п о д н и м а й с ь*.

3) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.

4) *Смир—но—разъ* или *разъ, два*.

По 4-й командѣ ученики принимаютъ одно изъ означенныхъ учителемъ положеній руками съ одного или съ двухъ приемовъ.



*По 2-й* — Медленно отдѣляютъ пятки отъ земли и ставятъ ихъ въ то положеніе, какое показано на рис. № 19.

*По 3-й* — Опускаютъ также медленно поднятыя пятки на землю (на весь слѣдъ).

*По 4-й* — Принимаютъ основное положеніе т. е. опускаютъ руки свободно внизъ съ одного или съ двухъ приемовъ.

## VI.

### ПОЛОЖЕНІЕ НОГЪ НА РАВНОЙ ПЛОСКОСТИ.

1) *Раздвинуто стоячее.* Это положеніе можетъ быть принимаемо при всѣхъ вышепоказанныхъ 12 выходныхъ положеніяхъ руками (кромѣ № 2 и 3), и при всѣхъ 4-хъ положеніяхъ руками при различныхъ направленіяхъ; поэтому когда оно принимается при положеніи рукъ, которыя исполняются съ одного приема, напр. руки на бедра, руки остроугольно (при всѣхъ направленіяхъ) или подъ прямымъ угломъ, тогда слѣдуетъ сначала принять положеніе руками, а за тѣмъ отставить одну ногу на шагъ въ сторону, оставляя туловище неподвижнымъ. Когда же это положеніе будетъ принимаемо при остальныхъ выходныхъ положеніяхъ руками, исполняющіяся съ



Рис. 20.



двухъ пріемовъ, тогда *по первому пріему* согнуть руки вытянутыми пальцами къ плечу, а *по второму* принять окончательное положеніе руками, и одновременно отставить одну ногу на шагъ въ сторону, какъ было сказано выше. (См. рис. № 20).

Основное положеніе принимается тѣмъ же путемъ, какъ и выходное; наприм. если положеніе руками было принято съ одного пріема, тогда слѣдуетъ *по 1-му пріему* приставить отставленную ногу пяткою къ пяткѣ оставшейся ноги на мѣстѣ, а *по 2-му*, опустить руки свободно внизъ. Если же это положеніе принималось руками съ двухъ пріемовъ, тогда слѣдуетъ *по 1-му пріему* согнуть руки къ плечу и одновременно приставить отставленную ногу, какъ было сказано выше, а *по 2-му* руки согнутыя или положенныя на бедра, опустить свободно внизъ.

Это положеніе употребляется болѣе для того, чтобы при исполненіи какихъ либо движеній руками или туловищемъ, дать больше опоры и устойчивости всему тѣлу.

Команда:

1) Ноги врозь. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и т. д. <sup>1)</sup> правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону — разъ, два.

2) *Смир-но-разъ*, два.

*По 1-й командѣ* ученики со словомъ *разъ* принимаютъ означенное положеніе руками (если оно принимается съ одного пріема) или сгибаютъ на столько въ локтяхъ, какъ при первомъ пріемѣ, а по слову *два* принимаютъ окончательное положеніе руками, и одновременно отставляютъ означенную ногу на шагъ въ сторону. (См. рис. № 20).

---

<sup>1)</sup> Смотря по надобности учитель назначаетъ одно изъ 14-ти выходныхъ положеній руками.



По 2-й командѣ (смир-но) по слову *разъ* сгибаютъ руки въ локтяхъ, какъ было сказано выше и одновременно приставляютъ ногу, а по слову *два*, опускаютъ руки свободно внизъ.

2) *Одну ногу впередъ на линію*. Для принятія этого положенія, слѣдуетъ выставить одну ногу впередъ на линію такъ, чтобы пятка выставленной ноги, была плотно приставлена впереди носка, остающейся на мѣстѣ ноги; при чемъ носки должны быть обращены прямо впередъ, и находиться съ обѣими ступнями на одной прямой линіи, оставляя колѣна вытянутыми. (См. рис. № 21).



Рис. 12.

Принимается это положеніе по тѣмъ же самымъ правиламъ и при всѣхъ тѣхъ выходныхъ положеніяхъ руками, какія показаны при раздвинуто-стоячемъ положеніи.

Чтобы перемѣнить ногу, должно (оставляя руки въ принятомъ выходномъ положеніи, если только онѣ не принимались при различныхъ положеніяхъ), выставленную впередъ ногу приставить пяткою къ пяткѣ остававшейся на мѣстѣ; за тѣмъ выставить другую, ставя ее точно также, какъ была выставлена первая.

Если же это и предъидущее положеніе, было принимаемо съ руками находящимися при различныхъ направленіяхъ, тогда съ перемѣною ногъ, слѣдуетъ одновременно перемѣнять и руки, исполняя это съ двухъ приѣмовъ; по 1-му приему сгибаютъ руки въ локтяхъ одновременно приставляя выставленную ногу на мѣсто, а по 2-му приему, вытянуть руки по назначенному направленію, выставляя одновременно другую ногу впередъ. Рука при занятіи положенія, должна быть при



этомъ вытянута впередъ, вверхъ или въ сторону, соответствующая выставленной ноги.

Основное положеніе принимается также, какъ и предъидущее, т. е. сначала приставить выставленную впередъ ногу, пяткою къ пяткѣ остающейся на мѣстѣ, и одновременно согнуть руки въ локтяхъ къ плечу (если выходное положеніе ими было принято съ двухъ приемовъ), а за тѣмъ опустить руки свободно внизъ.

Этимъ положеніемъ исполняемое движеніе, руками или туловищемъ, усиливается, потому что центръ тяжести находится въ выставленной ногѣ.

Команда:

1) Правую (лѣвую) ногу впередъ на линію а) руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и т. д. — разъ, два.

2) *Перемь* — на — разъ, два.

3) *Смир* — но — разъ, два.

По 1-й командѣ ученики со словомъ *разъ*, стибаятъ руки въ локтяхъ пальцами къ плечу (если выходное положеніе руками должно быть принято съ двухъ приемовъ), а со словомъ *два*, выставляютъ означенную ногу впередъ на линію, и одновременно принимаютъ окончательное положеніе руками.

По 2-й командѣ (*перемь-на*) ученики со словомъ *разъ*, выставленную впередъ ногу приставляютъ пяткою къ пяткѣ, остающейся на мѣстѣ, стибая одновременно руки въ локтяхъ (если ими было принято выходное положеніе при различныхъ направленіяхъ), а со словомъ *два*, выставляютъ другую ногу ставя ее въ то положеніе, какое было принято первой, одновременно принимая руками означенное направленіе.

По 3-й (*смир-но*) ученики со словомъ *разъ*, выставленную ногу приставляютъ къ остающейся на мѣстѣ, также какъ и



при перемѣнѣ, и одновременно сгибаютъ руки въ локтяхъ, а по слову *два*, опускаютъ ихъ свободно внизъ.

3) *Шаго-стоячее*. Какъ при занятіи выходнаго положенія, такъ при перемѣнѣ и принятіи основнаго положенія, правила соблюдаются такія же, какъ и при предъидущемъ, съ тою только разницею, что при этомъ нога, которая должна быть выставлена, выставляется на шагъ впередъ, какъ обыкновенно она выставляется при хожденіи; при чемъ носки остаются въ такомъ положеніи, какъ и при основномъ т. е. развернутыми. (см. рис. № 22).



Рис. 22.

Команда:

1) Правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ а) руки на бедра б) руки вверхъ в) руки впередъ и т. д. <sup>1)</sup> разъ, два.

2) *Перемь*—на разъ, два.

3) *Смир*—но—разъ, два.

Исполненіе этой команды одинаково съ предъидущей, съ тою только разницею, что по 2-му приему, со словомъ *два*, нога должна быть выставлена на шагъ впередъ, какъ сказано было выше.

4) *Выпадо-стоячее*. Это положеніе принимается при слѣдующихъ выходныхъ положеніяхъ руками, а именно: а) *руки на бедра*, б) *руки вверхъ*, в) *руки впередъ*, г) *руки въ стороны*, д) *руки остроугольно съ опущенными локтями внизъ* и е) *руки остроугольно надъ плечами*.

---

<sup>1)</sup> Одно изъ 14, какъ и въ предъидущемъ



Чтобы принять это положеніе, слѣдуетъ также, какъ и въ предъидущемъ, принять сначала положеніе руками (если онѣ принимаются съ одного приема), или согнуть ихъ только въ локтяхъ вытянутыми пальцами къ плечу (если назначенное положеніе руками должно быть принято съ двухъ приемовъ), а затѣмъ принять окончательное положеніе руками и одновременно быстро выставить одну ногу впередъ такъ, чтобы разстояніе между ногъ было не болѣе какъ на  $1\frac{1}{2}$  шага; при чемъ колѣно той ноги, которою дѣлается выпадъ, должно быть согнуто и находится отвѣсно на одной линіи съ носкомъ, чтобы наклоненное впередъ туловище могло всею тяжестью своею покоиться на этой ногѣ <sup>1)</sup> нога остающаяся на мѣстѣ, должна быть вытянута и находится на одной отлогой линіи съ туловищемъ, слѣдъ ея долженъ оставаться плотно прижатымъ къ землѣ съ носкомъ обращеннымъ наружу. (см. рис. № 23).



Рис. 23.

При этомъ слѣдуетъ соблюдать слѣдующія правила: 1) нога, назначенная для выпада, должна быстро выставляться впередъ; при чемъ ступня ея слегка задѣваетъ землю и затѣмъ поставить ее уже согнутою; 2) грудь должна вмѣстѣ съ колѣномъ и носкомъ выставленной ноги находиться на одной отвѣсной линіи; 3) голову держать прямо и глаза обратить впередъ.

Чтобы переменить ногу, должно оставляя руки въ принятомъ выходномъ положеніи неподвижными, сдѣлать выстав-

---

<sup>1)</sup> Для повѣрки этого положенія, слѣдуетъ заставлять поднимать заднюю ногу вверхъ, и если оно было принято вѣрно, то туловище по поднятіи ноги, должно оставаться неподвижнымъ.



ленной ногой слегка толчекъ такъ, чтобы вся тяжесть тѣла быстро перешла на остающуюся не мѣстѣ ногу; тогда выставленная впередъ нога, оставаясь свободно, приставляется пяткою къ пяткѣ, остававшейся на мѣстѣ, и затѣмъ быстро выставить послѣднюю по тѣмъ же правиламъ, какія были показаны при первой.

Перемѣна ногъ при этомъ положеніи можетъ быть исполняема и съ прыжкомъ; это дѣлается такъ: передней ногой какъ можно сильнѣе оттолкнуться отъ земли и быстро (не касаясь послѣдней ступнями), перевести заднюю ногу на мѣсто передней такъ, чтобы по окончаніи прыжка, весь корпусъ находился бы опять въ выпадо-стоячемъ положеніи.

Чтобы принять основное положеніе, слѣдуетъ выставленной ногой также какъ и при перемѣнѣ, сдѣлать слегка толчекъ и приставить ее пяткою къ пяткѣ остававшейся на мѣстѣ ноги, сгибая одновременно руки въ локтяхъ (если они принимали должное положеніе съ двухъ пріемовъ); а за тѣмъ опустить ихъ свободно внизъ. Если же руки принимали должное положеніе съ одного пріема, тогда руки опускаются свободно внизъ послѣ приставленія ноги на мѣсто.

#### Команда:

1) *Выпадъ грудью впередъ*, а) руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны или согнуть руки, правой (лѣвой) ногой впередъ—*Выпа—дай—разъ*, два.

2) *Перемѣна* <sup>1)</sup>—разъ, два.

3) *Смир—но—разъ*, два.

По 1-й командѣ (*выпа—дай*) ученики со словомъ *разъ*, принимаютъ означенное положеніе руками, или только сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, а со словомъ *два*, быстро выставляютъ означенную ногу впередъ, какъ сказано было выше принимая

---

<sup>1)</sup> Когда учитель намѣренъ будетъ продѣлывать съ учениками перемѣну ногъ съ прыжкомъ, тогда передъ словомъ «перемѣна» долженъ прибавить коротко слово «съ прыжкомъ» *перемѣна—разъ*.



въ тоже время окончательное выходное положеніе (если оно должно быть принято съ двухъ приемовъ).

По 2-й командѣ (*перемь-на*) ученики оставляя руки въ принятомъ выходномъ положеніи со словомъ *разъ*, приставляютъ выставленную впередъ ногу къ ногѣ, остающейся на мѣстѣ, а со словомъ *два*, также быстро выставляютъ другую.

а) Съ прыжкомъ *перемь-на*, по этой командѣ ученики со словомъ *разъ* быстро переставляютъ ноги какъ было сказано выше.

По 3-й (*смир-но*) ученики со словомъ *разъ*, ногу выставленную впередъ приставляютъ на мѣсто и одновременно сгибаютъ руки, а со словомъ *два*, опускаютъ послѣднія свободно внизъ.

5) *Подопнуто-стоячее*. Чтобы принять это положеніе, слѣдуетъ сначала положить руки на бедра, затѣмъ, не выходя изъ основнаго положенія, согнуть обѣ ноги такъ, чтобы колѣни находились перпендикулярно надъ носкомъ. (См. рис. № 24).

Это положеніе ногъ употребляется для принятія другихъ выходныхъ положеній (какъ первый приемъ), для усиленнаго хожденія на носкахъ и для подыманія и опусканія на оныхъ.



Рис. 24.

При этомъ положеніи хотя и можно принимать другія выходныя положенія руками, но онѣ не употребляются.

Команда:

- 1) Согнуть ноги, руки на бедра—*разъ*, *два*.
- 2) *Смир-но*—*разъ*, *два*.

По 4-й командѣ ученики со словомъ *разъ*, кладутъ руки на бедра, а со словомъ *два*, сгибаютъ колѣна какъ показано на рис. № 24.



По 2-й (смир-но) со словомъ *разъ* вытягиваютъ колѣни, а со словомъ *два*, опускаютъ руки свободно внизъ.

Примѣчаніе. Если это положеніе принимается приготовительнымъ т. е. для принятія другаго выходнаго положенія, напр. выкинуто-стоячаго положенія и т. п., тогда оно должно быть принимаемо съ одного приема; это дѣлается такъ: послѣ объясненія положенія, — со словомъ *разъ*, одновременно кладутъ руки на бедра (или сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, смотря по надобности) сгибая въ тоже время колѣна, какъ сказано было выше, а затѣмъ уже принимаютъ окончательное положеніе.

## VII.

### ОДНА НОГА УПЕРТА ВЪ ЗЕМЛЮ, А ДРУГАЯ ВЪ ВОЗДУХЪ.

1. *Выкинуто-стоячее или поднять одну ногу прямо впередъ.* Это положеніе можетъ быть принимаемо при слѣдующихъ выходныхъ положеніяхъ руками: а) *руки на бедра*; б) *руки вверхъ*; в) *руки впередъ*; г) *руки въ стороны* и д) при всѣхъ четырехъ выходныхъ положеніяхъ руками при различныхъ направленіяхъ.

Чтобы принять одно изъ вышепоказанныхъ положеній, слѣдуетъ сначала положить руки на бедра или согнуть ихъ въ локтяхъ, за тѣмъ выкинуть одну ногу впередъ такъ, чтобы она находилась какъ можно выше отъ земли, принимая одновременно окончательное положеніе ру-



Рис. 25.



ками; при чемъ колѣно выкинутой ноги должно быть вытянуто и носокъ ея, долженъ быть нѣсколько обращенъ наружу, оставляя остальную часть тѣла въ прямомъ отвѣсномъ положеніи. (См. рис. № 25).

Если это положеніе будетъ принимаемо при различныхъ направленіяхъ рукъ, тогда должно наблюдать, чтобы при выкинутой ногѣ соответствующая ей рука, лежала бы на бедрѣ, на крестцѣ или вытянута назадъ, тогда какъ другая въ это время находится вытянутою назадъ, вверхъ или въ сторону (см. рис. № 25); при перемѣнѣ же ногъ, должна быть перемѣна и рукъ.

Чтобы перемѣнить ногу, должно поднятую вверхъ ногу опустить быстро на землю (но не стуча о послѣднюю ступень) и поставить пятою къ пяткѣ другой ногѣ, затѣмъ поднять послѣднюю, соблюдая тѣже правила, какъ и при поднятіи первой; причемъ руки въ принятомъ выходномъ положеніи (если ими не было принято выходное положеніе при различныхъ направленіяхъ), остаются во все время неподвижными.

Основное положеніе принимается такъ: слѣдуетъ сначала согнуть руки въ локтяхъ (если онѣ были вытянуты въ какомъ нибудь направленіи) и одновременно выкинутую ногу опустить на землю, ставя ее какъ и при перемѣнѣ, затѣмъ руки опустить свободно внизъ.

Это положеніе ногъ употребляется для присѣданія на одной ногѣ и для круженія ноги назадъ.

Команда:

Выкинуто-стоя. <sup>1)</sup>

Поднять правую (лѣвую) ногу прямо впередъ; а) руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны и д) при всѣхъ четырехъ выходныхъ положеніяхъ при различныхъ направленіяхъ—разъ, два.

---

<sup>1)</sup> Слѣдуетъ объясненіе самаго движенія, для котораго принимается означенное положеніе.



2) *Перемль*—на—разъ, два.

3) *Смир*—но—разъ, два.

По 1-й командѣ ученики со словомъ *разъ*, принимаютъ положеніе руками, какъ сказано выше, а со словомъ *два* выкидываютъ означенную ногу прямо впередъ, ставя ее въ то положеніе, какъ сказано выше, одновременно вытягивая руки по назначенному направленію.

По 2-й (*перемль*—на) ученики со словомъ *разъ*, (оставляя руки въ принятомъ положеніи), <sup>1)</sup> опускаютъ выкинутую ногу на землю, а со словомъ *два*, выкидываютъ другую.

По 3-й (*смир*—но) ученики со словомъ *разъ*, выкинутую ногу опускаютъ на землю, и въ тоже время сгибаютъ руки въ локтяхъ (если онѣ были вытянуты), а по слову *два*, опускаютъ ихъ свободно внизъ.

2) *Выкинуто-равновѣсно-стоящее*. Это положеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что при немъ тѣло всею своею тяжестью покоится на плюсневой кости, или носкѣ стоячей ноги. (См. рис. № 26).

Чтобы принять его, должно положить руки на бедра или согнуть ихъ въ локтяхъ къ плечу; поднимаясь одновременно на носки (т. е. отдѣлить пятки отъ земли), а затѣмъ принять окончательное положеніе руками и одновременно выкинуть одну



Рис. 26.

---

<sup>1)</sup> Если же при этомъ положеніи руками было принято выходное положеніе при различныхъ направленіяхъ, то одновременно съ перемѣною ногъ перемѣняютъ и руки, какъ сказано было выше.



ногу впередъ, оставляя другую ногу на мѣстѣ съ поднятою пяtkoю.

Перемѣна ногъ отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что когда нога опускается на землю, то ставятъ ее не на весь слѣдъ, а только на носокъ, плотно приставляя пяtkoю къ пяtkѣ остающейся на мѣстѣ ноги; послѣ чего выкидывается другая.

Чтобы принять основное положеніе, слѣдуетъ выкинутую ногу опустить на землю, ставя ее на носокъ и одновременно согнуть руки въ локтяхъ; послѣ чего опуститься на весь слѣдъ и одновременно опустить руки свободно внизъ.

#### Команда:

1) На носкѣ поднять правую (лѣвую) ногу прямо впередъ а) руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ или г) руки въ стороны и проч. <sup>1)</sup>—РАЗЪ, ДВА.

2) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.

3) *Смир*—НО—РАЗЪ, ДВА.

По 1-й командѣ ученики со словомъ *разъ*, кладутъ руки на бедра или сгибаютъ ихъ въ локтяхъ и одновременно поднимаются на носки, а со словомъ *два*, выкидываютъ означенную ногу впередъ и одновременно вытягиваютъ руки по назначенному направленію.

По 2-й (*перемь*—НА) со словомъ *разъ*, ученики поднятую вверхъ ногу опускаютъ на землю, а со словомъ *два*, выкидываютъ другую, исполняя это движеніе на носкахъ какъ сказано выше, оставляя руки въ принятомъ выходномъ положеніи или перемѣняя ихъ вмѣстѣ съ ногою (если ими принималось выходное положеніе по различнымъ направленіямъ).

По 3-й (*Смир*—НО) со словомъ *разъ*, сгибаютъ руки въ локтяхъ (если онѣ были вытянуты) и опускаютъ выкинутую ногу

---

<sup>1)</sup> И при четырехъ выходныхъ положеніяхъ руками при различныхъ направленіяхъ.



на землю какъ и при перемѣнѣ, а со словомъ *два* опускаются на весь слѣдъ, и одновременно опускаютъ руки свободно внизъ.

*Выкинуто-подогнуто-стоячее.* Или согнуть колѣно и поднять одну ногу прямо впередъ вверхъ, оставаясь на согнутой.

Это положеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что при немъ выходныя положенія руками при различныхъ направленіяхъ, принимается только одно, именно: одна рука на бедро, а другая вытянута въ сторону, и тѣмъ, что вся тяжесть тѣла покоится на подогнутой ногѣ, и на всемъ слѣду; оно употребляется преимущественно для сгибанія и вытягиванія ноги впередъ и назадъ и для круженія назадъ.

Чтобы принять его; слѣдуетъ сначала положить руки на бедра или согнуть ихъ въ колѣняхъ, одновременно сгибая оба колѣна; затѣмъ выкинуть одну ногу прямую впередъ, оставаясь въ то же время на подогнутой; при чемъ вся тяжесть тѣла передается на послѣднюю. (См. рис. № 27).



См. рис. 27.

При этомъ не слѣдуетъ наклонять туловище въ сторону противоположную поднятой ноги или отваливать его назадъ, а должно находиться въ прямомъ отвѣсномъ положеніи.

Чтобы перемѣнить ногу должно (оставляя руки въ принятомъ выходномъ положеніи), быстро вытянуть согнутую ногу и одновременно приставить выкинутую пяткою къ пяткѣ стоя-



чей ноги, за тѣмъ неоставаясь въ этомъ положеніи, согнуть опять оба колѣна и тотъ-часъ же выкинуть прямую другую ногу, оставаясь на согнутой <sup>1)</sup>).

Чтобы изъ этого положенія привести все тѣло въ основное, должно вытянуть согнутое колѣно и одновременно приставить выкинутую ногу впередъ, пяткою къ пяткѣ стоячей, сгибая въ то же время руки въ локтяхъ, послѣ чего послѣднія опустить свободно внизъ.

Команда:

1 Согнуть колена и поднять правую (лѣвую) ногу прямо впередъ; а) руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ; г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) на бедро, лѣвую (правую) вытянуть въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

2) *Перемль*—НА—РАЗЪ, ДВА.

3) *Смир*—НО—РАЗЪ, ДВА.

По 1-й командѣ ученики со словомъ *разъ*, кладутъ руки на бедра, или сгибаютъ ихъ въ локтяхъ и одновременно сгибаютъ оба колѣна; со словомъ *два*, выкидываютъ назначенную ногу прямо впередъ и одновременно принимаютъ окончательное положеніе руками.

По 2-й (*Перемль*—НА) со словомъ *разъ*, ученики вытягиваютъ подогнутую ногу и одновременно выкинутую опускаютъ на землю, ставя ее къ пяткѣ остающейся на мѣстѣ, и сгибая руки въ локтяхъ, если при этомъ одна рука была положена на бедра, а другая вытянута въ сторону; со словомъ *два*, выкидываютъ другую ногу, сгибая колѣно той ноги, которая осталась на мѣстѣ, и въ тоже время перемѣняютъ руки; при прочихъ же онѣ остаются въ принятомъ выходномъ положеніи неподвижными.

---

<sup>1)</sup> Если же одна рука была положена на бедро а другая вытянута, тогда перемѣнить вмѣстѣ и руки, какъ сказано въ предъидущемъ положеніи.



По 3-й (смир-но) со словом *разъ*, также какъ и при перемѣнѣ, вытягиваютъ колѣна подогнутой ноги, одновременно приставляя выкинутую ногу къ остающейся на мѣстѣ, и въ тоже время сгибаютъ руки въ локтяхъ, а со словомъ *два*, опускаютъ послѣднія свободно внизъ.

4) *Откинута-стоячее*, или поднять одну ногу прямо назадъ.

Это положеніе можетъ быть принимаемо при тѣхъ же выходныхъ положеніяхъ руками, какъ и *три* предъидущія.

Для того, чтобы принять его, слѣдуетъ положить руки на бедра, или согнуть ихъ въ локтяхъ; затѣмъ принять окончательное положеніе руками и одновременно, ненаклоняя туловище впередъ, откинуть или поднять прямую ногу назадъ на сколько возможно выше, для чего выгибая нѣсколько въ поясницѣ; колѣно же откинутой ноги должно быть вытянуто и ступня обращена носкомъ наружу. (См. рис. № 28).

Чтобы перемѣнить ногу, должно поднятую назадъ ногу плотно приставить пятвою къ пяткѣ другой ноги, сгибая одновременно руки въ локтяхъ (если ими было принято положеніе при различныхъ направленіяхъ) и тотъ-часъ откинуть означенную ногу назадъ, принимая одновременно руками назначенное направленіе.

Основное положеніе принимается такъ: откинутую назадъ ногу приставляютъ пятвою къ пяткѣ другой ноги и одновременно вытянутыя руки сгибаютъ въ локтяхъ, а затѣмъ опускаютъ ихъ свободно внизъ.



Рис. 28.



Команда:

1) Откинута-стоя <sup>1)</sup> поднять правую или (лѣвую) ногу прямо назадъ. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны и т. д. — РАЗЪ, ДВА.

2) *Перемь*—на—РАЗЪ, ДВА.

3) *Смир*—но —РАЗЪ, ДВА.

Означенная команда исполняется одинаково съ командою *выкинуто-стоячаго положенія*, съ тою только разницею, что при этомъ нога откидывается прямая назадъ. (См. рис. № 28).

5) *Откинута-равновѣстно-стоячее*. Это положеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что вся тяжесть тѣла должна повоиться на носкѣ или плюсневой кости, которая остается вытянутою на мѣстѣ; при тѣхъ же выходныхъ положеніяхъ руками, какія были показаны въ предъидущемъ.

Чтобы принять это положеніе, должно также положить руки на бедра, или согнуть ихъ въ локтяхъ, поднимаясь одновременно на носки, за тѣмъ откинуть или поднять одну ногу назадъ, прямую съ вытянутымъ колѣномъ, принимая въ то же время окончательное положеніе руками; при чемъ вся тяжесть тѣла передается на ногу, остающуюся на мѣстѣ и упертою на носокъ. Туловище находится при этомъ въ отвѣсномъ положеніи т. е. не наклоняется впередъ или въ стороны, для чего и слѣдуетъ нѣсколько выгнуться въ поясницѣ, подавая грудь впередъ. (См. рис. № 29).



Рис. 29.

---

<sup>1)</sup> Объясненія движенія.



Перемѣна ногъ отличается отъ перемѣны предъидущаго движенія только тѣмъ, что откинутаая назадъ нога, приставляется пяткою къ пяткѣ стоячей ноги на носкѣ, а не на всемъ слѣду; послѣ чего откидывается другая нога, вытянутая назадъ и приводится въ то положеніе, въ какомъ находилась и первая.

Чтобы изъ этого положенія привести тѣло въ основное, должно также какъ и при перемѣнѣ, откинутую назадъ ногу, приставить пяткою къ пяткѣ другой удерживающейся на носкѣ, и одновременно согнуть руки въ локтяхъ, за тѣмъ опуститься на весь слѣдъ, одновременно, опуская руки свободно внизъ.

Команда:

1) Откинуть правую (лѣвую) ногу прямо назадъ на носкѣ.  
а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ или г) руки въ стороны и т. д.—РАЗЪ, ДВА.

2) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.

3) *Смир*—НО—РАЗЪ, ДВА.

По 1-й командѣ ученики со словомъ *разъ*, кладутъ руки на бедра или сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, подымаясь одновременно на носки; со словомъ *два*, принимаютъ окончательное положеніе руками, и одновременно откидываютъ означенную ногу назадъ.

По 2-й (*перемь*—НА) со словомъ *разъ*, откинутую назадъ ногу приставляютъ пяткою къ пяткѣ остающейся ноги на мѣстѣ, ставя ее также на носокъ, а со словомъ *два* откидываютъ уже другую ногу, оставаясь на носкѣ (руки при этомъ, если ими не было принято выходное положеніе при различныхъ направленіяхъ, остаются неподвижными).

По 3-ей (*смир*—НО) со словомъ *разъ*, сгибаютъ руки въ локтяхъ и одновременно, также какъ и при перемѣнѣ, приставляютъ откинутую назадъ ногу къ пяткѣ остающейся на мѣ-



стѣ, а со словомъ *два*, опускаются на весь слѣдъ, опуская въ тоже время руки свободно внизъ.

б) *Откинута-попнута-стоячее*. Это положеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что при немъ колѣно остающейся на мѣстѣ ноги, должно быть подогнуто и оставаться на всемъ слѣду.

При перемѣнѣ ногъ и при окончаніи самаго движенія, соблюдаются правила одинаковыя съ правилами, показанными при *выкинута-подогнуто-стоячемъ* положеніи, только при этомъ положеніи вмѣсто подниманія ноги впередъ, назначенной для занятія положенія, откидывается прямая назадъ. (См. рис. № 30).



Рис. 30.

Команда:

1) Согнуть колѣно и откинуть правую (лѣвую) ногу прямо назадъ. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ или г) руки въ стороны—разъ, два.

2) *Перемь*—на—разъ, два.

3) *Смир*—но—разъ, два.

Эта команда исполняется точно также, какъ и при *выкинута подогнуто-стоячемъ* положеніи, съ тою только разницею, что при этомъ по слову *два*, нога откидывается прямая назадъ. (См. рис. № 30).

7) *Отводно-стоячее*. Или одна нога поднята въ сторону. Это положеніе принимается при тѣхъ же выходныхъ положеніяхъ руками, какъ въ предъидущихъ положеніяхъ.



Чтобы принять это положение, слѣдуетъ сначала положить руки на бедра или согнуть ихъ въ локтяхъ, за тѣмъ поднять вытянутую ногу въ сторону, какъ можно болѣе вверхъ, обращая носокъ впередъ; при чемъ вся тяжесть тѣла, должна быть передана на ту ногу, которая остается на мѣстѣ, вытянутую во время подниманія, и по поднятіи ноги, не должно наклонять туловище въ сторону, противоположную поднятой ногѣ, а оставить его въ прямомъ отвѣсномъ положеніи. (См. рис. № 31).



Рис. 31.

Чтобы перемѣнить ногу, должно ногу, поднятую въ сторону, опустить внизъ и плотно приставить ее пяtkою къ пяткѣ другой ногѣ, въ тоже время поднять послѣднюю, точно также какъ была поднята первая, оставляя при этомъ руки въ принятомъ выходномъ положеніи неподвижными.

Чтобы изъ вышеозначеннаго положенія встать опять въ основное, должно ногу поднятую въ сторону, приставить плотно пяtkою къ пяткѣ другой ногѣ и согнуть вытянутыя руки въ локтяхъ, а за тѣмъ опустить ихъ свободно внизъ.

Это положеніе употребляется для исполненія равновѣсія въ стороны.

#### Команда:

1) Поднять правую (лѣвую) ногу прямо въ сторону. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ или г) руки въ стороны—разъ, два.



2) *Перемь—на—разъ*, два.

3) *Смир—но—разъ*, два.

По 1-й командѣ ученики со словомъ *разъ*, кладутъ руки на бедра или сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, а со словомъ *два*, поднимаютъ означенную ногу въ сторону и одновременно прижимаютъ окончательное положеніе руками.

По 2-й (*Перемь-на*) со словомъ *разъ*, поднятую ногу опускаютъ на землю, ставя ее къ пяткѣ остающейся на мѣстѣ, а со словомъ *два*, поднимаютъ другую (руки остаются въ принятомъ положеніи неподвижными).

По 3-й (*смир—но*) со словомъ *разъ*, опускаютъ поднятую ногу на землю, и одновременно сгибаютъ руки въ локтяхъ, а со словомъ *два*, опускаютъ послѣднія свободно внизъ.

8) *Всходо-стоячее*. Или поднять ногу прямоугольно вверхъ, подъ прямымъ угломъ. Для принятія этого положенія, слѣдуетъ также положить руки на бедра, за тѣмъ согнуть одно колено вверхъ такъ, чтобы изъ согнутой ноги образовался прямой уголъ; при чемъ стопа ноги поднятой вверхъ, должна быть неподвижна и носкомъ обращена прямо впередъ (см. рис. № 32).

Чтобы перемѣнить ногу, слѣдуетъ согнутую ногу вверхъ, быстро опустить на землю на весь слѣдъ и тотъ-часъ же поднять другую, ставя ее въ то положеніе, въ какомъ была и первая.

Основное положеніе принимается такъ: согнутую ногу слѣдуетъ опустить на землю и приставить ее плотно къ пяткѣ остающейся на мѣстѣ, а за тѣмъ руки положенныя на бедра опустить свободно внизъ.



Рис. 32.



**Команда:**

1) Согнуть правую (лѣвую) ногу прямоугодно вверхъ, руки на бедра—РАЗЪ, ДВА.

2) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.

3) *Смир*—НО—РАЗЪ, ДВА.

*По 1-й командѣ* ученики со словомъ *разъ*, кладутъ руки на бедра, а словомъ *два*, поднимаютъ означенную согнутою ногою вверхъ.

*По 2-й (перемь-на)* со словомъ *разъ*, опускаютъ поднятую ногу на землю на мѣсто, а со словомъ *два*, поднимаютъ другую.

*По 3-й (смир-но)* со словомъ *разъ*, также какъ и при *перемѣ*, согнутую ногу опускаютъ на землю, а со словомъ *два*, руки, положенныя на бедра, опускаютъ свободно внизъ.



## ДВИЖЕНІЯ

### VIII.

#### ДВИЖЕНІЯ ГОЛОВОЙ.

Движенія головой рѣдко употребляются въ учебныхъ заведеніяхъ, не смотря на то, что онѣ могутъ принести пользу во многихъ случаяхъ; особенно необходимы онѣ въ женскихъ учебныхъ заведеніяхъ, воспитанницы которыхъ проводятъ по нѣсколько часовъ сряду за работами, требующими постоянного наклоненія головы въ одну какую нибудь сторону, какъ наприм. за шитьемъ, вышиваньемъ и т. п.

Шейныя искривленія часто встрѣчаемыя у ревностныхъ работницъ, объясняются единственно тѣмъ, что мускусы, лежащіе на той сторонѣ, въ которую наклонена голова, находятся въ постоянномъ сокращеніи, а имъ противоположные—разтягиваются и вслѣдствіе этого разслабляются.

Правильныя гимнастическія упражненія головой, направленные въ сторону противоположную искривленію только однѣ и могутъ уничтожить вредныя результаты вышеупомянутыхъ работъ. Вообще же правильныя движенія головой приучаютъ ее ко всевозможнымъ положеніямъ и дѣйствуютъ весьма благотворно на органы чувствъ. Но надобно замѣтить,



что при этихъ движеніяхъ болѣе чѣмъ при какихъ бы то ни было другихъ, слѣдуетъ соблюдать осторожность; людямъ полнокровнымъ, страдающимъ головою болью, приливами крови къ головѣ и т. п.; онѣ бываютъ вредны.

Движенія головой могутъ совершаться по различнымъ направленіямъ, смотря по тому какіе мускулы будутъ сокращаться и растягиваться.

Головныхъ движеній считается обыкновенно пять, а именно: 1) *Нагибаніе головы впередъ и назадъ*; 2) *Нагибаніе головы на бокъ*; 3) *Поворачиваніе головы въ сторону*; 4) *Поворачиваніе головы въ сторону съ нагибаніемъ впередъ и назадъ* и наконецъ 5) *Круженіе головы*.

1) *Нагибаніи головы впередъ и назадъ*.  
Для исполненія этого движенія слѣдуетъ сначала положить руки на бедра (см. рис. № 2); затѣмъ голова, находящаяся въ прямомъ положеніи, наклоняется медленно впередъ до тѣхъ поръ, пока подбородокъ не коснется груди; не оставаясь въ такомъ положеніи, она поднимается медленно вверхъ и постепенно откидывается на сколько возможно болѣе назадъ; послѣ чего слѣдуетъ наклонять голову опять впередъ, затѣмъ назадъ и т. д. (см. рис. № 33).



Рис. 33.

Сдѣлавъ отъ 2-хъ до 5-ти наклоненій въ каждую сторону, голову поставитъ прямо и такимъ образомъ движеніе оканчивается. При этомъ нужно соблюдать слѣдующія правила: 1) Если первое наклоненіе головы было впередъ, то послѣднее передъ принятіемъ головы первичнаго положенія, должно быть назадъ и на оборотъ; 2) Должно



тѣло оставлять въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, во все время этого движенія и не отклонять его назадъ или впередъ. Для принятія основнаго положенія тѣла, руки опускаютъ свободно внизъ.

Команда:

Медленное нагибаніе головы впередъ и назадъ.

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) Впередъ *нагибай*.
- 3) *Поднимай*.
- 4) Назадъ *нагибай*.
- 5) *Поднимай*.
- 6) *Смир*—но—РАЗЪ.

2) *Нагибаніе головы на бокъ*. Для исполненія этого движенія слѣдуетъ положить руки на бедра, какъ въ предъидущемъ движеніи; за тѣмъ нагибаютъ голову на какую нибудь сторону (на бокъ) такъ, чтобы ухо почти касалось плеча; послѣ чего медленно поднимаютъ и нагибаютъ ее въ противоположную сторону (см. рис. № 34); за тѣмъ опять поднимаютъ и наклоняютъ въ другую (первоначальную).

Правила соблюдаемыя при этомъ движеніи точно такія, какъ при предъидущемъ.



Рис. 34.



Команда:

Медленное нагибаніе головы въ стороны.

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) На право *нагибай*.
- 3) *Поднимай*.
- 4) На лѣво *нагибай*.
- 5) *Поднимай*.
- 6) *Смир*—НО—РАЗЪ.

3) *Поворачиваніе головы въ сторону*. Послѣ положенія рукъ на бедра, также какъ и въ первыхъ двухъ движеніяхъ, голову должно поворачивать въ сторону до тѣхъ поръ, пока подбородокъ будетъ почти надъ плечомъ, затѣмъ неостанавливаясь—поворачивать ее въ другую сторону (см. рис. № 35), послѣ опять въ первую и т. д. сдѣлавъ отъ 2-хъ до 5-ти поворачиваній въ каждую сторону, голова становится прямо отвѣсно, какъ при основномъ положеніи. Правила соблюдаются при этомъ движеніи точно такія же, какъ и при двухъ предъидущихъ.



Рис. 35.

Команда:

Медленное поворачиваніе головы въ сторону.

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) На право *поворачивай*.



- 3) На лѣво поворачивай.
- 4) Во фронтъ поворачивай.
- 5) Смир—по—разъ.

4) Поворачиваніе головы въ сторону съ нагибаніемъ впередъ и назадъ. Начало этого движенія такое же, какъ и предъидущаго т. е. голова поворачивается (на право или на лѣво) въ сторону такъ, что подбородокъ находится надъ плечомъ; затѣмъ должно голову нагнуть впередъ такъ, чтобы подбородокъ слегка касался плеча, и не поворачивая головы, медленно поднимать ее и нагибать назадъ. Послѣ этого голова снова поднимается, принимая прямое отвѣсное положеніе, и поворачивается такимъ точно образомъ въ другую сторону. (см. рис. № 36).



Рис. 36.

Продѣлавъ одинаковое число разъ (отъ 1 до 3) въ каждую сторону, для окончанія движенія слѣдуетъ голову привести въ прямое отвѣсное положеніе, а руки опустить свободно внизъ.

Команда:

Медленное поворачиваніе головы въ сторону съ нагибаніемъ впередъ и назадъ.

- 1) Руки на бедра—разъ.
- 2) На право поворачивай.
- 3) Впередъ нагибай.
- 4) Назадъ нагибай.
- 5) Подними.
- 6) На лѣво поворачивай.
- 7) Впередъ нагибай.



- 8) Назадъ *нагибай*.
- 9) *Поднимай*.
- 10) Во фронтъ *поворачивай*.
- 11) *Смир—но—разъ*.

5) *Кружение головы*. Кружение головы дѣлается слѣдующимъ образомъ: положивъ руки на бедра, какъ и въ предъидущихъ движеніяхъ; послѣ чего нагнуть ее впередъ такъ, чтобы подбородокъ слегка касался груди, и не поднимая поворачивать голову на лѣво, за тѣмъ медленно закидывать назадъ и наклонять на право; послѣ чего нагнуть впередъ, на лѣво и т. д. (см. рис № 37).



Рис. 37.

Кружение головой въ противоположную сторону (правую) совершается точно также; только при этомъ нужно всегда наблюдать, чтобы оно начиналось тогда, когда голова будетъ наклонена впередъ.

Окончаніе этого движенія слѣдуетъ тогда, когда будетъ продѣлано въ каждую сторону по одинаковому числу разъ (отъ 1 до 3-хъ).

Команда:

Кружение головы.

а) *въ 4 приема*.

- 1) Руки на бедра—разъ.
- 2) Впередъ *нагибай*.
- 3) На лѣво кружить *начи—най—разъ*.



- 4) Назадъ—два.
- 5) На право—три.
- 6) Впередъ—четыре.
- 7) РАЗЪ, два, три, четыре и т. д.
- 8) Стой <sup>1)</sup>.
- 9) На право кружить *начи*—най,—РАЗЪ.
- 10) Назадъ—два.
- 11) На лѣво—три.
- 14) Впередъ—четыре (повторить тоже самое)
- 13) Стой.
- 14) *П о д н и м а й*.
- 15) *Смир*—но—РАЗЪ.  
б) *безъ приемовъ*.
- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) Впередъ *нагибай*.
- 3) Кружить на лѣво —*начи*—най.
- 4) Стой.
- 5) Кружить на право—*начи*—най.
- 6) Стой.
- 7) *П о д н и м а й*.
- 8) *Смир*—но—РАЗЪ.

---

<sup>1)</sup> Слово стой учитель произноситъ предъ окончаніемъ движенія, вмѣсто слова четыре.



## IX.

### ДВИЖЕНІЯ ДЛЯ РАЗВИТІЯ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВЪ.

*Верченіе, вожденіе, сгибаніе и вытягиваніе кистей, а также сгибаніе, разгибаніе, разведеніе и сведеніе пальцевъ, можетъ быть исполняемо при слѣдующихъ выходныхъ положеніяхъ руками, а именно: а) руки впередъ; б) руки въ стороны; в) руки разговорно <sup>1)</sup> и наконецъ г) руки полетно. Вслѣдствіе этого мышечная дѣятельность бываетъ различная, смотря по принятому для этаго положенію руками, напр: если при исполненіи вышепоказанныхъ движеній руки будутъ вытянуты впередъ, въ сторону или разговорно, тогда происходитъ дѣятельность ручныхъ мышцъ до плечеваго сочлененія; если при этихъ движеніяхъ руки будутъ согнуты полетно, тогда происходитъ дѣятельность ручныхъ мышцъ—только до локтеваго сочлененія.*

Эти движенія весьма полезны, какъ средства слегка отвлекающія кровь отъ центральныхъ органовъ, особенно когда руки будутъ вытянуты въ стороны или оставаться опущенными внизъ; кромѣ того эти движенія развиваютъ въ оконечностяхъ рукъ теплоту, гибкость и силу, а такъ-же могутъ служить средствомъ слегка отвлекающимъ кровь отъ головы, особенно когда онѣ исполняются при разговорномъ положеніи.

---

<sup>1)</sup> Это положеніе не помѣщено въ общихъ положеніяхъ руками, потому, что оно употребляется преимущественно для означенныхъ движеній. Оно принимается такъ: слѣдуетъ опущенныя руки внизъ отдѣлать отъ ногъ и выставить ихъ (т. е. руки), вытянутыя нѣсколько впередъ, обращая ладони, или сжатые пальцы въ кулакъ, наружу (вверхъ).



1) *Сгибание и вытягивание пальцев.* Чтобы исполнить это движение, должно предварительно *вытянуть руки вперёд, в стороны, разговорно или согнуть в локоть (полетно)*, оставляя в тоже время все тѣло в прямомъ отвѣсномъ положеніи.

Когда будетъ занято одно изъ вышепоказанныхъ положеній, тогда можно приступить къ самому движению; для этого слѣдуетъ сжать в кулакъ пальцы, быстро разжать (вытянуть) какъ можно сильнѣе, разводя ихъ в тоже время далѣе одинъ отъ другаго (см. рис. № 38), за тѣмъ, неоставаясь долго в этомъ положеніи, какъ можно съ большей силой ихъ опять сжать, за тѣмъ разжать и опять сжать и т. д. Такимъ образомъ продолжаютъ это движение приблизительно отъ 5-ти до 10-ти разъ.



Рис. 38.

Оканчивается это движение тѣмъ, что когда продѣлается известное число разъ и кулаки будутъ сжаты, тогда руки должно опустить внизъ, съ двухъ или съ одного приема, смотря по принятому положенію.

Команда:

Сгибание и вытягивание пальцевъ.

1) а) Руки впередъ, б) руки в стороны, в) руки разговорно, г) руки полетно <sup>1)</sup>—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.

---

<sup>1)</sup> Учитель назначаетъ только одно изъ означенныхъ положеній, смотря по надобности.



- 2) Вытягивать—РАЗЪ.
- 3) Сгибать—два.
- 4) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 5) Стой <sup>1)</sup>.
- 6) Смир—но—РАЗЪ или РАЗЪ, два.

2) *Разводить и сводить пальцы.* Для исполненія этого движенія, выходное положеніе руками принимается одинаковое съ предъидущимъ; съ тою только разницею, что при этомъ пальцы не сжимаются въ кулакъ, а остаются вытянутыми и плотно прижатыми одинъ къ другому; ладони же обращая впередъ.

Когда будетъ занято одно изъ этихъ положеній, тогда можно приступить къ самому движенію; для этого вытянутые пальцы быстро развѣсть въ стороны, какъ можно далѣе одинъ отъ другаго (см. рис. № 39); при чемъ надобно стараться,



Рис. 39.

<sup>1)</sup> Въсто слова «два».



чтобы пальцы при разведаніи не сгибались. Это движеніе также какъ и предыдущее дѣлается отъ 5 до 10 разъ.

Оканчивается оно тогда, когда пальцы будутъ плотно прижаты одинъ къ другому; послѣ чего принимается основное положеніе.

Команда:

Разведеніе и сведеніе пальцевъ.

1) а) Руки впередъ, б) руки въ стороны, в) руки разговорно или г) руки полетно, —РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.


2) Разводить—РАЗЪ.

3) Сводить—ДВА.

4) РАЗЪ, ДВА и т. д.

5) Стой.

6) Смир—НО—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.



3) Сгибаніе кистей вверхъ и внизъ. Для выполненія этого движенія, слѣдуетъ предварительно руки съ вытянутыми и плотно прижатыми пальцами *вытянуть впередъ, въ стороны* или принять *полетное* положеніе.

Когда одно изъ этихъ положеній будетъ занято, тогда оставляя руки на одной линіи съ плечами, обращенными ладонями внизъ, слѣдуетъ медленно сгибать кисти сначала внизъ какъ можно болѣе, за тѣмъ не оставляя кистей въ этомъ положеніи, слѣдуетъ также медленно поднимать или вытягивать ихъ вверхъ, при чемъ ладонь съ вытянутыми пальцами должна быть обращена впередъ; послѣ этого опять слѣдуетъ сгибать внизъ, за тѣмъ на верхъ (см. рис. № 40) и т. д. Дѣлать





Рис. 40.

его слѣдуетъ одинакое число разъ вверхъ и внизъ; (отъ 5 до 10 разъ).

Чтобы окончить это движеніе, должно сначала кисти рукъ привести въ первичное положеніе, а за тѣмъ уже послѣднія опустить съ двухъ приемовъ свободно внизъ.

#### Команда:

Сгибаніе кистей вверхъ и внизъ.

1) а) руки впередъ, б) руки въ стороны, в) руки по-летно—разъ, два.

2) Внизъ *сгибай*.

3) Вверхъ *подмай*.

4) *Смир*—но—разъ, два.

4) *Отведеніе кистей въ стороны.* Для того, чтобы исполнить это движеніе, предварительно слѣдуетъ также какъ и въ предыдущемъ движеніи, *вытянуть руки впередъ, въ сто-*



роны или согнуть полетно; за тѣмъ когда одно изъ этихъ положеній будетъ принято, тогда медленно отводить обѣ вытянутыя кисти сразу сначала въ стороны, а потомъ въ середину, это дѣлается при рукахъ вытянутыхъ впередъ или согнутыхъ полетно. Если же руки будутъ вытянуты въ стороны, тогда кисти отводятъ сначала назадъ, а за тѣмъ впередъ (см. рис. № 41). Это движеніе повторяется въ каждую сторону (отъ 5 до 10 разъ).



Рис. 41.

Оканчивается оно также какъ и предыдущее т. е. сначала кисти рукъ поставить въ первичное положеніе, а за тѣмъ уже послѣднія опустить свободно внизъ.

Команда:

Отведеніе кистей въ стороны.

1. а) Руки впередъ, б) руки въ стороны и в) руки полетно — разъ, два.

2. Въ стороны — разъ.

3. Въ середину — два.



4. РАЗЪ ДВА и т. д.

5. Стой <sup>1)</sup>.

6) Смир—но—РАЗЪ, ДВА.

П р и м ѣ ч а н і е: Если руки будутъ вытянуты въ стороны, тогда учитель вмѣсто словъ: въ сторону и въ середину, командуетъ:

1) Впередъ—РАЗЪ, 2) Назадъ—два.

5) *Верченіе кистей.* Для выполненія этого движенія принимаются слѣдующія выходныя положенія руками: а) *руки впередъ*, б) *руки въ стороны*, в) *руки разговорно*, г) *руки полетно*; при чемъ пальцы должны быть сжаты въ кулакъ и обращены ими внизъ; затѣмъ когда одно изъ этихъ положеній будетъ занято, тогда слѣдуетъ обѣими кистями, вытянутыхъ или согнутыхъ рукъ, начинать дѣлать круги сначала въ стороны, противоположно одна другой, а затѣмъ обѣими сразу въ середину (см. рис. № 42); если же руки при этомъ будутъ вы-



Рис. 42.

---

<sup>1)</sup> Вмѣсто слова «два».



тянуты въ стороны, тогда круженіе кистей начинается сначала назадъ, а потомъ впередъ (см. рис. № 42). Во все время этого движенія слѣдуетъ наблюдать, чтобы руки вытянутыя или согнутыя подъ прямымъ угломъ (полетно), находились бы на одной линіи съ плечами, и чтобы при верченіи дѣлалось одинаковое число разъ поворотовъ въ каждую сторону (отъ 5 до 10).

Продѣлавши такимъ образомъ одинаковое число разъ въ каждую сторону, слѣдуетъ остановиться въ первоначальномъ положеніи, а затѣмъ принять основное, т. е. руки опустить свободно внизъ.

Команда:

Круженіе кистей.

1. а) Руки впередъ, б) руки въ стороны, в) руки разговорно, г) руки полетно, — разъ или разъ, два.

4. Въ стороны или (назадъ) <sup>1)</sup> кружить — *начи* — *най* *разъ*, *разъ*, *разъ* и т. д.

3. Стой.

4. Въ середину или (впередъ) — *начи* — *най*, *разъ*, *разъ*, *разъ* и т. д.

5. Стой.

6. *Смир* — *но* — *разъ* или *разъ*, два.

---

<sup>1)</sup> Если руки вытянуты въ стороны.



## ДВИЖЕНІЕ РУКЪ, ПЛЕЧЬ И ГРУДНОЙ КЛѢТКИ.

*Вращеніе, отталкиваніе, сгибаніе и вытягиваніе рукъ. Качаніе впередъ, вверхъ, внизъ и назадъ, въ стороны, вверхъ и внизъ; вожденіе и круженіе плечъ, а также разведеніе и круженіе рукъ.* Такъ какъ при означенныхъ движеніяхъ мѣстное дѣйствіе мышцъ и связокъ опредѣлить чрезвычайно трудно, то мы только ограничимся тѣмъ, что болѣе имѣетъ вліянія на отдѣльныя группы, наприм. *при вращеніи рукъ* происходитъ попеременное сокращеніе и растяженіе не только мышцъ рукъ, плечеваго сочленія и ихъ связокъ, но также и органовъ туловища расположенныхъ вблизи рукъ. Это движеніе можетъ быть употребляемо, какъ средство отвлекающее въ болѣзняхъ — рукъ, головныхъ и грудныхъ органовъ, также при ослабленномъ состояніи мышцъ и связокъ плечеваго сочленія.

*Отталкиваніе, сгибаніе и вытягиваніе рукъ.* Эти движенія мало отличаются одно отъ другаго, ибо производятся по однимъ и тѣмъ же направленіямъ — но съ тою только разницею, что при занятіи выходнаго положенія для отталкиванія, верхнія части рукъ должны быть всегда на линіи плечъ съ пальцами, сжатыми въ кулакъ, а самое движеніе производится главнымъ образомъ переднею частію руки, которая быстро разгибаясь въ локтевомъ суставѣ, дѣлаетъ толчекъ по назначенному направленію; при сгибаніи же и вытягиваніи рукъ, верхнія части послѣднихъ всегда остаются плотно прижатыми къ бокамъ грудной клѣтки; при исполненіи же самаго движенія (т. е. вытягиванія), дѣйствіе мышцъ гораздо слабѣе срав-



нительно съ отталкиваніемъ, потому что при послѣднемъ руками не дѣлается толчекъ, а вытягиваются онѣ нѣсколько медленнѣе чѣмъ при первомъ.

Во время этихъ упражненій главная мышечная дѣятельность сосредоточивается въ мышцахъ сгибающихъ и разгибающихъ руки. Что же касается до прочихъ мышцъ, принимающихъ участіе въ этихъ упражненіяхъ, то дѣятельность ихъ бываетъ различная, смотря по направленію рукъ напр.; если отталкиваніе рукъ происходитъ *впередъ*—мышцы расположенныя на задней поверхности туловища и особенно мышцы задней части плеча и грудныя—сокращаются, а грудная клѣтка спереди нѣсколько съ уживается. *При отталкиваніи и вытягиваніи рукъ вверхъ*, происходитъ дѣятельность мышцъ, соединяющихъ руку съ туловищемъ; волокна, которыя имѣютъ косвенное направленіе внизъ, растягиваются въ этомъ направленіи, а антогонисты послѣднихъ—сокращаются. Кромѣ того при этомъ упражненіи нижніе углы лопатокъ подаются не много въ стороны и приближаются къ ребрамъ; грудная клѣтка нѣсколько сдавливается и отчасти расширяется съ боковъ, такъ что поперечный размѣръ—увеличивается, спереди же она не много приподымается, а сзади здаливается, потому что туловище сгибается нѣсколько назадъ. Когда же происходитъ *отталкиваніе и вытягиваніе рукъ въ стороны и внизъ*, тогда въ первомъ случаѣ грудная клѣтка расширяется по направленію рукъ, а во второмъ, мышцы верхней части груди и передней части плеча, растягиваются, заднія же лопаточныя мышцы сокращаются.

*При поперемянномъ отталкиваніи сгибаніи и вытягиваніи рукъ*, мышечная дѣятельность происходитъ таже самая, какъ и при одновременномъ отталкиваніи рукъ, съ тою только разницею, что мышцы непрерывно находятся въ движеніи, отъ чего эти упражненія нѣсколько утомительнѣе нежели предъидущія.

Большая дѣятельность мышцъ вызывается *сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ съ поворачиваніемъ кистей наружу*; потому



что тутъ мышцы болѣе напрягаются вслѣдствіе ихъ винтообразнаго положенія. Эти движенія весьма полезны для укрѣпленія какъ самихъ рукъ, такъ и всѣхъ мышцъ, которыя расположены вокругъ плечеваго сочлененія.

*Качаніе рукъ вверхъ и внизъ, въ стороны и вверхъ.* При качаніи рукъ вверхъ и внизъ, мышечная дѣятельность сосредоточивается въ плачевомъ суставѣ; кромѣ того при этомъ упражненіи, когда руки прямыя выкидываются впередъ вверхъ, — также какъ и при вытягиваніи рукъ вверхъ, — происходитъ легкое сдавливаніе грудной клѣтки, сокращеніе мышцъ расположенныхъ на верхней поверхности ея, и растяженіе мышцъ соединяющихъ руки съ туловищемъ, а также растяженіе всѣхъ валоконъ, лежащихъ въ косвенномъ направленіи; при чемъ антагонисты послѣднихъ—сокращаются; при выкидываніи же вытянутыхъ рукъ вверхъ, внизъ, назадъ, — происходитъ совершенно противоположное дѣйствіе означенныхъ мышцъ.

Когда же дѣлается качаніе рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ—мышечная дѣятельность происходитъ совершенно такая же, какъ и при качаніи рукъ впередъ вверхъ, съ тою только разницею, что при выкидываніи рукъ въ стороны—мышцы расположенныя на верхней части спины сокращаются болѣе, а при опусканіи внизъ, грудная клѣтка расширяется менѣе. Эти движенія весьма полезны для укрѣпленія связокъ и мышцъ расположенныхъ вокругъ плечеваго сочленія.

*Возденіе плечъ впередъ и назадъ, и круженіе плечъ.* Первое изъ этихъ движеній исполняется съ руками положенными на бедра и состоитъ въ томъ, что плечи вмѣстѣ съ локтями, медленно отводятъ впередъ и также медленно отводятъ назадъ; при отведеніи плечъ и локтей назадъ, грудь подается нѣсколько впередъ и грудная клѣтка нѣсколько расширяется; вслѣдствіе чего мышцы расположенныя на верхней части груди, растягиваются; въ тоже самое время лопатки нижними концами приближаются одна къ другой, отъ чего лопаточныя мышцы сокращаются. Это движеніе весьма полезно, при узкой грудной клѣткѣ, такъ какъ оно способствуетъ расширенію ея.



*Круженіе плечь впередъ и назадъ*, можетъ быть исполняемо при различныхъ положеніяхъ рукъ, поэтому и мышечная дѣятельность бываетъ различна; такъ напр. если руки будутъ *опущены внизъ*,—мышечная дѣятельность главнымъ образомъ сосредоточивается въ верхней части груди и плеча. Если же *руки будутъ положены на бедра или согнуты въ полетномъ положеніи*—это движеніе дѣйствуетъ нѣсколько сильнѣе на означенныя мышцы и вмѣстѣ съ тѣмъ, имѣетъ вліяніе на всѣ связки плечеваго сочленія, верхняго плеча, лопатокъ и ключиць. Кромѣ того надо замѣтить, что когда *круженіе плечь дѣлается впередъ*, то оно способствуетъ растяженію лопаточныхъ мышцъ; при *круженіи же назадъ*, растяженію грудныхъ и межреберныхъ мышцъ. Эти движенія съ большою пользою могутъ быть употребляемы для развитія и укрѣпленія плечеваго сочленія и связокъ его.

Главнѣйшія движенія, служація для развитія грудной клѣтки, слѣдующія: *разведеніе, сведеніе и круженіе рукъ*.

*Разведеніе рукъ* съ большою пользою можетъ быть употребляемо для расширенія грудной клѣтки, потому что когда *прямыя вытянутыя впередъ руки разводятся въ стороны назадъ*,—лопатки сближаются, а грудь одновременно расширяется, отъ того что мышцы расположенныя на верхней части груди, растягиваются, а противоположныя имъ спинныя,—сокращаются; при этомъ движеніи происходитъ также дѣятельность мышцъ, сгибающихъ руки, особенно когда оно исполняется *съ поворачиваніемъ кистей наружу*. При *сведеніи же рукъ* происходитъ растяженіе мышцъ расположенныхъ въ верхней части спины и сокращеніе верхней части груди.

*Круженіе рукъ* можетъ быть исполняемо двоякимъ образомъ; когда *руки находятся въ сажennemъ положеніи* и описываютъ кругъ не выше головы и не ниже бедръ,—носитъ названіе *малаго круга*; когда же руки описываютъ кругъ изъ основнаго положенія прямо вверхъ насколько возможно выше, и назадъ насколько возможно болѣе,—такой кругъ называется, *большимъ кругомъ*.



При описаніи *малаго круга* главная мышечная дѣятельность сосредоточивается въ плечевомъ сочлененіи, что способствуетъ большому отдѣленію въ немъ синовіальной жидкости и укрѣпляетъ связки; кромѣ того, смотря по направленію круга, мышечная дѣятельность бываетъ различна; такъ напр: если руки описываютъ кругъ спереди назадъ, происходитъ растяженіе мышцъ въ верхней части груди, расположенныхъ въ направленіи рукъ; противоположныя же имъ спинныя мышцы одновременно сокращаются.

*Разведеніе и круженіе рукъ*, а также *расширеніе груди* развиваютъ силу и гибкость мышцъ, поднимаютъ и опускаютъ легкія—вслѣдствіе чего объемъ грудной клѣтки увеличивается, а самое дыханіе, становится болѣе правильнымъ и легкимъ. Въ особенности этому способствуютъ—*расширеніе груди*, сопровождаемое крикомъ *ура!!!* которымъ и должны окончиваться ежедневныя гимнастическія упражненія.

---

## X.

### ВРАЩЕНІЕ РУКЪ.

*Вращеніе рукъ.* Чтобы исполнить это движеніе, слѣдуетъ предварительно вытянуть, а) руки впередъ или б) руки въ стороны, обращая сжатія въ кулакъ пальцы внизъ.



Когда будетъ принято одно изъ этихъ положеній, тогда кисти съ пальцами, повернутыми внизъ, медленно поворачивать вверхъ, и когда онѣ будутъ находиться въ этомъ положеніи, тогда не оставаясь долго, слѣдуетъ также медленно поворачивать ихъ сжатыми пальцами внизъ; обращая при этомъ послѣднія какъ можно болѣе наружу (см. рис. № 43); за тѣмъ опять обратно



Рис. 43.

т. е. вверхъ и сверху внизъ наружу и т. д. при этомъ также должно соблюдать, чтобы вытянутыя руки впередъ или въ стороны не сгибались въ локтяхъ, а находились бы на одной линіи плечъ и пальцы сжатыя въ кулакъ, не расходились.

Это движеніе можетъ быть исполняемо и при вытянутыхъ пальцахъ, съ соблюденіемъ тѣхъ же самыхъ правилъ, какія были показаны при движеніи руками со сжатыми пальцами въ кулакъ (см. рис. № 43). Повторяется же это движеніе, отъ 5 до 10 разъ въ каждую сторону.

Чтобы окончить это движеніе, должно сначала привести кисти въ первичное положеніе, а затѣмъ уже руки вытянутыя впередъ или въ стороны, опустить свободно внизъ.

Команда.

Вращеніе рукъ.

1. а) Руки впередъ или б) руки въ стороны—разъ—два.
2. На верхъ *п о в о р а ч и в а й*.
3. Внизъ *п о в о р а ч и в а й*.
4. Стой.
5. *Смир*—но—разъ, два.





## XI.

### ОТТАЛКИВАНІЕ РУКЪ.

1) *Отталкиваніе рукъ впередъ.* Для исполненія этого движенія слѣдуетъ принять удобное положеніе (см. рис. № 9).

Когда будетъ принято означенное положеніе, можно приступить къ самому движенію. Это дѣлается такъ: обѣ руки согнутыя въ локтяхъ, быстро вытянуть сразу впередъ во всю длину на линію плечъ, какъ бы желая дать ими (т. е. руками), сильный толчекъ впередъ и въ тотъ же моментъ также быстро согнуть ихъ въ локтяхъ, ставя въ первичное положеніе; при этомъ слѣдуетъ наблюдать, чтобы пальцы сжатыя въ кулакъ по вытягиваніи рукъ впередъ, были бы обращены во внутрь, и разстояніе между ними должно быть въ размѣрѣ плечъ (см. рис. № 44).

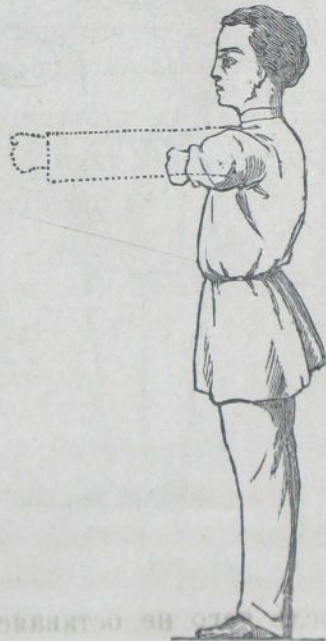


Рис. 44.

Это движеніе можетъ быть повторяемо отъ 5-ти до 10-ти разъ.



Команда:

Отталкивание рукъ впередъ.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Впередъ отталкивать—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

3) Смир—но—РАЗЪ.

2) *Отталкивание рукъ въ стороны.* Чтобы исполнить это движеніе, должно согнутыя руки поставить пальцами сжатыми въ кулакъ надъ плечами; за тѣмъ слѣдуетъ быстро и съ особенной силой разогнуть обѣ руки сразу такъ, чтобы онѣ находились на одной линіи плечъ; при чемъ пальцы сжатыя въ кулакъ, должны быть обращены вверхъ (см. рис. № 45);



Рис. 45.

послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, слѣдуетъ тотчасъ же и также быстро согнуть въ локтяхъ, приводя ихъ такимъ образомъ въ первичное положеніе.

Повторяется это движеніе отъ 5 до 10 разъ.



Команда:

Отталкиваніе рукъ въ стороны.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Въ стороны отталкивать—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

*Смир*—но—РАЗЪ.

3) *Отталкиваніе рукъ вверхъ.*

Для исполненія этого движенія принимается выходное положенія одинаковое съ предыдущимъ; но когда дѣлается это движеніе, обѣ согнутыя руки, должно быстро вытянуть сразу вверхъ параллельно, около самой головы, какъ можно сильнѣе, какъ бы желая дать ими толчекъ вверхъ (см. рис. № 46); послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, слѣдуетъ въ тотъ же моментъ опять согнуть ихъ въ локтяхъ и привести въ первичное положеніе.



Рис. 46.

Команда:

Отталкиваніе руки вверхъ.

1) Согнуть руки — РАЗЪ.

2) Вверхъ отталкивать—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

3) *Смир*—но—РАЗЪ.



3) *Отталкивание рукъ внизъ.* Для исполненія этого движенія слѣдуетъ принять извѣстное положеніе руками (см. рис. № 12.)

Когда будетъ занято это положеніе, тогда вытянуть обѣ руки внизъ, какъ можно скорѣе (см. рис. № 47) и тотъ-часъ же согнуть ихъ, приводя такимъ образомъ въ первичное положеніе.

Оканчивается это движеніе такъ: когда будетъ продѣлано отталкиваніе рукъ внизъ извѣстное число разъ (отъ 5 до 10) и онѣ будутъ приведены въ первичное положеніе, тогда съ одного пріема опустить ихъ свободно внизъ, разжимая одновременно пальцы.

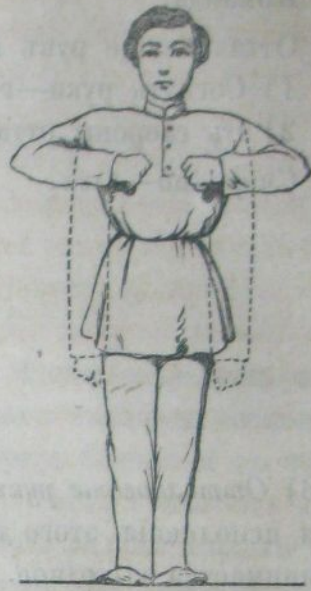


Рис. 47.

Команда:

Отталкиваніе рукъ внизъ.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Внизъ отталкивать—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

3) Смир—но—РАЗЪ.

5) *Отталкиваніе рукъ въ разные стороны.* Это движеніе всегда слѣдуетъ начинать съ отталкиванія рукъ впередъ, затѣмъ въ стороны, вверхъ и наконецъ внизъ, при каждомъ направленіи отъ 3 до 6 разъ.

Поэтому выходное положеніе должно быть принято такое же, какъ и при отталкиваніи рукъ впередъ (см. рис. № 9).

Когда будетъ принято это положеніе, слѣдуетъ дѣлать нѣсколько отталкиваній впередъ, затѣмъ переднія части рукъ



перенести и поставить такъ, чтобы кисти находились надъ плечами и сдѣлать ими столько же толчковъ въ стороны, сколько дѣлалось впередъ; послѣ чего опять согнуть руки въ локтяхъ и не выходя изъ этого положенія, дѣлать ими такое же число вверхъ, за тѣмъ отталкивать руки внизъ, для чего перенести переднія части рукъ и поставить ихъ подъ мышки; послѣ чего отталкиваніе рукъ внизъ дѣлается точно также, какъ и въ предъидущемъ движеніи. Сдѣлавъ по нѣскольکو отталкиваній въ каждую сторону (отъ 3 до 6), слѣдуетъ окончаніе движенія такое же, какъ и въ предъидущемъ.

Команда:

Отталкиваніе рукъ въ разные стороны

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ отталкивать—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 3) Въ стороны <sup>1)</sup>—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 4) Вверхъ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 5) Внизъ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ, и т. д.
- 6) Стой.
- 7) *Смир*—но—РАЗЪ.

---

<sup>1)</sup> При отталкиваніи, сгибаніи и вытягиваніи рукъ въ разные стороны, во время перемѣны направленія, учитель долженъ дать ученикамъ не большую паузу для того, чтобы они во время ея, могли принять руками соответствующее движенію положеніе.



ХП.

ПОПЕРЕМЪННОЕ ОТТАЛКИВАНІЕ РУКЪ.

1) *Поперемънное отталкиваніе рукъ впередъ.* Это движеніе отличается отъ отталкиванія рукъ впередъ тѣмъ, что послѣ занятія выходнаго положенія, слѣдуетъ быстро вытянуть одну руку впередъ во всю длину, тогда какъ другая рука, остается согнутою, въ первичномъ положеніи, за тѣмъ неоставаясь въ этомъ положеніи, слѣдуетъ вытянутую впередъ руку, сгибать опять въ локтѣ, ставя ее въ первичное положеніе и одновременно вытягивать согнутую; за тѣмъ опять сгибать вытянутую и одновременно вытягивать согнутую и т. д. (см. рис. № 48). Такимъ образомъ это движеніе дѣлается каждой рукой приблизительно отъ 5 до 10 разъ.



Рис. 48.

Правила при этомъ движеніи такія же какъ и при отталкиваніи рукъ впередъ, т. е. слѣдуетъ вытягивать руку впередъ съ такою силою, какъ бы желая дать ею толчекъ впередъ во всю длину руки на линіи плечъ и такъ, чтобы сжаты въ кулакъ пальцы были обращены во внутрь.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда каждой рукой будетъ продѣлано по нѣсколько отталкиваній впередъ (одина-



ковое число разъ каждой), быстро привести обѣ руки въ первичное положеніе; послѣ чего опустить ихъ свободно внизъ.

Команда:

Поперемѣнно отталкиваніе рукъ впередъ.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) *начи*—НАЙ—РАЗЪ, ДВА.

3) РАЗЪ, ДВА, РАЗЪ, ДВА и т. д.

4) Стой.

5) *Смир*—НО—РАЗЪ.

2) *Поперемѣнное отталкиваніе рукъ въ стороны.*

Это движеніе отличается отъ предыдущаго тѣмъ, что при немъ выходное положеніе руками принимается такое же, какъ и при отталкиваніи рукъ въ стороны (см. рис. № 11); при чемъ руки должны вытягиваться въ стороны такъ, какъ при отталкиваніи, т. е. отталкивая руку въ сторону, она должна находиться на одной линіи съ плечомъ, обращая пальцы сжатия въ кулакъ вверхъ (см. рис. 49). Правила же при сгибаніи и вытягиваніи одинаковы съ предыдущимъ, т. е. одна рука вытягивается въ сторону, тогда другая должна оставаться согнутою, и когда сгибается вытянутая, тогда вытягивается согнутая и т. д.



Рис. 49.

Оканчивается это движеніе также какъ и предыдущее,



Команда:

Поперемѣнное отталкиваніе рукъ въ стороны.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Съ правой (лѣвой) руки *начи*—*най*—РАЗЪ, два.
- 3) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—*но*—РАЗЪ.

3) *Поперемѣнное отталкиваніе рукъ вверхъ*. Для исполненія этого движенія выходное положеніе руками принимается одинаковое съ предъидущимъ; при исполненіи же самаго движенія, слѣдуетъ дѣлать толчки вверхъ около самой головы, обращая при этомъ сжатія въ кулакъ пальцы къ головѣ. (См. рис. № 50). Правила же, какъ при самомъ движеніи, такъ и при окончаніи его, соблюдаются такія же, какъ и въ предъидущемъ движеніи.



Рис. 50.

Команда:

Поперемѣнное отталкиваніе рукъ вверхъ.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Съ правой (лѣвой) руки *начи*—*най*—РАЗЪ, два, РАЗЪ, два и т. д.
- 3) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два; и т. д.



4) Стой.

5) *Смир—но—РАЗЪ*, ДВА.

4) *Поперемьнное отталкивание рукъ внизъ*. Это движеніе исполняется также какъ и отталкиваніе рукъ внизъ, съ тою только разницею, что при немъ согнутыя въ локтяхъ руки, вытягиваются не обѣ сразу, а попеременно (см. рис. № 51); обращая также пальцы, сжатые въ кулакъ къ тѣлу и соблюдая какъ при исполненіи, такъ и при окончаніи движенія, тѣже правила, какія были показаны во всѣхъ трехъ предыдущихъ движеніяхъ.

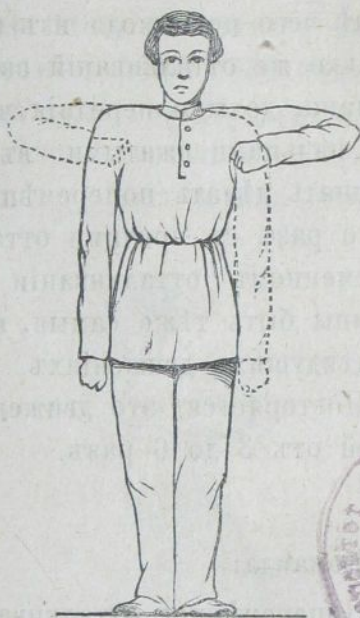


Рис. 51.

Команда:

*Поперемьнное отталкивание рукъ внизъ.*

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) руки *начи—най—РАЗЪ*, ДВА, РАЗЪ, ДВА и т. д.

3) РАЗЪ, ДВА, РАЗЪ, ДВА и т. д.

4) Стой.

5) *Смир—но—РАЗЪ*.

5) *Поперемьнное отталкивание рукъ въ разные стороны*. Это движеніе исполняется по тѣмъ же правиламъ, какія были показаны при отталкиваніи рукъ въ разные стороны; т. е.



сначала принять положеніе руками для отталкиванія впередъ, за тѣмъ сдѣлавъ каждой рукой по нѣсколько толчковъ впередъ, слѣдуетъ перенести и поставить кисти пальцами сжатыми въ кулакъ надъ плечами и начинать дѣлать толчки въ стороны такое же число разъ, сколько дѣлалось и впередъ; послѣ чего не выходя изъ этого положенія, слѣдуетъ сдѣлать столько же отталкиваній вверхъ; за тѣмъ когда и это будетъ сдѣлано, должно переднія части рукъ перенести и поставить ихъ пальцами сжатыми въ кулакъ подъ мышки; послѣ чего начинать дѣлать поперебнное отталкиваніе внизъ одинаковое число разъ съ прочими отталкиваніями. Правила же при поперебнномъ отталкиваніи рукъ по всѣмъ направленіямъ, должны быть тѣже самыя, какія были показаны при четырехъ предъидущихъ движеніяхъ.

Повторяется это движеніе въ каждую сторону и каждой рукой отъ 3 до 6 разъ.

Команда:

Поперебнное отталкиваніе рукъ въ разныя стороны.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ, съ правой (лѣвой) *начи*—*най*—РАЗЪ, два.
- 3) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) Въ стороны, съ правой (лѣвой) *начи*—*най*—РАЗЪ, два.
- 6) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 7) Стой.
- 8) Вверхъ, съ правой (лѣвой) *начи*—*най*—РАЗЪ, два.
- 9) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 10) Стой.
- 11) Внизъ съ правой (лѣвой) *начи*—*най*—РАЗЪ, два.
- 12) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 13) Стой.
- 14) *Смир*—*но*—РАЗЪ.



6) *Отталкивание рукъ впередъ съ размахомъ* (одну ногу на шагъ впередъ). Для исполненія этого движенія, должно сначала выставить одну ногу на шагъ впередъ, сжимая въ то же время пальцы въ кулакъ; за тѣмъ прямыя руки со сжатыми въ кулакъ пальцами, медленно отводятъ назадъ въ стороны и приводятъ ихъ къ плечу, сгибая для этого въ локтяхъ такъ, чтобы онѣ были на одной линіи плечъ; при чемъ тяжесть тѣла одновременно съ отведеніемъ рукъ назадъ, передается на заднюю ногу, которая въ это время нѣсколько сгибается въ колѣнѣ (см. рис. № 52); послѣ чего какъ можно сильнѣе



Рис. 52.

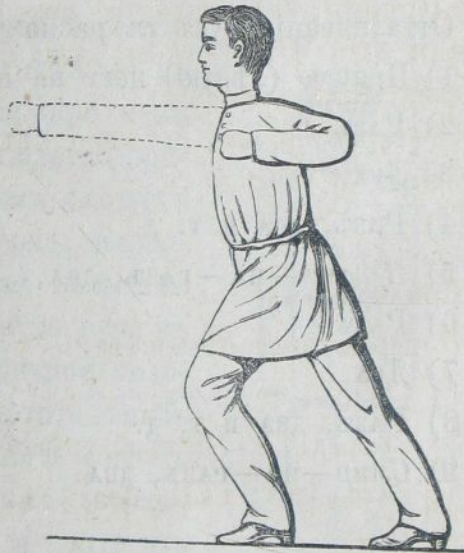


Рис. 52.

обѣими руками сдѣлать толчекъ впередъ, обращая сжатыми пальцами внизъ; при чемъ тяжесть тѣла одновременно съ толчкомъ рукъ впередъ, передается уже на ногу выставленную впередъ, которая для этого должна быть также нѣсколько согнута въ колѣнѣ, тогда какъ другая нога въ это время вытягивается (см. рис. № 52); послѣ чего когда руки будутъ опять согнуты и тѣло будетъ передано всею своею тяжестию на заднюю ногу, тогда также какъ и въ началѣ сдѣлать руками толчекъ впередъ. Повторивъ такимъ образомъ нѣсколько разъ (отъ 2 до 5) на одной выставленной ногѣ, слѣдуетъ перемѣнить ногу.



Перемѣна ноги исполняется тогда, когда руки будутъ вытянуты впередъ и передняя нога будетъ согнута, тогда оставляя руки вытянутыми, должно выставленную впередъ ногу вытянуть и приставить ее пяткою къ пяткѣ задней ноги; послѣ чего выставить другую ногу впередъ и согнуть въ колѣнѣ на столько же на сколько была согнута первая.

Основное положеніе принимается съ двухъ приемовъ, изъ того же положенія, какъ и перемѣна.

Команда:

Отталкиваніе рукъ съ размахомъ.

- 1) Правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ—РАЗЪ.
- 2) РАЗЪ.
- 3) Два.
- 4) РАЗЪ, два и т. д.
- 5) *Перемь*—на—РАЗЪ, два.
- 6) РАЗЪ.
- 7) Два.
- 8) РАЗЪ, два и т. д.
- 9) *Смир*—но—РАЗЪ, два.





### ХІІІ.

#### СГИБАНІЕ И ВЫТЯГИВАНІЕ РУКЪ.

1) *Сгибание и вытягивание рукъ вверх и внизъ.* Чтобы исполнить это движеніе, слѣдуетъ переднія части рукъ согнуть въ локтяхъ, обращая пальцы сжатія въ кулакъ къ груднымъ соскамъ; при чемъ верхнія части рукъ остаются плотно прижатыми къ ребрамъ; за тѣмъ слѣдуетъ обѣ руки сразу вытянуть вверхъ, параллельно около головы, обращая пальцами въ середину, послѣ чего согнуть руки въ локтяхъ, ставя ихъ въ первичное положеніе и тотъ-часъ же опустить внизъ (см. рис. № 53); за тѣмъ опять согнуть въ локтяхъ и вытянуть также вверхъ, послѣ чего опять согнуть и опустить внизъ и т. д. Такимъ образомъ повторяется это движеніе отъ 3 до 6 разъ въ каждую сторону.



Рис. 53.

Команда:

Сгибаніе и вытягиваніе рукъ вверхъ и внизъ (въ 4 пріема).

- 1) Согнуть руки—разъ.
- 2) Вверхъ вытянуть—два.
- 3) Согнуть—три.



4) Вниз—четыре.

5) Разъ, два, три, четыре и т. д.

2) *Сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ стороны и внизъ.* Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что согнувъ руки въ локтяхъ слѣдуетъ сразу вытягивать ихъ въ стороны на линіи плечъ, обращая при этомъ пальцы сжатыхъ въ кулакъ впередъ (см. рис. № 54); послѣ чего не оставаясь въ

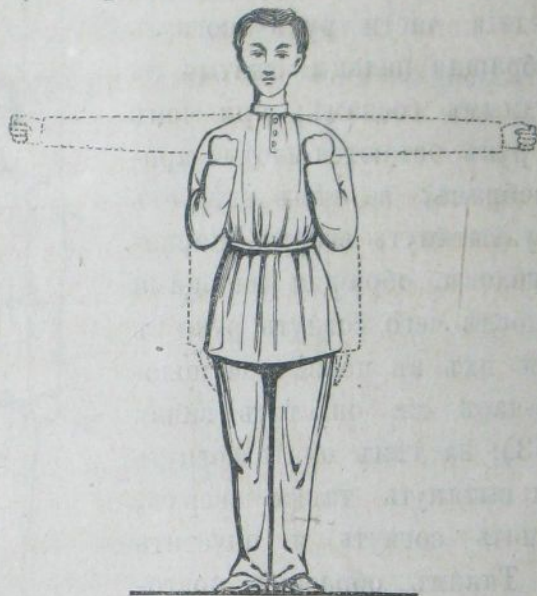


Рис. 54.

этомъ положеніи, слѣдуетъ опять согнуть ихъ въ локтяхъ и тотъ-часъ же вытянуть внизъ, за тѣмъ опять согнуть и вытягивать въ стороны (какъ въ началѣ); послѣ чего опять согнуть и опустить внизъ и т. д. Это движеніе повторяется также какъ и предъидущее, отъ 3 до 6 разъ въ каждую сторону.

Команда:

Сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ стороны и внизъ.



- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Въ стороны вытянуть—ДВА.
- 3) Согнуть—ТРИ.
- 4) Внизъ—ЧЕТЫРЕ.
- 5) РАЗЪ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ и т. д.

3) *Сгибаніе и вытягиваніе рукъ впередъ, вверхъ, въ стороны и внизъ.* Для исполненія этого движенія, слѣдуетъ также, какъ и въ предыдущихъ, сначала согнуть руки въ локтяхъ, за тѣмъ быстро вытянуть обѣ руки сразу впередъ, обращая пальцами въ середину, и оставляя разстояніе между рукъ въ размѣрѣ плечъ; за тѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи, согнуть руки, ставя ихъ въ первичное положеніе, послѣ чего быстро вытянуть обѣ руки сразу вверхъ параллельно около головы, обращая пальцами сжатыми въ кулакъ къ головѣ; за тѣмъ опять согнуть и вытянуть также обѣ руки сразу въ стороны, обращая пальцы внизъ (см. рис. № 55); послѣ чего

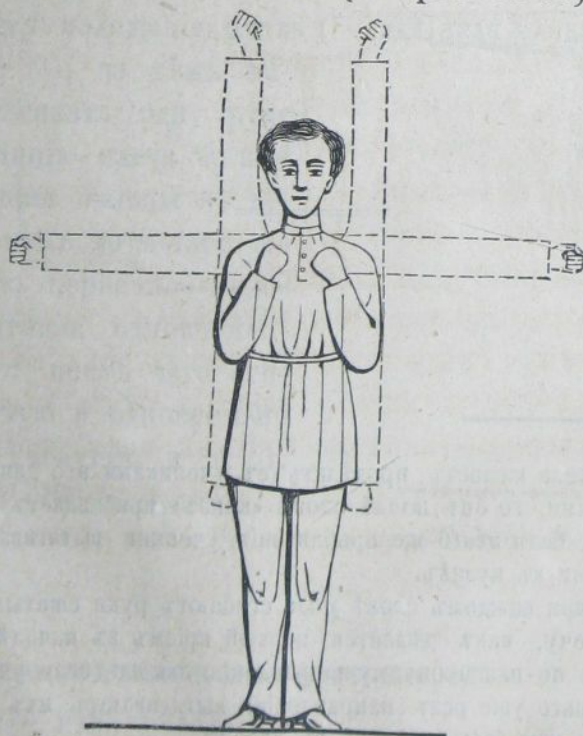


Рис. 55.



согнуть въ локтѣ и опустить внизъ. Такимъ образомъ это движеніе можетъ быть повторяемо отъ 3 до 5 разъ въ каждую сторону.

Примѣчаніе. Вышеозначенное движеніе можетъ быть исполняемо также и при вытянутыхъ пальцахъ, съ соблюденіемъ тѣхъ-же самыхъ правилъ.

Команда:

Сгибаніе и вытягиваніе рукъ впередъ, вверхъ, въ стороны и внизъ <sup>1)</sup>.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ вытянуть—два.
- 3) Согнуть—РАЗЪ.
- 4) Вверхъ вытянуть—два.
- 5) Согнуть—РАЗЪ.
- 6) Въ стороны вытянуть—два.
- 7) Согнуть—РАЗЪ.
- 8) Внизъ—два.
- 9) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два <sup>2)</sup> и т. д.



---

<sup>1)</sup> Если учитель желаетъ продѣлать съ учениками это движеніе съ вытянутыми пальцами, то онъ послѣ словъ «внизъ» прибавляетъ «съ вытянутыми пальцами»; безъ этого же прибавленія, ученики вытягиваютъ руки со сжатыми пальцами въ кулакъ.

<sup>2)</sup> Ученики при каждомъ словѣ *разъ* сгибаютъ руки сжатыми въ кулакъ пальцами къ плечу, какъ дѣлается первый приѣмъ въ началѣ, а по слову *два* вытягиваютъ по назначенному направленію или же (если учитель не повторять сказаннаго уже разъ направленія) вытягиваютъ ихъ по тому направленію, какое уже было сдѣлано въ началѣ.



XIV.

ПОПЕРЕМѢННОЕ ВЫТЯГИВАНІЕ И СГИБАНІЕ РУКЪ.

1) *Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ впередъ.* Чтобы исполнить это движеніе, слѣдуетъ принять положеніе рукъ (см. рис. № 9); за тѣмъ начинать вытягивать одну руку впередъ на линію плечъ во всю длину, обращая пальцы въ середину, за тѣмъ тотъ-часъ же сгибать ее въ первичное положеніе, вытягивая одновременно согнутую; послѣ чего сгибать вытянутую и одновременно вытягивать согнутую и т. д. (см. рис. № 56).



Рис. 56.

Команда:

Поперемѣнное вытягиваніе рукъ впередъ.

1) Согнуть руки—разъ.



- 2) Съ правой (лѣвой) *начи*—*най*—*разъ*, два.
- 3) *Разъ*, два; *разъ*, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

2) *Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ вверхъ*. Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что по занятіи того же выходнаго положенія руками, какое было показано въ предъидущемъ движеніи, слѣдуетъ вытягивать руки попеременно вверхъ около самой головы, обращая пальцы сжатые въ кулакъ къ головѣ (см. рис. № 57). Правила же при вытягиваніи и сгибаніи одинаковыя, какъ и въ предъидущемъ, т. е. если одна рука вытянута, то другая остается согнутою въ первичномъ положеніи, за тѣмъ когда вытянутая сгибается, тогда согнутая вытягивается и т. д.



Рис. 57.

Оканчивается это движеніе одинаково съ предъидущимъ.

Команда:

*Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ вверхъ*.

- 1) Согнуть руки—*разъ*.
- 2) Съ правой (лѣвой) *начи*—*най*—*разъ*, два.
- 3) *Разъ*, два; *разъ*, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.



3) *Поперемѣнное вытягиваніе рукъ въ стороны.* Это движеніе исполняется также, какъ и предыдущее, съ тою только разницею, что при немъ согнутыя руки вытягиваются попеременно въ стороны на линіи плечъ, обращая пальцы сжатыя въ кулакъ впередъ (см. рис. № 58).

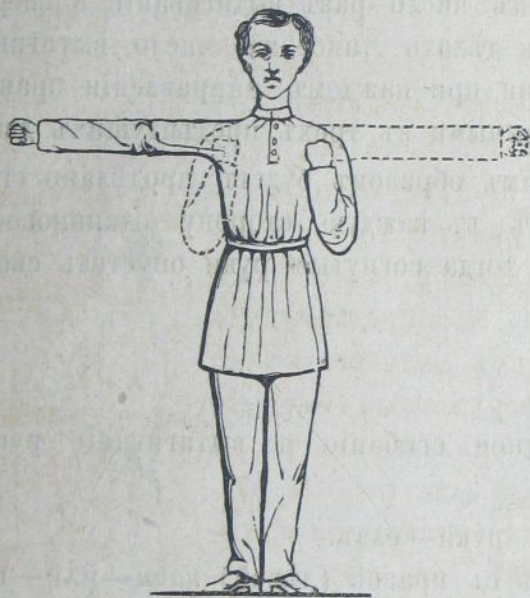


Рис. 58.

Оканчивается это движеніе также какъ и попеременное вытягиваніе рукъ впередъ.

Команда:

Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ въ стороны.

- 1) Согнуть руки—разъ.
- 2) Съ правой (лѣвой) *начи*—най—разъ, два.
- 3) Разъ, два; разъ, два.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.



4) *Поперемѣнное вытягиваніе рукъ въ разныя стороны.* Чтобы исполнить это движеніе, должно всё три предыдущія движенія соединить въ одно; т. е. согнувъ руки въ локтяхъ, слѣдуетъ начинать попеременно вытягивать руки сначала впередъ, за тѣмъ когда сдѣлано будетъ нѣсколько вытягиваній впередъ, остановиться въ первичномъ положеніи; послѣ чего дѣлать такое же число разъ вытягиваній и вверхъ; за тѣмъ остановиться и дѣлать такое же число вытягиваній въ стороны, соблюдая при каждомъ направленіи правила одинаковыя съ показанными въ трехъ предыдущихъ движеніяхъ.

Когда такимъ образомъ будетъ продѣлано сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ каждую сторону одинаковое число разъ (отъ 3 до 6), тогда согнутыя руки опустить свободно внизъ.

Команда:

Поперемѣнное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ разныя стороны.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ съ правой (лѣвой) *начи—най—РАЗЪ, ДВА.*
- 3) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 4) Стой.
- 5) Вверхъ съ правой (лѣвой) *начи—най—РАЗЪ, ДВА.*
- 6) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 7) Стой.
- 8) Въ стороны съ правой (лѣвой) *начи—най—РАЗЪ, ДВА.*
- 9) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 10) Стой.
- 11) *Смир—но.*

5) *Сгибаніе и вытягиваніе рукъ по разнымъ направленіямъ.* Это движеніе исполняется такъ: согнуть руки въ локтѣ вытянуты-



ми пальцами къ плечу, быстро вытянуть одну руку вверхъ, а другую впередъ, въ сторону или назадъ; за тѣмъ согнувъ также ихъ въ локтѣ, повторить тоже самое, только обратно, т. е. ту руку, которая вытягивалась въ началѣ вверхъ, вытянуть впередъ, въ сторону или назадъ, а ту которая вытягивалась впередъ, въ сторону или назадъ, вытянуть вверхъ (см. рис. № 59).

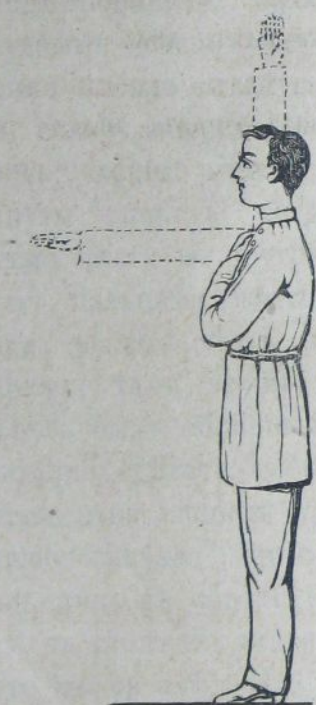


Рис. 59.



Рис. 60.

Это движеніе можетъ быть исполняемо и такъ: одну руку вытянуть назадъ, а другую вверхъ или въ сторону (см. рис. № 60).

Сдѣлавъ такимъ образомъ каждой рукой и въ каждомъ направленіи по одинаковому числу разъ (отъ 2 до 5), слѣдуетъ окончить это движеніе и принять основное положеніе; для чего изъ послѣдняго принятаго руками направленія, согнуть сначала руки въ локтѣ, а за тѣмъ принять основное положеніе.



Команда:

Вытягиваніе рукъ по разнымъ направленіямъ.

- 1) Правую руку вверхъ, лѣвую впередъ—РАЗЪ, ДВА.
- 2) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.
- 3) Правую вверхъ, лѣвую въ сторону—РАЗЪ, ДВА.
- 4) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.
- 5) Правую вверхъ, лѣвую назадъ—РАЗЪ, ДВА.
- 6) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.
- 7) Правую впередъ, лѣвую назадъ—РАЗЪ, ДВА.
- 8) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.
- 9) Правую въ сторону, лѣвую назадъ—РАЗЪ, ДВА.
- 10) *Перемь*—НА—РАЗЪ ДВА.
- 11) *Смир*—НО.



XV

### СГИБАНІЕ И ВЫТЯГИВАНІЕ РУКЪ СЪ ПОВОРАЧИВА- НІЕМЪ КИСТЕЙ НАРУЖУ.

1) *Вытягиваніе рукъ впередъ съ поворачиваніемъ кистей наружу.* Это и всѣ три послѣдующія движенія, могутъ быть исполняемы при слѣдующихъ выходныхъ положеніяхъ руками, а именно: а) *руки согнуть подъ острымъ угломъ, съ опущенными локтями* (см. рис. № 9) и б) *согнутыя подъ прямымъ угломъ* (см. рис. № 13).



По занятіи одного изъ этихъ положеній, слѣдуетъ сначала кисти согнутыхъ рукъ повернуть на взничь (т. е. во внутрь если руки согнуты подъ прямой уголъ) или отъ себя (если руки согнуты подъ острый уголъ и кисти обращены пальцами къ груднымъ соскамъ) и одновременно быстро вытянуть обѣ руки сразу впередъ на линіи плечъ; когда руки будутъ вытянуты впередъ, тогда повернутыя кисти во внутрь или наружу, пальцами сжатыми въ кулакъ должны быть обращены наружу, такъ чтобы большой палецъ былъ обращенъ внизъ (см. рис. № 61). Послѣ этого движенія сдѣлать небольшую паузу <sup>1)</sup>; за тѣмъ чтобы вытянутыя руки впередъ привести опять въ первичное положеніе, нужно сначала кисти вытянутыхъ рукъ впередъ, повернуть пальцами въ обратную сторону (т. е. на верхъ) и согнуть ихъ въ локтяхъ, ставя въ такое положеніе, какое было принято въ началѣ. Это движеніе можетъ быть повторяемо отъ 3 до 6 разъ.

Для окончанія этого движенія согнутыя руки въ локтяхъ, съ одного приема, опустить свободно внизъ.

Команда:

Вытягиваніе и сгибаніе рукъ впередъ съ поварачиваніемъ кистей.



Рис. 61.

---

<sup>1)</sup> Это дѣлается для того, чтобы всѣ ручныя мышцы привести въ болѣе напряженное состояніе.



- 1) Подъ прямымъ или острымъ угломъ согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ вытягивать—РАЗЪ.
- 3) Къ себѣ—два.
- 4) РАЗЪ, два и т. д.
- 5) Стой.
- 6) Смир-но.

2) *Вытягиваніе рукъ съ стороны съ поворачиваніемъ кистей.*  
При этомъ движеніи принимаются выходныя положенія одинаковыя съ предъидущимъ; послѣ что слѣдуетъ вытягивать руки въ стороны на линію плечь, поворачивая при этомъ въ началѣ кисти пальцами отъ себя также, какъ и въ предъидущемъ, только при этомъ когда руки будутъ вытянуты, то кисти со сжатыми въ кулакъ пальцами, должны быть обращены назадъ, подавая при этомъ грудь какъ можно болѣе впередъ (см. рис. № 62). Это движеніе повторяется отъ 3 до 6 разъ.

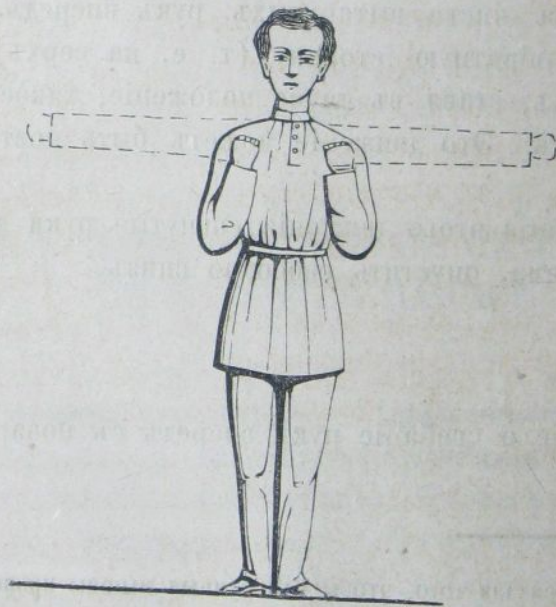


Рис.



Оканчивается это движеніе также, какъ и предыдущее, т. е. сдѣлать должное число вытягиваній и когда руки будутъ въ послѣдній разъ приведены въ первичное положеніе, тогда съ одного приема опустить ихъ свободно внизъ.

**Команда:**

Вытягиваніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей.

- 1) Подъ прямымъ (острымъ) угломъ согнуть руки—разъ.
- 2) Въ стороны вытягивать—разъ.
- 3) Къ себѣ сгибать—два.
- 4) Разъ, два и т. д.
- 5) Стой.
- 6) *Смир*—но.

3) *Вытягиваніе рукъ внизъ съ поворачиваніемъ кистей наружу.* Для исполненія этого движенія, выходныя положенія рукъ должны быть одинаковы съ предыдущимъ. При исполненіи же самаго движенія, кисти согнутыхъ рукъ сначала повернуть пальцами на взничъ (отъ себя) и быстро вытянуть обѣ руки сразу внизъ, такъ, чтобы пальцы сжатые въ кулакъ по вытянутіи были обращены наружу; (т. е. въ сторону противоположную тѣлу) (см. рис. № 63); послѣ чего слѣдуетъ также, какъ и въ предыдущемъ, повернуть пальцами къ себѣ (къ тѣлу); а за тѣмъ также быстро согнуть руки въ



Рис. 63.



локтяхъ (т. е. принять первичное положеніе); послѣ чего опять вытянуть и опять согнуть, повторяя это движеніе отъ 2 до 5 разъ.

Оканчивается это движеніе также какъ и предыдущее.

### Команда:

Сгибаніе и вытягиваніе рукъ внизъ съ поворачиваніемъ.

- 1) Подъ прямымъ (острымъ) угломъ согнуть руки—разъ,
- 2) Внизъ вытягивать—разъ.
- 3) Сгибать—два.
- 4) Разъ, два и т. д.
- 5) Стой.
- 6) Смир—но.

4) *Вытягиваніе рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ кистей.* Выходное положеніе для исполненія этого движенія принимается также какъ и въ предыдущемъ. Но когда же дѣлается самое движеніе, тогда кисти (согнутыхъ рукъ въ локтѣ), повернуть пальцами сжатыми въ кулакъ отъ себя; послѣ чего быстро вытянуть ихъ въ локтѣ, съ особенно сильнымъ напряженіемъ вверхъ параллельно, около самой головы; и когда будетъ это сдѣлано, тогда кисти вытянутыхъ рукъ вверхъ, должны быть уже повернуты сжатыми пальцами наружу; (см. рис. № 64) за тѣмъ сдѣлавъ небольшую паузу, слѣдуетъ не сгибая рукъ въ локтѣ, поворачивать кисти рукъ сжатыми паль-



Рис. 64.



дами къ головѣ; послѣ чего согнуть ихъ въ локтѣхъ и тѣмъ привести въ первичное положеніе. Повторяется это движеніе также, какъ и предъидущее отъ 3 до 6 разъ.

Команда:

Сгибаніе и вытягиваніе рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ кистей.

- 1) Подъ прямымъ (острымъ) угломъ согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Вверхъ вытягивать—РАЗЪ.
- 3) Сгибать—два.
- 4) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два.
- 5) Стой.
- 6) *Смир*—но.

5) *Сильное сгибаніе и вытягиваніе рукъ впередъ и внизъ съ поворачиваніемъ.* Это движеніе исполняется такъ: свободно висящія руки согнуть въ локтяхъ, какъ показано на рис. № 9 за тѣмъ повернувъ пальцами отъ себя, какъ можно съ большей силой и быстротою, вытянуть обѣ руки сразу впередъ въ размѣрѣ плечъ, повернувъ при этомъ пальцами наружу; послѣ чего повернуть пальцами въ средину и тотъ-часъ согнуть руки въ локтяхъ; за тѣмъ, повернуть опять кисти согнутыхъ рукъ пальцами отъ себя и съ такою же силою вытянуть руки внизъ, обращая пальцами наружу; послѣ чего повернуть пальцами къ тѣлу, согнуть руки въ локтяхъ и повернувъ кисти

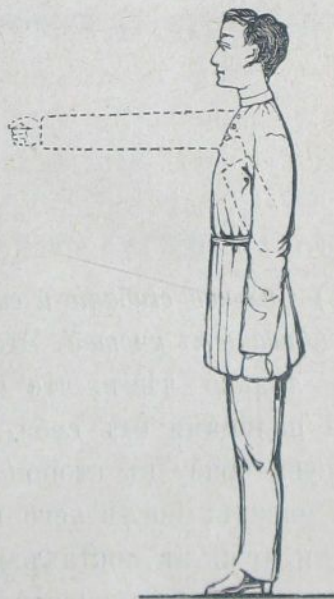


Рис. 65.



опять, вытянуть руки впередъ, какъ дѣлалось въ началѣ; за тѣмъ опять согнуть въ локтяхъ и вытянуть внизъ (см. рис. № 65) и т. д. Это движеніе повторяется отъ 3 до 6 разъ.

Оканчивается оно тѣмъ, что когда будетъ сдѣлано послѣднее вытягиваніе руками внизъ, тогда повернувъ кисти пальцами къ тѣлу разжать оныя.

Команда:

Сильное сгибаніе рукъ впередъ и внизъ съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—разъ.
- 2) Впередъ вытянуть—два.
- 3) Согнуть—три.
- 4) Внизъ вытянуть—четыре.
- 5) Разъ, два, три, четыре.
- 6) *Смир*—но.

6) *Сильное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ стороны и внизъ съ поворачиваніемъ кистей.* Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что когда кисти согнутыхъ рукъ повернутся пальцами отъ себя, тогда слѣдуетъ быстро вытянуть обѣ руки сразу въ стороны на линіи плечъ, обращая пальцами назадъ; послѣ чего повернувъ кисти пальцами впередъ, согнуть руки въ локтяхъ и за тѣмъ опять повернувъ пальцами отъ себя, вытягивать обѣ руки сразу внизъ, обращая пальцы наружу; за тѣмъ повернуть кисти пальцами къ тѣлу и согнуть руки въ локтяхъ, послѣ чего, также какъ было сказано выше, вытягивать въ стороны и т. д. (см. рис. № 66).



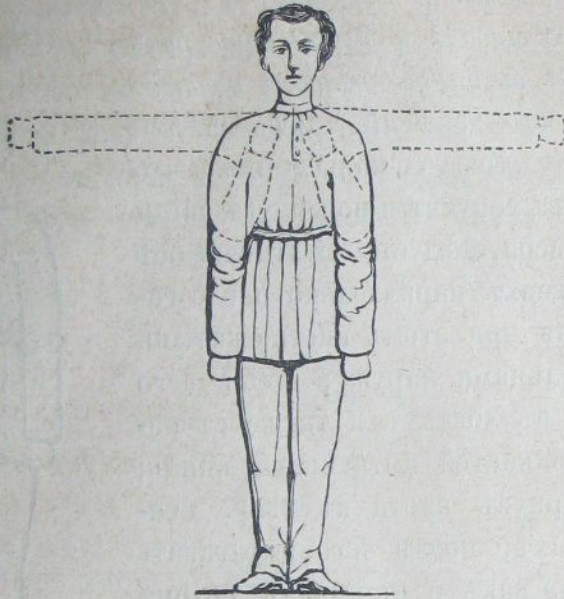


Рис. 66.

Это движеніе также какъ и предъидущее повторяется отъ 3-хъ до 6-ти разъ въ каждую сторону.

Окончаніе этого движенія одинаково съ предъидущимъ.

Команда:

Сильное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ стороны и внизъ съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—разъ.
- 2) Въ стороны вытянуть—два.
- 3) Согнуть—три.
- 4) Внизъ—четыре.
- 5) Разъ, два, три, четыре и т. д.
- 6) *Смир*—но.



7) *Сильное сгибание и вытягивание рукъ вверхъ и внизъ съ поворачиваніемъ кистей.*  
Исполняется это движеніе также какъ и предыдущее, съ тою только разницею, что согнувъ руки въ локтяхъ и повернувъ висти пальцами отъ себя, слѣдуетъ вытягивать обѣ руки сразу вверхъ параллельно около головы, обращая при этомъ кисти сжатыми въ кулакъ пальцами наружу; послѣ чего согнуть руки въ локтяхъ и также съ поворачиваніемъ кистей вытягивать внизъ; за тѣмъ повернувъ кисти къ тѣлу, сгибать въ локтяхъ, послѣ чего вытягивать вверхъ также, какъ и въ началѣ, потомъ согнуть и вытягивать внизъ и т. д. (См. рис. 67).



См. рис. 67.

Команда:

Сильное сгибание и вытягивание рукъ вверхъ и внизъ съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Вверхъ вытянуть—ДВА.
- 3) Согнуть—ТРИ.
- 4) Внизъ—ЧЕТЫРЕ.
- 5) РАЗЪ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ и т. д.
- 6) Смир—НО.

8) *Сильное сгибание и вытягивание рукъ въ разныя стороны.*  
Для исполненія этого движенія, слѣдуетъ всѣ три предыдущія движенія соединить вмѣстѣ; это дѣлается такъ: сначала согнувъ руки въ локтяхъ и повернувъ кисти пальцами отъ себя, вытягивать обѣ руки сразу впередъ, за тѣмъ согнуть



въ локтяхъ и вытягивать въ стороны; послѣ чего опять согнуть въ локтяхъ вытягивать вверхъ, и согнувъ руки въ локтяхъ, съ такою же силою вытягивать внизъ; послѣ чего опять согнуть въ локтяхъ и вытягивать по тѣмъ же путямъ, какъ дѣлалось въ началѣ; т. е. впередъ, за тѣмъ въ стороны, послѣ чего вверхъ и наконецъ внизъ и т. д. (см. рис. № 68.

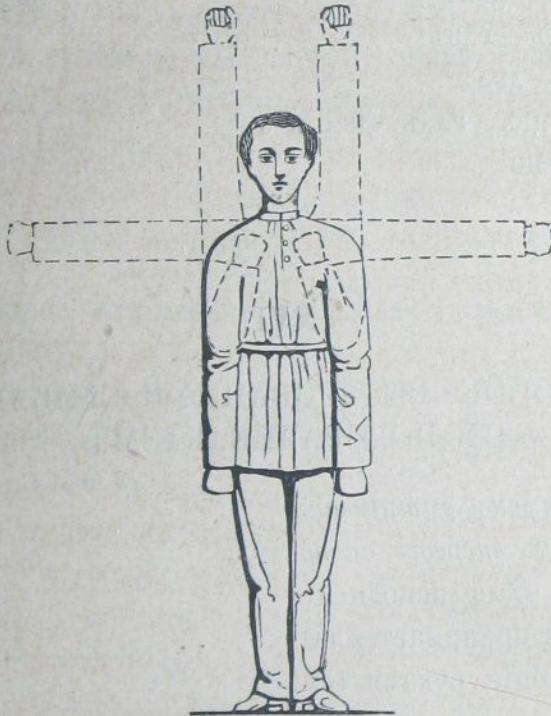


Рис. 68.

Правила при вытягиваніи и сгибаніи рукъ должно соблюдать тѣ же самыя, какія были показаны во всѣхъ трехъ предыдущихъ движеніяхъ, т. е. повернуть сначала кисти пальцами отъ себя, вытягивать руки; послѣ чего повернувъ кисти пальцами въ обратную сторону, слѣдуетъ сгибать.

Оканчивается это движеніе также, какъ и всѣ три предыдущія, т. е. когда руки будутъ вытянуты въ послѣдній разъ внизъ, и движеніе должно быть окончено, тогда повернуть сжатія кисти пальцами къ тѣлу, послѣ чего послѣднія разжать.



Команда:

Сильное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ разныя стороны съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ—два.
- 3) Согнуть—РАЗЪ.
- 4) Въ стороны—два.
- 5) Согнуть—РАЗЪ.
- 6) Вверхъ—два.
- 7) Согнуть—РАЗЪ.
- 8) Внизъ—два.
- 9) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два и т. д.
- 10) Смир—но.

## XVI.

### ПОПЕРЕМѢННОЕ ВЫТЯГИВАНІЕ И СГИБАНІЕ РУКЪ СЪ ПОВОРАЧИВАНІЕМЪ.

1) *Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ впередъ съ поворачиваніемъ.* Для исполненія этого движенія принимается выходное положеніе руками (см. рис. № 9). При исполненіи же самаго движенія, слѣдуетъ вытягивать руки впередъ попеременно такъ: повернуть кисть согнутой руки пальцами отъ себя и вытянуть ее быстро впередъ на линіи плечъ, обращая сжатыми въ кулакъ пальцами наружу; при чемъ другая рука въ это время остается въ первичномъ положеніи непод-



Рис. 69.





вижною; за тѣмъ повернуть кисть вытянутой руки въ обратную сторону (на верхъ) и согнуть ее въ локтѣ, ставить въ первичное положеніе; послѣ чего точно также слѣдуетъ вытягивать другую руку впередъ, соблюдая тѣ же правила, какія были при вытягиваніи первой; за тѣмъ опять согнуть ее въ локтѣ и поставить также въ первичное положеніе; послѣ чего вытягивать первую и т. д. (см. рис. № 69). Это движеніе повторяется каждой рукой отъ 5 до 6 разъ.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда будетъ продѣлано каждой рукой по одинаковому числу разъ, и руки будутъ приведены въ первичное положеніе, опустить ихъ свободно внизъ.

Команда:

Поперемѣнное сгибаніе и вытягиваніе рукъ впередъ съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Съ правой (лѣвой) *начи*—*наи*—РАЗЪ, ДВА.
- 3) РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

2) *Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ.* Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что при немъ согнутая рука съ повернутой наружу кистью, вытягивается въ сторону на линіи плечь такъ, чтобы рука вытянутая въ сторону сжатыми пальцами, была бы обращена назадъ, а другая (также какъ и въ предъидущемъ), должна оставаться на мѣстѣ неподвижною; послѣ чего слѣдуетъ кисть вытянутой руки повернуть пальцами впередъ и за тѣмъ согнуть въ локтѣ, ставя ее также въ первичное положеніе; послѣ чего точно также другую согнутую руку повернуть пальцами наружу и вытягивать въ сторону также



какъ и первую: за тѣмъ согнуть ее и поставить въ первичное положеніе; послѣ чего вытягивать опять первую и т. д. (см. рис. № 70). Оканчивается это движеніе также какъ и предыдущее.



Рис. 70.

Команда:

Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Съ правой (лѣвой) *начи*—*най*—РАЗЪ, ДВА,
- 3) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

3) *Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ кистей.* Это движеніе исполняется по тѣмъ же самымъ правиламъ, какъи предыдущее, съ тою только разницею,



что руки согнутыя въ локтяхъ вытягиваются вверхъ, около самой головы, обращая сжатия въ кулакъ пальцы наружу (см. рис. № 71).

Оканчивается это движеніе также какъ и оба предъидущія.

Команда.

Поперемѣнное сгибаніе и вытягиваніе рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Съ правой (лѣвой) *начи*—НАЙ—РАЗЪ, ДВА.
- 3) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.



Рис. 71.

4) *Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ внизъ съ поворачиваніемъ кистей.* Правила при этомъ движеніи какъ при занятіи выходнаго положенія, такъ и при исполненіи самаго движенія, одинаковы съ предъидущими, съ тою только разницею, что при этомъ кисть согнутой руки, поворачиваясь пальцами отъ себя вытягивается внизъ около ногъ пальцами наружу (отъ тѣла); за тѣмъ поворачивая кисть во внутрь (къ тѣлу), сгибать вытянутую руку въ локтѣ и тѣмъ привести ее въ первичное положеніе (см. рис. № 72); послѣ чего и другой рукой дѣлается тоже самое, какъ и первой. Повтореніе и окончаніе этаго движенія, одинаково съ предъидущими.



Рис. 72.



Команда:

Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ внизъ съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Съ правой (лѣвой) *начи*—*най*—РАЗЪ, ДВА.
- 3) РАЗЪ, ДВА, РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

5) *Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ въ разныя стороны съ поворачиваніемъ кистей.* Для исполненія этого движенія должно всѣ четыре соединить въ одно; это дѣлается такъ: согнувъ руки въ локтяхъ, слѣдуетъ попеременно вытягивать и сгибать руки сначала впередъ, (см. рис. № 69); за тѣмъ слѣдуетъ должное число разъ (отъ 2 до 4), привести руки въ первичное положеніе; послѣ чего слѣдуетъ попеременно вытягивать руки уже въ стороны (см. рис. № 70); повторивъ это нѣсколько разъ каждой рукой, привести послѣднія въ первичное положеніе; послѣ чего начинать вытягивать вверхъ (см. рис. № 71); и за тѣмъ, послѣ приведенія рукъ въ первичное положеніе, слѣдуетъ вытягивать ихъ внизъ (см. рис. № 72); продѣлавши каждой рукой должное число разъ, поставить ихъ въ первичное положеніе, а за тѣмъ опустить свободно внизъ.

При этомъ слѣдуетъ наблюдать, чтобы попеременно вытягиваніе рукъ при каждомъ направленіи, дѣлалось по одинаковому числу разъ (отъ 2 до 4 разъ) каждой рукой, по правиламъ показаннымъ въ четырехъ предъидущихъ движеніяхъ.

Окончивается это движеніе тогда, когда будетъ продѣлано въ каждую сторону по одинаковому числу разъ и когда руки будутъ приведены въ первичное положеніе, тогда, съ одного приѣма, опускаютъ ихъ свободно внизъ.



Команда:

Поперемѣнное вытягваніе и сгибаніе рукъ въ разныя стороны съ поворачиваніемъ.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ, съ правой (лѣвой) *начи—най—РАЗЪ*, два.
- 3) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) Въ стороны, съ правой (лѣвой) *начи—най—РАЗЪ*, два.
- 6) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два и т. д.
- 7) Стой.
- 8) Вверхъ, съ правой (лѣвой) *начи—най—РАЗЪ*, два.
- 9) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 10) Стой.
- 11) Внизъ съ правой (лѣвой) *начи—най—РАЗЪ*, два.
- 12) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 13) Стой.
- 14) *Смир—но.*



## XVII.

### КАЧАНІЕ РУКЪ.

1) *Качаніе рукъ впередъ и назадъ.* Чтобы исполнить это движеніе, должно не выходя изъ основнаго положенія, вытянутыя руки съ вытянутыми пальцами быстро поднять впередъ на равнѣ съ плечами, обращая ладони во внутрь; затѣмъ также быстро опустить ихъ внизъ и отводить насколько возможно болѣе назадъ; послѣ этого опять также быстро поднять на равнѣ съ плечами и опять отводить назадъ и т. д. (см. рис. № 73). Во все время этого движенія слѣдуетъ наблюдать, чтобы тѣло, кромѣ рукъ, находилось въ прямомъ отвѣсномъ положеніи. Это движеніе можно повторять въ каждую сторону отъ 7 до 15 разъ.

Оканчивается оно такъ: сдѣлавъ извѣстное число качаній впередъ и назадъ, руки поднятыя впередъ, вмѣсто того чтобы отводить внизъ назадъ, опускаютъ свободно внизъ.

Команда:

Качаніе рукъ впередъ и назадъ.

1) Качать впередъ *начи* — *най* — разъ, два.



Рис. 73.



- 2) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 3) Стой <sup>1)</sup>.

2) Качаніе рукъ вверхъ и внизъ.

Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что свободно висящія руки поднимаются вверхъ неparallelно съ плечами, а закидываются какъ можно болѣе назадъ; при чемъ ладони должны быть обращаемы во внутрь (см. рис. № 74); во все время исполненія этаго движенія, тѣло должно находиться въ прямомъ отвѣсномъ положеніи насколько возможно покойнѣе. Оканчивается это движеніе также какъ предъидущее.

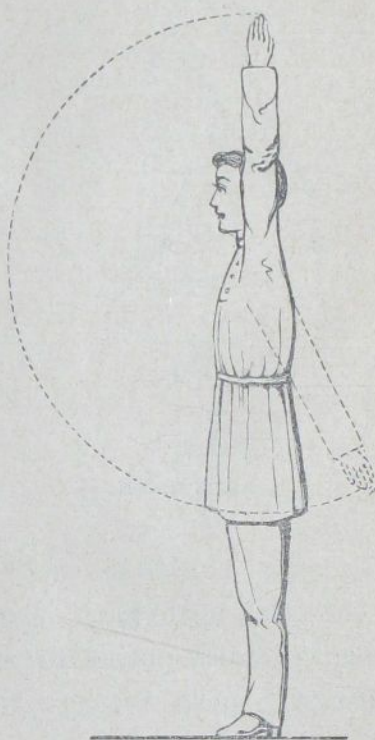


Рис. 74.

Команда:

Качаніе рукъ вверхъ и внизъ.

- 1) Качать вверхъ *начи—най*—РАЗЪ, ДВА.
- 2) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 3) Стой.

---

<sup>1)</sup> Вмѣсто слова «два».



3) Частое подниманіе рукъ въ стороны вверхъ и внизъ. Это движеніе должно исполняться такъ: свободно висящія руки быстро поднимать горизонтально въ стороны на равнѣ съ плечами, послѣ чего нѣсколько медленнѣе, опускать внизъ (см. рис. 75). Это повторяется нѣсколько разъ; послѣ чего

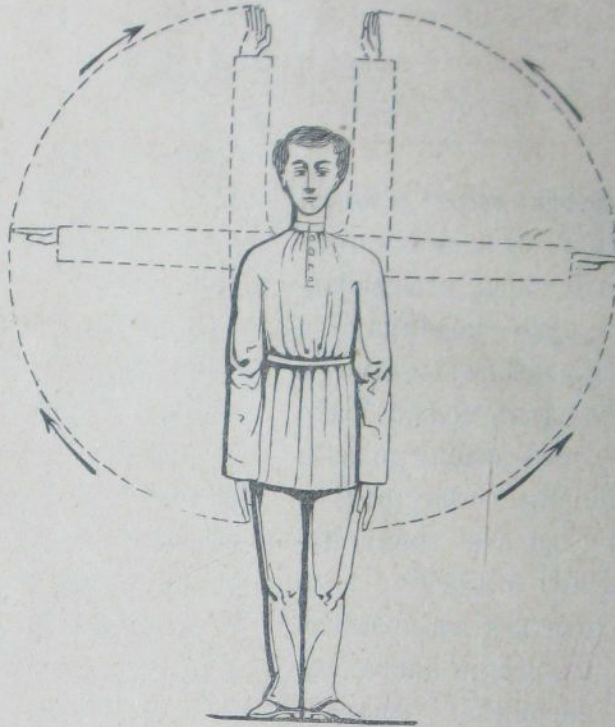


Рис. 75.

слѣдуетъ поднимать руки по тому же направленію, но уже вверхъ, какъ можно ближе къ головѣ; при чемъ ладони при поднятіи рукъ вверхъ, должны быть обращены наружу.

Команда:

Частое подниманіе рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ.

1) Въ стороны поднимать *начи*—*най*—*разъ*, два.

2) *Разъ*; два; *разъ*, два.

3) Вверхъ *начи*—*най*<sup>1)</sup>—*разъ*, два.

---

<sup>1)</sup> Учитель слогъ «най», долженъ произносить тогда, когда руки будутъ опущены внизъ.



- 4) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 5) Стой.

4) *Поперемѣнное качаніе рукъ впередъ, вверхъ и внизъ назадъ.*

Для исполненія этого движенія слѣдуетъ, не выходя изъ основнаго положенія, прямыя руки попеременно выкидывать впередъ и въ тоже время вверхъ такъ, чтобы когда одна рука выкидывается впередъ, тогда другая должна быть на мѣстѣ; за тѣмъ когда выкинутая будетъ опускаться внизъ, тогда другая одновременно выкидывается впередъ, и т. д. (см. рис. № 76); при чемъ слѣдуетъ наблюдать, чтобы кисти и руки при выкидываніи вверхъ не были бы натянуты, а оставались бы въ одинаковомъ состояніи, какъ и при основномъ положеніи т. е. свободно.

Обанчивается это движеніе тогда, когда продѣляется известное число разъ каждой рукой.

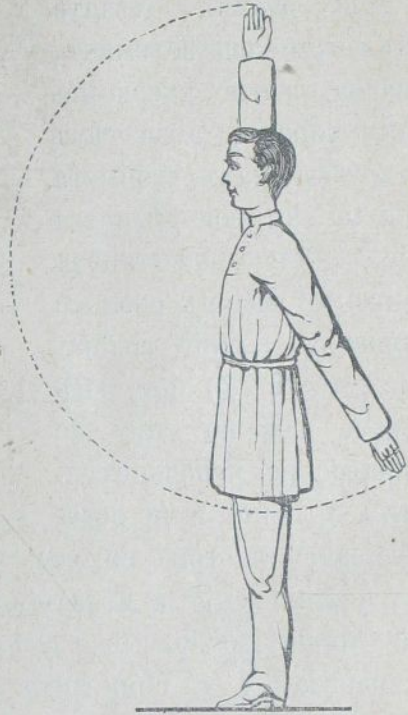


Рис. 76.

Команда:

Поперемѣнное качаніе рукъ впередъ, вверхъ и внизъ.

- 1) Съ правой (лѣвой) *начи—най*,—РАЗЪ, два.
- 2) РАЗЪ, два; РАЗЪ два и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Съ лѣвой (правой) *начи—най*—РАЗЪ, два.
- 5) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 6) Стой.



5) Качаніе рукъ въ стороны передъ тѣломъ. Чтобы исполнить это движеніе слѣдуетъ, свободно висящими руками, дѣлать какъ можно сильнѣе взмахъ, сначала въ одну какую нибудь сторону, а за тѣмъ въ другую, такъ, чтобы та рука на которую дѣлается взмахъ, была бы вытянута и поднята вверхъ сколько возможно выше головы (см. рис. № 77); при чемъ другая, идя по тому же направленію, невольно сгибается въ локтѣ и не оста-



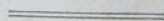
Рис. 77.

навливаясь въ этомъ положеніи, слѣдуетъ также быстро перемѣнить направленіе и дѣлать взмахъ въ другую противоположную сторону, отбрасывая для этого согнутую; послѣ чего опять въ первую и т. д. При этомъ слѣдуетъ наблюдать, чтобы руки при исполненіи этого движенія, были бы опущены какъ можно свободнѣе и кисти не были бы вытянуты; при чемъ туловище должно оставаться во все время въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, покойнымъ безъ всякаго напряженія.

Команда:

Качаніе рукъ въ стороны передъ тѣломъ.

- 1) Качать на лѣво (право) *начи—най—РАЗЪ*, два.
- 2) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Качать на право (лѣво) *начи—най*.
- 5) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 6) Стой.





## ХVIII.

### ДВИЖЕНІЯ ПЛЕЧЬ.

1) *Вожденіе плечь впередъ и назадъ.* Для исполненія этого движенія сперва положить руки на бедра; за тѣмъ слѣдуетъ плечи и локти одновременно отводить какъ можно болѣе впередъ; когда такимъ образомъ плечи и локти будутъ отведены назадъ, тогда неоставаясь въ этомъ положеніи, слѣдуетъ также плечи и локти одновременно приводить какъ можно болѣе впередъ; послѣ чего опять назадъ и т. д. (см. рис. № 78). При исполненіи этого движенія кисти рукъ положенныхъ на бедра, должны во все время этого движенія оставаться не подвижными на оныхъ.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда будетъ продѣлано должное число отведеній (отъ 5 до 10) впередъ и назадъ, слѣдуетъ сначала поставить руки въ первичное положеніе, а за тѣмъ опустить ихъ свободно внизъ.



Рис. 78.



Команда:

Вожденіе плечь впередь и назадь.

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) Впередь—РАЗЪ.
- 3) Назадь—два.
- 4) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 3) *Смир*—но.

2) *Круженіе плечь*. (Руки на бедра).  
Для исполненія этого движенія, слѣдуетъ положить руки на бедра, потомъ дѣлать плечами круги, какъ можно обширнѣе, дѣлая нѣсколько круговъ сначала сзади впередь, за тѣмъ съ переду назадь (см. рис. № 79); тѣло во все время этого движенія, должно оставаться неподвижнымъ и руки положенныя на бедра, должны плотно лежать ладонями на нихъ. Это движеніе повторяется отъ 5 до 10 разъ въ каждую сторону.

Оканчивается это движеніе также какъ и предъидущее, т. е. продѣлавъ должное число разъ круговъ впередь и назадь, слѣдуетъ сначала поставить руки въ первичное положеніе, а за тѣмъ опустить ихъ свободно внизъ.



Рис. 79.

Команда:

Круженіе плечь (руки на бедра).

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.



- 2) Кружить впередь *начи—най—разъ, разъ* и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Кружить назадь *начи—най—разъ, разъ* и т. д.
- 5) Стой.
- 6) *Смир—но.*

3) *Круженіе плечь* (руки вольно). Это движеніе исполняется также какъ и предъидущее, съ тою только разницею, что при немъ руки остаются свободно висающими (въ основномъ положеніи); почему не выходя изъ основнаго положенія, дѣлать плечами круги, сначала впередь, а за тѣмъ назадь, по одинаковому числу разъ въ каждую сторону (см. рис. № 80); при чемъ руки опущенныя внизъ, должно насколько возможно удерживать на мѣстѣ, оставляя голову во все время неподвижною.



Рис. 80.

Команда:

*Круженіе плечь.*

- 1) Кружить впередь *начи—най—разъ, разъ* и т. д.
- 2) Стой.
- 3) Кружить назадь *начи—най—разъ, разъ* и т. д.
- 4) Стой.



4) *Круженіе плечь* (руки полетно).  
Принявши полетное положеніе (см. рис. № 8), слѣдуетъ дѣлать согнутыми руками круги какъ можно обширнѣе, сначала съ заду напередъ, а за тѣмъ спереду назадъ (см. рис. № 81). При этомъ должно наблюдать, чтобы во все время исполненія, руки не выходили бы изъ полетнаго положенія, а оставались бы подъ прямымъ угломъ и чтобы вытянутые пальцы были бы плотно прижаты одинъ къ другому, обращая ладони внизъ; кромѣ того когда дѣлаются круги съ переду назадъ, должно грудь подавать какъ можно болѣе впередъ.

Перемѣна направленія круговъ и окончаніе этого движенія дѣлается также, какъ и въ предъидущемъ, т. е. сдѣлавъ должное число круговъ въ одну сторону (отъ 5 до 10), слѣдуетъ остановиться въ первичномъ положеніи и за тѣмъ сдѣлать такое же число круговъ въ другую; послѣ чего приведя руки въ первичное положеніе, опустить ихъ свободно внизъ.



Рис. 81.

Команда:

Круженіе плечь (руки полетно).

- 1) Руки полетно—разъ, два.
- 2) Кружить впередъ *начи—най—разъ, разъ* и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Кружить назадъ—*начи—най—разъ, разъ* и т. д.
- 5) Стой.
- 6) *Смир—но.*



#### XIV.

### РАЗВЕДЕНИЕ И СВЕДЕНИЕ РУКЪ.

1) *Медленное разведение и сведение рукъ.* Это движеніе исполняется такъ: слѣдуетъ предварительно вытянуть руки впередъ (см. рис. № 6), сжимая пальцы въ кулакъ; за тѣмъ медленно разводить одновременно обѣ руки въ противоположныя одна другой стороны, какъ можно болѣе назадъ; послѣ чего также медленно и одновременно сводить ихъ вмѣстѣ, оставляя разстояніе при этомъ въ размѣрѣ плечъ (см. рис. № 82). При исполненіи этого движенія слѣдуетъ наблюдать:

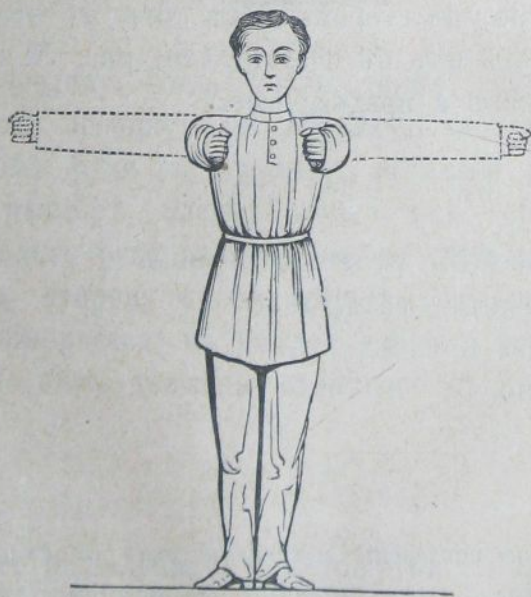


Рис. 82.



чтобы вытянутыя руки во все время, находились бы на одной линіи плечь и грудь при разведеніи рукъ назадъ, подавать какъ можно болѣе впередъ.

Продѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько разведеній въ стороны (отъ 3 до 6 разъ) и когда руки будутъ приведены въ послѣдній разъ въ средину, тогда съ двухъ приемовъ опустить ихъ свободно внизъ.

Команда:

Медленное разведеніе и сведеніе рукъ,

- 1) Руки впередъ—разъ, два.
- 2) Въ стороны—*р а з ъ*.
- 3) Въ средину—*д в а*.
- 4) *Разъ, два* и т. д.
- 5) *Смир*—но.

2) *Скорое разведеніе рукъ въ стороны*. Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что вытянутыя впередъ руки, отводятъ быстро въ стороны и въ тотъ же моментъ, также быстро приводятъ ихъ въ средину (см. рис. № 82). Оканчивается также какъ и предъидущее.

Команда:

Скорое разведеніе рукъ въ стороны.

- 1) Руки впередъ—разъ, два.
- 2) *Разъ, два* и т. д.
- 3) *Смир*—но.

3) *Медленное разведеніе и сведеніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей*. Это движеніе исполняется также, какъ и медленное разведеніе рукъ въ стороны, съ тою только раз-



ницею, что при немъ прежде нежели начинать отводить ихъ въ стороны, слѣдуетъ сначала кисти сжатыя въ кулакъ повернуть пальцами наружу, такъ, чтобы большой палецъ при поворачиваніи кистей, былъ бы внизу; послѣ чего слѣдуетъ медленно разводить обѣ руки сразу въ стороны какъ и въ предъидущемъ движеніи, оставляя при этомъ кисти повернутыми (см. рис. № 83); за тѣмъ когда руки будутъ приво-

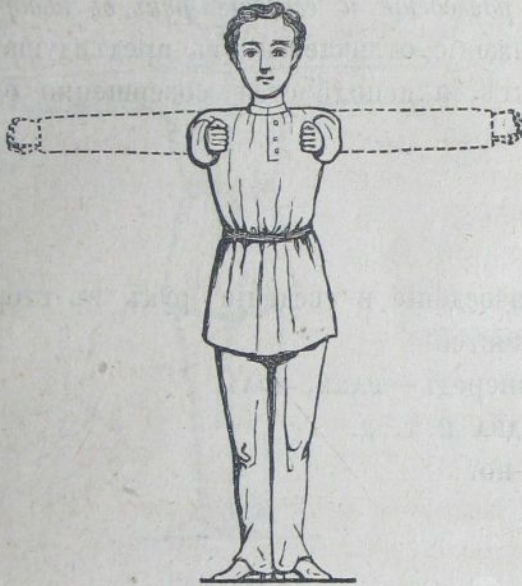


Рис. 83.

даться въ середину, тогда точно также, какъ и вначалѣ, должно кисти повернуть въ обратную сторону, а за тѣмъ приводить обѣ руки въ середину, оставляя разстояніе при этомъ въ размѣрѣ плечъ; послѣ чего опять повернуть кисти и отводить руки въ стороны, за тѣмъ повернуть кисти въ обратную сторону и приводить въ середину и т. д. Это движеніе повторяется въ каждую сторону отъ 3 до 6 разъ.

Окончаніе этого движенія одинаково съ предъидущимъ.

Команда:

Медленное разведеніе и сведеніе рукъ съ поворачиваніемъ кистей.

1) Руки впередъ—разъ, два.



- 2) Разводить—*р а з з*.
- 3) Сводить—*д в а*.
- 4) *Р а з з*, *д в а* и т. д.
- 6) *Смир*—но.

4) *Скорое разведение и сведение рукъ съ поворачиваніемъ кистей*. Это движеніе отличается отъ предъидущаго только скоростью въ тактѣ, а исполняется совершенно одинаково какъ и предъидущее.

Команда:

Скорое разведение и сведение рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей.

- 1) Руки впередъ—*РАЗЪ*, два.
- 2) *РАЗЪ*, два и т. д.
- 3) *Смир*—но.

---

## XX.

### КРУЖЕНІЕ РУКЪ.

1) *Круженіе рукъ впередъ и назадъ* (руки въ стороны). Для исполненія этого движенія слѣдуетъ предварительно вытянуть руки въ стороны (см. рис. № 7). Послѣ этого медленно дѣлать вытянутыми руками круги; дѣлая сначала нѣсколько круговъ сзади на передъ, а за тѣмъ остановиться въ первичномъ положеніи; послѣ чего начинать дѣлать такое же



число круговъ въ другую сторону (съ переду назадъ). При этомъ слѣдуетъ наблюдать: чтобы вытянутыя руки во все время этого движенія не сгибались, и чтобы въ тоже время кисти при описываніи круговъ, неподнимались выше головы и не опускались бы ниже поясицы (см. рис. № 84). Это дви-

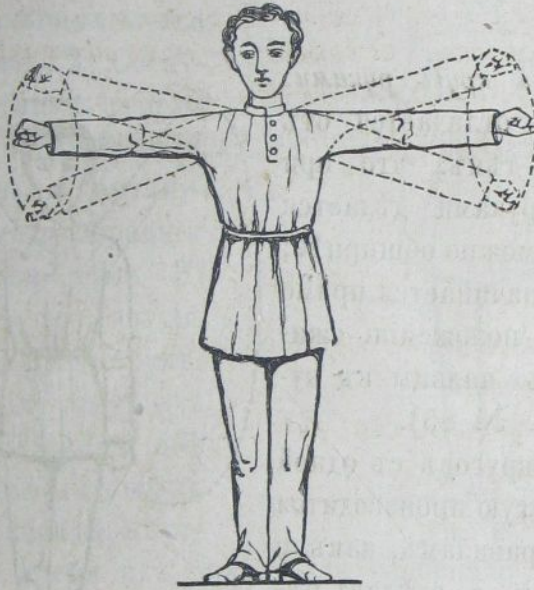


Рис. 84.

женіе повторяется въ каждую сторону отъ 5 до 10 разъ.

Оканчивается это движеніе тогда, когда будетъ продѣлано въ каждую сторону по одинаковому числу; послѣ чего поставитъ руки въ первичное положеніе, а за тѣмъ опуститъ ихъ свободно внизъ.

Команда:

Круженіе рукъ впередъ и назадъ.

- 1) Руки въ стороны—разъ, два.
- 2) Кружить впередъ *начи—най—р а з ъ, р а з ъ* и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Кружить назадъ *начи—най—р а з ъ, р а з ъ* и т. д.



5) Стой.

6) *Смир* — но.

2) *Большой кругъ руками.*

Это движеніе отличается отъ предыдущаго тѣмъ, что при немъ кругъ руками дѣлается на сколько возможно обширнѣе; по этому оно начинается прямо изъ основнаго положенія, сжимая при этомъ пальцы въ кулакъ (см. рис. № 85).

Перемѣна круговъ съ одной стороны въ другую производится по тѣмъ же правиламъ, какъ и предыдущее, т. е. сдѣлавъ нѣсколько круговъ (отъ 3 до 6) сначала съ переду назадъ, слѣдуетъ остановиться въ первичномъ положеніи; послѣ чего дѣлать такое же число круговъ сзади впередъ и сдѣлавъ, также остановиться; чѣмъ движеніе и оканчивается.



Рис. 85.

сзади впередъ и сдѣлавъ, также остановиться; чѣмъ движеніе и оканчивается.

Команда:

Большой кругъ руками впередъ и назадъ.

1) Кружить впередъ *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

2) Стой.

3) Кружить назадъ *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

4) Стой.



3) *Разширеніе груди.*

Чтобы исполнить это дви-  
женіе, должно дѣлать его  
съ *трехъ пріемовъ.* 1)

Опущенныя руки внизъ  
согнуть въ локтяхъ и вы-  
тянутыми пальцами слегка

касаться плечь. 2) Согну-  
тыя руки вытянуть вверхъ  
параллельно около головы,

оставляя пальцы вытяну-  
тыми и ладонями обращая  
во внутрь; за тѣмъ 3)

Обращенныя во внутрь  
ладони вытянутыхъ рукъ,  
должно наверху повернуть

наружу и медленно обѣ  
руки сразу отводить какъ  
можно болѣе назадъ, опу-  
скающая въ тоже время ихъ

внизъ, для основнаго положенія;  
при чемъ грудь выдавать какъ  
можно болѣе впередъ (см. рис.  
№ 86).

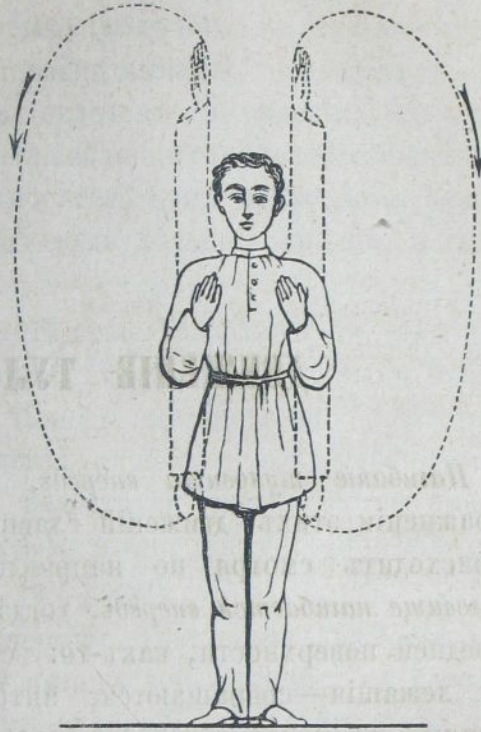


Рис. 86.

Команда;

Разширеніе груди.

1) Согнуть руки — разъ.

2) Вверхъ вытянуть — два.

3) Назадъ — три <sup>1)</sup> (*ура!!!*)

4) Разъ, два, три (*ура!!!*) и т. д.



<sup>1)</sup> См. § 30.



## ДВИЖЕНІЕ ТУЛОВИЩЕМЪ.

*Нагибаніе туловища впередъ, назадъ и въ стороны.* При упражненіи этихъ движеній главная мышечная дѣятельность происходитъ смотря по направленію туловища; напр. если *туловище нагибается впередъ*, тогда мышцы расположенныя на передней поверхности, какъ-то: всѣ мышцы живота и вблизи его лежащія—сокращаются; антогонисты же ихъ т. е. всѣ мышцы, расположенныя на задней поверхности спины и ногъ,—удлиняются. Кромѣ того надо замѣтить, что по положенію принятому руками и ногами, мышечная дѣятельность можетъ быть—усилена; такъ напр. если *руки будутъ вытянуты вверхъ* или *въ стороны* и ноги примутъ *широ* или *выпадо-стольчее положеніе*,—мышечная дѣятельность усиливается преимущественно на задней поверхности спины и ногъ; при чемъ *когда руки вытянуты вверхъ*, — отчасти сокращаются мышцы грудныя, а *при вытянутыхъ рукахъ въ стороны*, — мышцы грудныя растягиваются и грудная вѣтка расширяется, тогда какъ мышцы лопаточныя—сокращаются.

*Нагибаніе туловища назадъ* производится мышцами спины; при чемъ задняя поверхность позвоночнаго столба выгибается; вслѣдствіе чего мышцы расположенныя по всей спинѣ и мышцы задней части,—сокращаются; тогда какъ на передней поверхности, происходитъ растяженіе не только мышцъ но и всѣхъ органовъ тамъ лежащихъ; особенно когда *ноги будутъ раздвинуты*, а *руки вытянуты въ стороны*.



Эти движенія весьма полезны для воспитанниковъ нашихъ учебныхъ заведеній, въ которыхъ (какъ намъ не безъ-извѣстно), какъ воспитанники, такъ и воспитанницы, проводятъ по нѣсколько часовъ сряду въ сидячемъ положеніи, отъ чего обыкновенно происходитъ неправильное отправленіе брюшныхъ органовъ; къ которымъ относятся, какъ на примѣръ: запоры и поносы, или же не рѣдко грудь дѣлается впалой, а спина выгнутой.

Запоры происходятъ вслѣдствіе разслабленія мускуловъ кишечнаго канала, или же отъ слабости брюшныхъ мышцъ (грудобрюшной преграды). Поносы обыкновенно происходятъ вслѣдствіе также разслабленія кишекъ и отъ переполненія ихъ венною кровью. Эти недостатки отстраняются именно означенными движеніями; почему этими движеніями необходимо упражнять воспитанниковъ ежедневно.

*Наибаніе туловища въ стороны.* При этомъ движеніи происходитъ сокращеніе всѣхъ мышцъ той стороны, на которую сгибается туловище; при чемъ одноименные антогонисты ихъ, растягиваются. Если это движеніе будетъ исполняемо съ *руками вытянутыми вверхъ* или *въ стороны*, тогда мышечная дѣятельность—усиливается; кромѣ того это движеніе благотельно дѣйствуетъ на грудныя органы.



XXI.

НАГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕДЪ И НАЗАДЪ.

1) Медленное нагибание туловища впередъ и назадъ.

а) Руки на бедра б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону.

Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала принять руками одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній; за тѣмъ медленно нагибать туловище впередъ на столько, чтобы оно при нагибаніи отъ поясицы до плечъ, пришло бы въ горизонтальное положеніе;

при чемъ ноги должны оставаться вытянутыми, а голова поднята и лицомъ обращена прямо впередъ, (см. рис. № 87); за тѣмъ неоставаясь долго въ этомъ положеніи, слѣдуетъ также медленно поднимать туловище на верхъ и когда оно будетъ въ отвѣсномъ положеніи (неоставаясь долго въ послѣднемъ), также медленно нагибать его назадъ; при чемъ также не должно сгибать колѣнь и откидывать голову слишкомъ много назадъ (см. рис. № 87); послѣ всего этого опять поднять туловище на верхъ и также медленно нагибать его впередъ, за тѣмъ опять назадъ и т. д.

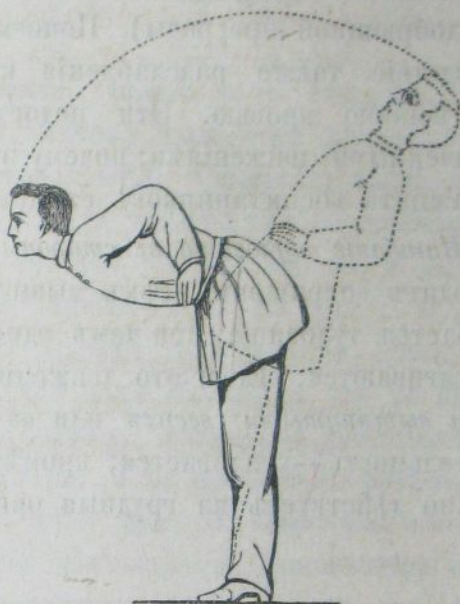


Рис. 87.



Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда будетъ сдѣлано нѣсколько нагибаній впередъ и назадъ по одинаковому числу разъ (отъ 3 до 6), тогда слѣдуетъ изъ нагнутого положенія также медленно поднять туловище на верхъ, и за тѣмъ принять основное положеніе, т. е. руки изъ принятаго выходнаго положенія, опустить свободно внизъ.

**Примѣчаніе.** При исполненіи этого движенія съ руками вытянутыми въ стороны, слѣдуетъ наблюдать: чтобы онѣ постоянно находились на одной линіи съ плечами, а ладони съ вытянутыми пальцами обращены внизъ. Когда же это движеніе совершается съ руками вытянутыми вверхъ, то при нагибаніи туловища впередъ, не должно опускать ихъ ниже головы, а при нагибаніи его назадъ, оставлять впереди головы; при этомъ вытянутыя пальцы, слѣдуетъ плотно прижать другъ къ другу, а ладони обращать впередъ или вовнутрь. При исполненіи же этого движенія съ одной вытянутой рукой вверхъ или въ сторону, должно въ первомъ случаѣ ладонь обращать впередъ, а во второмъ внизъ, когда же будетъ продѣлано нѣсколько нагибаній впередъ и назадъ (отъ 2 до 4), слѣдуетъ сначала привести туловище въ отвѣсное положеніе, а за тѣмъ перемѣнить руки и повторить тоже самое движеніе столько же разъ, сколько дѣлалось въ началѣ.

#### Команда:

Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону <sup>1)</sup>—РАЗЪ или РАЗЪ ДВА.

2) Впередъ *нагибайсь*.

3) *Поднимайсь*.

---

<sup>1)</sup> Если будутъ встрѣчаться при движеніи туловища различныя выходныя положенія, какъ для рукъ, такъ и для ногъ, то учитель долженъ продѣлывать съ учениками въ одинъ разъ только при одномъ изъ означенныхъ выходныхъ положеній.



- 4) Назадъ *нагибайсь*.
- 5) *Поднимайсь* и т. д. <sup>1)</sup>
- 6) *Смир*—но—разъ, два.

2) Качаніе туловища впередъ и назадъ. а) Руки вольно, б) руки на бедра, в) руки въ стороны и г) руки вверхъ. Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что принявши одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками, слѣдуютъ медленно нагнуть туловище впередъ, а за тѣмъ не оставаясь долго въ этомъ положеніи, должно быстро откинуть его сначала назадъ, за тѣмъ опять также быстро впередъ и т. д. Если это движеніе будетъ исполняться съ опущенными руками внизъ, тогда послѣднія должны висѣть свободно т. е. не поднимаясь ни впередъ ни назадъ; при чемъ должно также, какъ и въ предъидущемъ движеніи, не сгибать колѣнь, и голову при нагибаніи туловища назадъ, не закидывать слишкомъ много назадъ. Однимъ словомъ туловище при этомъ движеніи, должно принимать то положеніе, какое показано на рис. № 87.

Это движеніе также, какъ и предъидущее, повторяется отъ 3 до 6 разъ впередъ и назадъ.

Команда:

Качаніе туловища впередъ и назадъ.

- 1) а) Руки вольно, б) руки на бедра, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны—разъ или разъ, два.
- 2) Впередъ *нагибайсь*.
- 3) Качать назадъ *начи*—най—разъ, два.

---

<sup>1)</sup> При исполненіи этого движенія съ одной вытянутой рукой, учитель послѣ нѣсколькихъ нагибаній впередъ и назадъ, командуетъ: *перемь* — на, ученики же по этой командѣ, перемѣняютъ руки.



- 4) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 5) Стой.
- 6) Смир—НО—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.

3) *Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ.* а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону. Принявъ одно изъ означенныхъ положеній руками, и отставивъ одну ногу на шагъ въ сторону, слѣдуетъ медленно нагибать туловище сначала впередъ, а затѣмъ назадъ; при соблюденіи тѣхъ же самыхъ правилъ, какъ и въ предыдущемъ движеніи (см. рис. № 88); ноги и руки во все время исполненія этого движенія должны оставаться въ принятомъ (для этого движенія), выходномъ положеніи.



Рис. 88.

Оканчивается это движеніе одинаково какъ № 1 медленнаго нагибанія туловища, и при тѣхъ же условіяхъ дѣлается перемѣна рукъ, если ими было принято выходное положеніе по разнымъ направленіямъ.

Команда:

Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку вверхъ; лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону; правую (лѣвую) на шагъ въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

2) Впередъ *н а г и б а й с ь*.



- 3) *П о д н и м а й с ь.*
- 4) *Назадъ н а г и б а й с ь.*
- 5) *П о д н и м а й с ь* и т. д. <sup>1)</sup>
- 6) *Смир—но—разъ, два.*

4) *Раздвинуто-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ.* а) *Руки на бедра, б) рука вверхъ, в) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону.* Это движеніе отличается отъ предыдущаго тѣмъ, что принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній, слѣдуетъ сначала медленно нагнуть туловище впередъ; за тѣмъ не оставаясь долго въ этомъ положеніи, быстро откинуть его назадъ, ставя въ то положеніе, какое показано на рис. № 87; послѣ чего слѣдуетъ также быстро нагнуть его впередъ, потомъ назадъ и т. д. Во все время исполненія этого движенія, также какъ и въ предыдущемъ, ноги должны оставаться вытянутыми.

Команда:

Качаніе туловища впередъ и назадъ.

- 1) а) *Руки на бедра, б) руки вверхъ и в) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—разъ, два.*
- 2) *Впередъ н а г и б а й с ь.*
- 5) *Качать назадъ начи—най—разъ, два.*
- 4) *Разъ, два; разъ, два и т. д.*
- 5) *Стой.*
- 6) *Смир—но—разъ, два.*

---

<sup>1)</sup> Если положеніе рукъ при этомъ движеніи было принято при различныхъ направленіяхъ, то послѣ 2-хъ или 4-хъ нагибаній впередъ и назадъ, должна быть сдѣлана перемѣна рукъ, какъ при № 1, медленнаго нагибанія туловища впередъ и назадъ.



5) Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону. Отличается это движеніе отъ предъидущаго тѣмъ, что одна нога выставляется на шагъ впередъ и если руками было принято выходное положеніе по разнымъ направлѣніямъ, то должно наблюдать: чтобы рука была вытянута вверхъ или въ сторону, соотвѣтствующая выставленной ноге. Правила же при исполненіи самаго движенія, остаются тѣже, какія показаны при № 1 и 3 медленнаго нагибанія туловища впередъ и назадъ (см. рис. № 89).

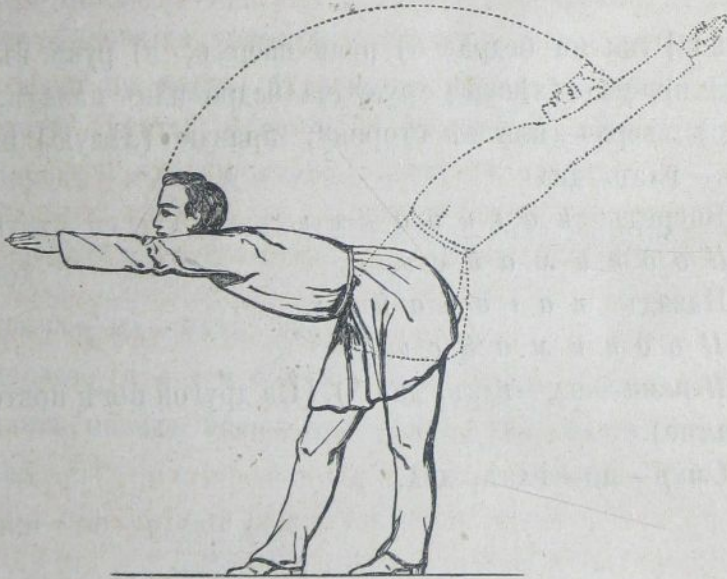


Рис. 89.

Сдѣлавъ нѣсколько нагибаній (отъ 2 до 4) туловища впередъ и назадъ на одной выставленной ногѣ, слѣдуетъ послѣднія перемѣнить; для чего должно сначала привести туловище въ извѣстное положеніе, а за тѣмъ не опуская рукъ, выставленную впередъ ногу приставить пяткою къ пяткѣ остающейся ноги на мѣстѣ, одновременно выставляя другую впередъ.

Если же при этомъ движеніи руки принимали выходное положеніе по разнымъ направлѣніямъ, то одновременно съ перемѣною ногъ, слѣдуетъ перемѣна и рукъ.



Перемѣнивъ ногу (если нужно и руки), продолжать нагибать туловище впередъ и назадъ столько же разъ какъ и въ началѣ.

Для окончанія этого движенія, должно также какъ и въ предъидущихъ; сначала привести туловище въ отвѣсное положеніе, а за тѣмъ руки изъ принятаго выходнаго положенія, опустить свободно внизъ, приставляя одновременно выставленную впередъ ногу на мѣсто.

**Команда:**

Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону; правую (лѣвую) на шагъ впередъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Впередъ *нагибайсь*.

3) *Поднимайсь*.

4) Назадъ *нагибайсь*.

5) *Поднимайсь*.

6) *Перемь—на—РАЗЪ, ДВА*<sup>1)</sup>. (На другой ногѣ повторяется тоже самое).

7) *Смир—но—РАЗЪ, ДВА*.

6) *Шаго-стоя качаніе туловищемъ впередъ и назадъ*. а) *Руки на бедра*, а) *руки вверхъ*, и в) *руки въ стороны*. Это движеніе исполняется также какъ и медленное; разница только та, что здѣсь слѣдуетъ сначала нагнуть туловище впередъ, а

---

<sup>1)</sup> Если это движеніе было исполняемо при положеніи рукъ по разнымъ направленіямъ, то ученики по слову «перемь—на» перемѣняютъ вмѣстѣ съ ногою и руки.



за тѣмъ изъ нагнутого положенія, быстро откинуть туловище назадъ, за тѣмъ также быстро нагнуть впередъ, опять назадъ и т. д. принимая тѣже положенія туловищемъ, какія были показаны при медленномъ нагибаніи (см. рис. 89), ноги во все время движенія остаются плотно на землѣ, а колѣна вытянуты.

Перемѣна ногъ и окончаніе этого движенія, производятся одинаково, какъ и при медленномъ нагибаніи.

Команда:

Качаніе туловища впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ и в) руки въ стороны; правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Впередъ *нагибайсь*.

3) Качать назадъ *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ ДВА* и т. д.

4) Стой.

5) *Перемь—на—РАЗЪ, ДВА.*

6) Впередъ *нагибайсь*.

7) Качать назадъ *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА* и т. д.

8) Стой.

9) *Смир—но—РАЗЪ, ДВА.*

7) *Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ. Руки на бедра, б) руки вверхъ и в) руки въ стороны.*



Чтобы исполнить это движение должно принять одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній (см. рис. № 23); за тѣмъ медленно нагибать туловище сначала впередъ, а потомъ назадъ, соблюдая тѣже правила, какъ и въ предыдущихъ движенияхъ; кромѣ этихъ правилъ необходимо наблюдать: чтобы при нагибании туловища впередъ, колѣно выставленной впередъ ноги, сохранило бы одно и тоже положеніе, т. е. было бы на одной отвѣсной линіи съ носкомъ; другая же нога, остающаяся на мѣстѣ, должна быть вытянута и ступня ея, обращенная носкомъ наружу плотно прижата къ полу (см. рис. № 90). Это положеніе ноги должны сохранять во все время движения.



Рис. 90.

Когда такимъ образомъ продѣлается извѣстное число разъ въ каждую сторону на одной выставленной ногѣ, тогда поставя туловище въ отвѣсное положеніе, слѣдуетъ перемѣнить ногу, и за тѣмъ продолжать дѣлать тѣже самыя движения и на другой выставленной ногѣ, столько же разъ, какъ и на первой, соблюдая тѣже самыя правила, какія были показаны выше.

Это движение повторяется на каждой выставленной ногѣ отъ 2 до 4 разъ.

Команда:

На выпадѣ медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, и в) руки въ сто-



роны правой или (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—*РАЗЪ, ДВА.

- 2) Впередъ *нагибайсь*.
- 3) *Поднимайсь*.
- 4) Назадъ *нагибайсь*.
- 5) *Поднимайсь* и т. д.
- 6) *Перемь—на—разъ*, два.
- 7) Впередъ *нагибайсь*.
- 8) *Поднимайсь*.
- 9) Назадъ *нагибайсь*.
- 10) *Смир—но*.

8) *Выпадо-стоя, качаніе туловища впередъ и назадъ*. а) *Руки на бедра*, б) *руки вверхъ* или в) *руки въ стороны*. Что бы исполнить это движеніе должно также какъ и при медленномъ нагибаніи туловища, сначала принять одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній, а за тѣмъ медленно нагнуть туловище впередъ; послѣ чего начать качаніе туловища, откидывая его быстро назадъ и т. д.; при чемъ необходимо наблюдать, чтобы ноги оставались во время исполненія этого движенія неподвижными, какъ и при медленномъ нагибаніи; туловище же должно принимать положенія показанныя (на рис. № 90). *Перемѣна ногъ и окончаніе этого движенія одинаковы съ предъидущимъ*.

Это движеніе повторяется на каждой выставленной ногѣ (отъ 2 до 4 разъ) въ каждую сторону.

Команда:

На выпадѣ качаніе туловища впередъ и назадъ.

- 1) а) *Руки на бедра*, б) *руки вверхъ*, и в) *руки въ стороны* правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—разъ*, два.
- 2) Впередъ *нагибайсь*.
- 3) Качать назадъ *начи—най—разъ*, два и т. д.



- 4) Стой.
- 5) *Перемь—на—разъ*, два.
- 6) Впередь *и а и б а й с ь*.
- 7) Качать назадъ *начи—най—разъ*, два и т. д.
- 8) Стой.
- 9) *Смир—по*.

9) *Медленное нагибаніе туловища впередь и назадъ на одной ногѣ*. а) *Руки на бедра*, б) *руки вверхъ*, в) *руки въ стороны* и г) *правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону*.

Принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками, слѣдуетъ дѣлать нагибаніе туловища впередь такъ, чтобы въ тоже время нога, назначенная для движенія, поднималась бы назадъ на верхъ одновременно съ нагибаніемъ туловища впередь и когда послѣднѣе будетъ нагнуто на столько, на сколько требуетъ того правило движенія, тогда поднятая назадъ нога, должна быть вытянута и находится на одной прямой линіи съ туловищемъ, обращая носокъ ея наружу, а та нога на которой дѣлается самое движеніе, должна быть также вытянута и твердо стоять на землѣ (см. рис. № 91); при чемъ лице должно быть также какъ и въ предъидущихъ движеніяхъ обращено прямо впередь. Послѣ этого слѣдуетъ нагибать туловище назадъ; для этого нужно нагнутое впередь туловище медленно поднимать на верхъ, а откинутую назадъ ногу, опускать внизъ, соображаясь при



Рис. 91.



этомъ съ движеніемъ туловища; за тѣмъ когда все тѣло будетъ въ отвѣсномъ положеніи, тогда не оставаясь въ послѣднемъ, слѣдуетъ медленно нагибать туловище назадъ и нога которая назначена для движенія, при этомъ не должна касаться земли, а подниматься прямо впередъ одновременно съ нагибаніемъ туловища назадъ; далѣе медленно нагибать туловище опять впередъ, для чего слѣдуетъ также изъ нагнутаго положенія назадъ, поднимать туловище на верхъ, опуская одновременно поднятую впередъ ногу внизъ и также не касаясь оную земли, нагибать туловище прямо впередъ, поднимая одновременно ногу назадъ, какъ дѣлалось и въ началѣ. Если это движеніе будетъ исполняться съ одной вытянутой рукой вверхъ или въ сторону, то рука должна быть вытянута не иначе, какъ соотвѣтствующая поднимающейся ноги (см. рис. № 92).



Рис. 92.

При этомъ должно наблюдать, чтобы во все время исполненія нога назначенная для движенія, находилась бы на одной прямой линіи съ туловищемъ и чтобы та нога, которая остается на мѣстѣ и на которую передается вся тяжесть тѣла, была бы вытянута и твердо стояла бы на землѣ.

Чтобы перемѣнить ногу, должно продѣлать одинаковое число нагибаній впередъ и назадъ, послѣ чего поднять туловище медленно на верхъ и въ тоже время нога, которая участвовала при нагибаніи, должна опускаться внизъ и



становиться уже на весь слѣдъ одновременно съ туловищемъ (когда послѣднее приметъ отвѣсное положеніе) такъ, чтобы пятка ея плотно приставлялась бы къ пяткѣ оставшейся на мѣстѣ ноги; послѣ чего на другой ногѣ слѣдуетъ также продолжать движеніе и по тѣмъ же самымъ правиламъ, какія были показаны при первой <sup>1)</sup>).

Это движеніе можно продѣлать на каждую ногу отъ 2-хъ до 5-ти разъ.

Команда:

Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ на одной ногѣ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону—разъ или разъ два.

2) На правой (лѣвой) ногѣ впередъ *нагибайсь*.

3) *Поднимайсь*.

4) Назадъ *нагибайсь*.

5) *Поднимайсь* и т. д.

6) На лѣвой (правой) впередъ *нагибайсь*.

7) *Поднимайсь*.

8) Назадъ *нагибайсь* и т. д.

9) *Смир*—но.

---

<sup>1)</sup> Перемѣна рукъ (если ими было принято выходное положеніе въ разныхъ направленіяхъ) должна быть вмѣстѣ съ перемѣною ногъ, для чего учитель долженъ командовать сначала *перемѣна* и когда ученики это исполнятъ, тогда уже учитель продолжаетъ команду для нагибанія туловища.



XXII.

СЛОЖНЫЯ ДВИЖЕНІЯ, РУКАМИ И ТУЛОВИЩЕМЪ.

\* 10) *Рубить впередъ или шибкое нагибаніе туловища впередъ руки вверхъ и ноги врознь.* Для исполненія этого движенія, слѣдуетъ одновременно раздвинуть ноги и вытянуть руки вверхъ (см. рис. № 5); при чемъ послѣднія не остаются вытянутыми параллельно, а прикладываются ладонями одна къ другой и пальцы одной руки, должны быть въ промежуткѣ пальцевъ другой; принявъ это положеніе, слѣдуетъ быстро нагнуть туловище впередъ, дѣлая въ тоже время размахъ руками внизъ такъ, чтобы онѣ приходились между раздвинутыхъ ногъ, которыя при этомъ нѣсколько сгибаются въ колѣнѣ, за тѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи, слѣдуетъ также быстро поднять туловище на верхъ, оставляя руки и ноги въ принятомъ положеніи (см. рис. № 93).



Рис. 93.

Такимъ образомъ повторяется это движеніе отъ 3 до 6 разъ; послѣ чего съ двухъ приемовъ принимается основное положеніе.



Команда:

Рубить впередъ.

1) Правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону руки вверхъ—  
РАЗЪ, ДВА.

2) Рубить—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

3) Смир—но.

11) *Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.* Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала согнуть руки въ локтѣ, за тѣмъ оставляя туловище въ отвѣсномъ положеніи, продѣлать нѣсколько вытягиваній руками впередъ (отъ 1 до 3 разъ на каждую руку); послѣ чего медленно нагибать туловище впередъ, продолжая одновременно вытягивать руки по тому же направленію; за тѣмъ когда туловищемъ будетъ принято должное положеніе, тогда также медленно слѣдуетъ поднимать его на верхъ и нагибать назадъ; послѣ чего нагибать опять впередъ и т. д., не переставая при этомъ вытягивать руки впередъ такъ, чтобы онѣ при нагибаніи туловища впередъ и назадъ вытягивались бы на равнѣ плечъ, обращая сжатія пальцы во внутрь (см. рис. № 94).



Рис. 94.

При нагибаніи же туловища впередъ и назадъ, какъ при исполненіи, такъ и при окончаніи, слѣдуетъ соблюдать тѣ же правила, какія были показаны при нагибаніи туловища впередъ и назадъ.

Это движеніе можно дѣлать отъ 3 до 6 разъ впередъ и назадъ.



Команда:

Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попере́мьнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) руки *начи—най*—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

3) Впередъ *нагибайсь*—РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

4) *Поднимайсь*—РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

5) Назадъ *нагибайсь*—РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

6) Стой <sup>1)</sup>.

7) *Смир*—но.

12) *Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попере́мьнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.* Это движеніе по занятіи раздвинуто-стоячаго положенія съ согнутыми руками, совершается какъ при исполненіи, такъ и при окончаніи, одинаково съ предъидущимъ (см. рис. № 94).

Команда:

Ноги врознь, медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попере́мьнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.

1) Согнуть руки, правую или (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

2) Съ правой или (лѣвой) руки *начи—най*—РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

3) Впередъ *нагибайсь*—РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

4) *Поднимайсь*—РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

---

<sup>1)</sup> Слово «стой» учителемъ произносится тогда, когда ученики въ послѣдній разъ, послѣ команды *поднимайсь*, приведутъ туловище въ отвѣсное положеніе. Это командуется для того, чтобы ученики прекратили вытягиваніе рукъ.



- 5) Назадъ *нагибайсь*—РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 6) *Поднимайсь*—РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 7) Стой.

13) *Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.* Это движеніе отличается отъ согнутаго только тѣмъ, что при немъ одна нога выставляется на шагъ впередъ; послѣ чего сдѣлавъ нѣсколько нагибаній туловищемъ впередъ и назадъ съ вытягиваніемъ рукъ на одной выставленной ногѣ, слѣдуетъ привести туловище въ отвѣсное положеніе, а за тѣмъ перемѣнить ногу и дѣлать такое же число нагибаній туловищемъ, какъ и на первой (см. рис. № 95); послѣ чего поставить также туловище въ отвѣсное положеніе и принять основное.



Рис. 95.

Повторяется это движеніе на каждую выставленную впередъ ногу отъ 2 до 4 разъ, какъ впередъ такъ и назадъ.

Команда:

*Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.*

- 1) Правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ—РАЗЪ, ДВА.
- 2) Правой или (лѣвой) рукой *начи—най*—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 3) Впередъ *нагибайсь*—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 4) *Поднимайсь*—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.



- 5) Назадъ *н а г и б а й с ь*—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 6) *П о д н и м а й с ь*—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 7) Стой.
- 8) *Перемь*—на РАЗЪ, ДВА (повторить тоже самое).
- 9) *Смир*—но.

\* 14) *Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попережнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.*

Сдѣлавъ выпадъ и согнувъ руки въ локтѣ, слѣдуетъ дѣлать попережное вытягиваніе рукъ впередъ съ нагибаніемъ туловища впередъ и назадъ, по тѣмъ же самымъ правиламъ, какія были показаны въ предъидущихъ движеніяхъ; при чемъ ноги остаются во время исполненія движенія, въ принятомъ выходномъ положеніи неподвижными (см. рис. № 96).



Рис. 96.

Перемѣна ногъ и окончаніе этого движенія исполняется по правиламъ, показаннымъ въ предъидущемъ движеніи, т. е. когда будетъ продѣлано нѣсколько нагибаній туловища впередъ и назадъ на одной выставленной ногѣ, слѣдуетъ перемѣна ногъ, а за тѣмъ продѣлавъ и на другой ногѣ такое же число разъ, какъ и на первой, слѣдуетъ окончить движеніе и принять основное положеніе.

Команда:

На выпадѣ медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попережнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.



- 1) Согнуть руки, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—РАЗЪ, ДВА.*
- 2) Съ правой или (лѣвой) руки *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.*
- 3) Впередъ *нагибашь* — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 4) *Поднимашь* — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 5) Назадъ *нагибашь* — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 6) *Поднимашь* — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 7) Стой.
- 8) *Перемь—на* <sup>1)</sup>.
- 9) Впередъ *нагибашь* — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 10) *Поднимашь* — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 11) Назадъ *нагибашь* — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 12) *Поднимашь* — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 13) Стой.
- 14) *Смир—но.*

15) *Качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.*

Это движеніе исполняется такъ: слѣдуетъ сначала медленно нагнуть туловище впередъ (опуская руки вольно); за тѣмъ нагнутое туловище впередъ, быстро откинуть назадъ и одновременно руки опущенные вольно, выкидываются впередъ вверхъ, около головы (не сгибая ихъ много въ локтѣ, но и не слишкомъ натягивая); за тѣмъ изъ этого положенія, также быстро опять нагнуть туловище впередъ и руки одновременно

---

<sup>1)</sup> Перемѣна ногъ можетъ быть при этомъ движеніи съ прыжкомъ, для чего учитель и долженъ сначала предупредить въ этомъ учениковъ.



съ туловищемъ опускаются внизъ и отводятся какъ можно болѣе назадъ; послѣ чего туловище опять быстро поднимается на верхъ и нагибается назадъ; при чемъ руки одновременно также выкидываются вверхъ, какъ и въ началѣ (см. рис. № 97).

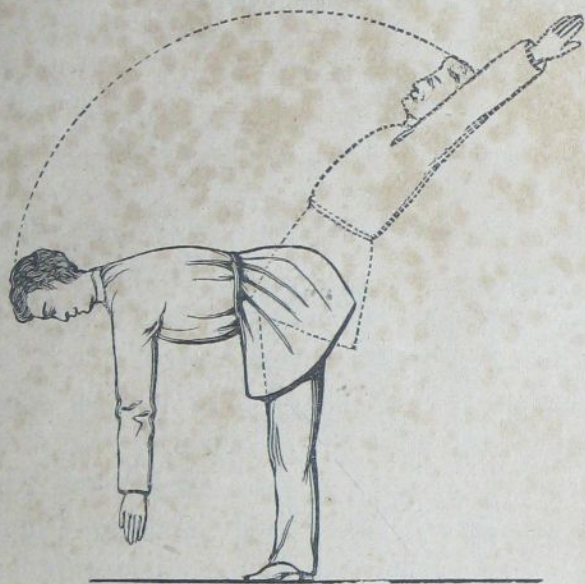


Рис. 97.

Ноги должны быть вытянуты во все время исполненія этого движенія.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда будетъ продѣлано въ каждую сторону одинаковое число разъ (отъ 3 до 6), слѣдуетъ тѣло сразу привести въ основное положеніе.

Команда:

Качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.

1) Руки вольно впередъ *и а г и б а й с ь*.

2) Качать назадъ *начи—най—разъ, два; разъ, два* и т. д.

3) Стой.



16) Шаго-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что при немъ одна нога выставляется на шагъ впередъ; правила же при исполненіи самаго движенія, такія же какъ и въ предъидущемъ (см. рис. № 98).

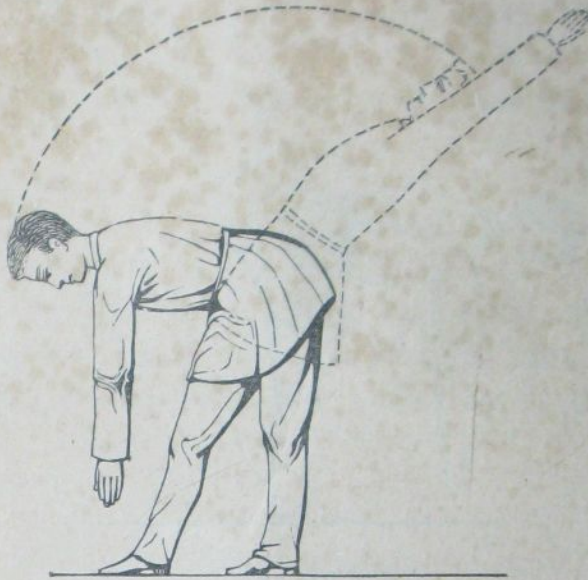


Рис. 98.

Для перемѣны ногъ, слѣдуетъ сначала привести туловище въ отвѣсное положеніе (какъ и въ предъидущемъ движеніи), а за тѣмъ съ двухъ пріемовъ перемѣнить ногу, и продѣлавъ такое же число разъ, какъ и на первой, слѣдуетъ поставить туловище въ отвѣсное положеніе и въ заключеніе принять основное.

Повторяется это движеніе на каждой выставленной ногѣ (отъ 2 до 4 разъ).

Команда:

Шаго-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.

1) Руки вольно правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ—РАЗЪ.



- 2) Впередъ *нагибайсь*.
- 3) Качать назадъ *начи—най—разъ*, два; *разъ*, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Перемль—на—разъ*, два.
- 6) Впередъ *нагибайсь*.
- 7) Качать назадъ *начи—най—разъ*, два и т. д.
- 8) Стой.
- 9) *Смир—но*.

\* 17) *Выпадо-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.*

Когда будетъ занято выходное положеніе (выпадо-стоячее) и туловище съ опущенными руками нагнуто впередъ, должно также, какъ и въ предъидущемъ быстро откидывать туловище назадъ, одновременно выкидывая руки впередъ вверхъ; послѣ чего также быстро нагнуть туловище впередъ, и одновременно, опуская руки внизъ отводить ихъ назадъ; послѣ чего поднимать туловище опять на верхъ и т. д. (см. рис. № 99). При этомъ слѣдуетъ наблюдать: чтобы

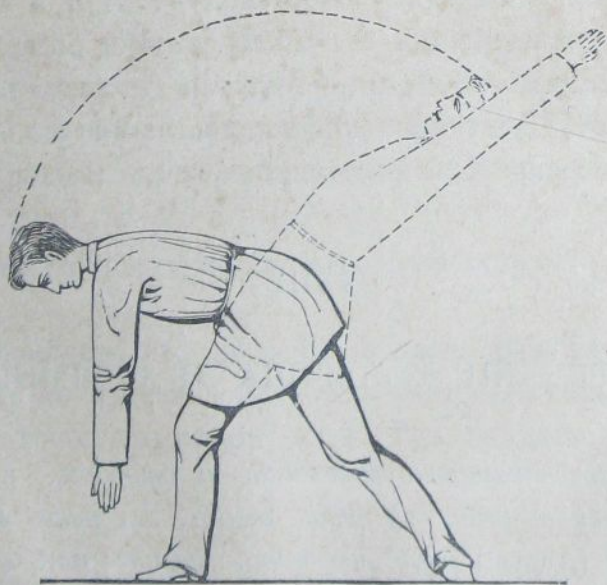


Рис. 99.



ноги во все время этого движенія оставались бы неподвижными.

Перемѣна ногъ, повтореніе движенія на каждой выставленной ногѣ и окончаніе движенія, совершается одинаково съ предъидущимъ.

Команда:

На выпадѣ качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.

1) Руки вольно, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выта—дай—разъ*.

2) Впередъ *нагибайсь*.

3) Качать назадъ *начи—най—разъ*, два и т. д.

4) Стой.

5) *Перемь—на—разъ*, два.

6) Впередъ *нагибайсь*.

7) Качать назадъ *начи—най—разъ*, два; *разъ, два* и т. д.

8) Стой.

9) *Смир—но*.

---

### XXIII.

#### НАГИБАНІЕ ТУЛОВИЩА ВЪ СТОРОНЫ.

1) *Медленное нагибаніе туловища въ стороны.* а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ, г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро, назадъ или въ сторону, левую (правую) вверхъ или въ сторону.



Для исполненія этого движенія, должно сначала принять руками одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній; послѣ чего медленно нагибать туловище сначала въ одну которую нибудь сторону, а за тѣмъ неоставаясь долго въ этомъ положеніи (т. е. въ нагнутомъ), также медленно поднять его на верхъ и нагибать въ другую противоположную первой сторону; послѣ чего поднять на верхъ, за тѣмъ опять въ первую и т. д. (см. рис. № 100).

При этомъ слѣдуетъ соблюдать слѣдующія правила: 1) туловище при нагибаніи въ сторону не должно наклоняться впередъ или отваливаться назадъ.

2) Голова должна оставаться надъ серединою груди, подавая послѣднюю на сколько возможно болѣе впередъ.

3) Ноги и руки въ принятомъ выходномъ положеніи во время движенія, должны оставаться неподвижными, и

4) Если руками выходное положеніе принималось при различныхъ направленіяхъ, то руку вытянутую вверхъ, должно ладонью обращать къ головѣ, а если въ сторону то ладонью внизъ.

Это движеніе повторяется въ каждую сторону (отъ 3-хъ до 6 разъ).

Чтобы окончить это движеніе, должно продѣлать въ каждую сторону по одинаковому числу разъ, сначала поставить тѣло въ отвѣсное положеніе, а за тѣмъ принять основное.



Рис. 100.

Команда:

Медленное нагибаніе туловища въ стороны.



1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вверхъ или въ стороны — разъ, два.

2) На право *нагибайсь*.

3) *Поднимиись*.

4) На лѣво *нагибайсь*.

5) *Поднимиись*.

6) *Смир—но* <sup>1)</sup>.

2) *Качаніе туловища въ стороны.* а) *Руки на бедра*, б) *руки вверхъ*, в) *руки впередъ* и г) *руки въ стороны*. Это движеніе исполняется такъ: принявъ руками одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній, слѣдуетъ медленно нагнуть туловище на одну какую нибудь сторону, за тѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи, быстро перекинуть его въ другую противоположную сторону, за тѣмъ опять также быстро въ первую и т.д.; соблюдая при этомъ тѣже самыя правила, какія были показаны въ предъидущемъ движеніи; послѣ чего слѣдуетъ быстро поставить туловище въ отвѣсное положеніе, оставляя руки въ принятомъ выходномъ положеніи; за тѣмъ медленно нагнуть въ другую противоположную первой сторону и начинать качаніе туловища, по тѣмъ же самымъ правиламъ, какъ дѣлалось въ началѣ, и когда будетъ продѣлано такое же число качаній, какъ и въ первой, быстро поставить туловище въ отвѣсное положеніе и принять основное.

Это движеніе повторяется въ каждую сторону отъ 2 до 4 разъ.

---

<sup>1)</sup> Перемѣна рукъ (если ими было принято выходное положеніе при различныхъ направленіяхъ), исполняется также послѣ 2 или 4-хъ нагибаній по правиламъ показаннымъ въ своемъ мѣстѣ.



Команда:

Качаніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки, вверхъ и г) руки въ стороны—РАЗЪ, ДВА.

2) На право *нагибайсь*.

3) Качать на лѣво *начи—най—РАЗЪ, ДВА* и т. д.

4) Стой.

5) На лѣво *нагибайсь*.

6) Качать на право *начи—най—РАЗЪ, ДВА* и т. д.

7) Стой.

8) *Смир—но.*

3) *Сомкнуто-стоя, медленное нагибаніе туловища въ стороны.*

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону. Это движеніе отличается отъ перваго только тѣмъ, что при немъ носки ступней сомкнуты вмѣстѣ (см. рис. № 18), исполненіе же и окончаніе этого движенія, одинако съ означеннымъ (см. рис. № 100).

Команда:

Медленное нагибаніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ, г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро, лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону. Носки вмѣстѣ—РАЗЪ, ДВА.

2) На право *нагибайсь*.

3) *Поднимайсь*.

4) На лѣво *нагибайсь*.



5) *П о д н и м а й с ь.*

6) *Смир—но.*

4) *Сомкнуто-стоя качаніе туловища въ стороны.* а) *Руки на бедра,* б) *руки впередъ,* в) *руки вверхъ* и г) *руки въ стороны*

Исполняется это движеніе при означенныхъ выходныхъ положеніяхъ рукъ, по тѣмъ же самымъ правиламъ, какъ и качаніе туловища (см. рис. № 100), только при этомъ носки ступней должны быть сомкнуты, какъ сказано въ предыдущемъ движеніи.

Команда:

Сомкнуто-стоя качаніе туловища въ стороны.

1) а) *Руки на бедра,* б) *руки впередъ,* в) *руки вверхъ,* и г) *руки въ стороны,* носки вмѣстѣ—РАЗЪ, ДВА.

2) На право *н а г и б а й с ь.*

3) Качать на лѣво *начи—най—РАЗЪ,* ДВА и т. д.

4) Стой.

5) На лѣво—*н а г и б а й с ь.*

6) Качать на лѣво *начи—най—РАЗЪ,* ДВА и т. д.

7) Стой.

8) *Смир—но.*

5) *Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію, медленное нагибаніе туловища въ стороны.* а) *Руки на бедра,* б) *руки впередъ,* в) *руки вверхъ,* г) *руки въ стороны* и д) *правую (лѣвую)*



руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону.

Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что одна нога выставляется на шагъ впередъ или на линію, т. е. пяткою одной ноги къ носку другой (см. рис. № 21—22); при исполненіи же самаго движенія и при окончаніи его, слѣдуетъ придержи- ваться тѣхъ же правилъ, какія были показаны въ предъидущихъ движеніяхъ (см. рис. № 101).

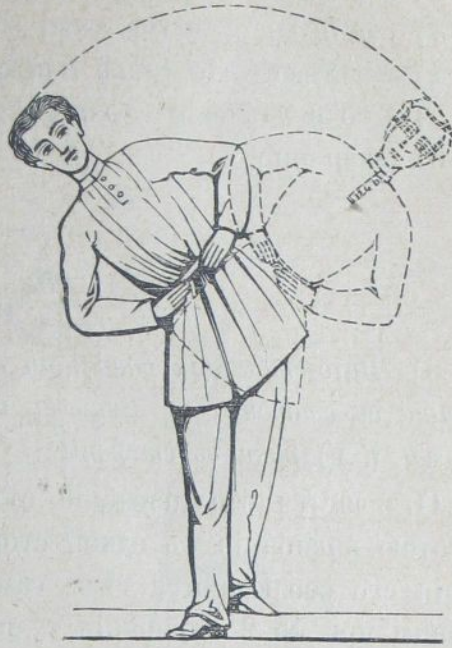


Рис. 101.

Перемѣна рукъ и ногъ (если послѣдними было принято выходное положеніе по различнымъ направленіямъ), при этомъ движеніи совершается точно также, какъ было показано при медленномъ нагибаніи туловища впередъ и назадъ, т. е. продѣлавъ нѣсколько нагибаній туловищемъ въ стороны на одной ногѣ, слѣдуетъ поставить его въ основное положеніе, а за тѣмъ перемѣнить ногу (т. е. выставить вмѣсто одной другую), перемѣняя одновременно и руки, повторивъ такое же число нагибаній какъ и на первой; послѣ чего съ двухъ пріемовъ принять основное положеніе.

#### Команда:

Шаго-стоя, или одну ногу впередъ на линію, медленное нагибаніе туловища въ стороны.

1) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону, правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ или впередъ на линію—РАЗЪ, ДВА.



- 2) На право *нагибайсь*.
- 3) *Поднимайсь*.
- 4) На лѣво *нагибайсь*.
- 5) *Поднимайсь*.
- 6) *Смир—но*.

6) Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію, качаніе туловища въ стороны. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны.

Отличается это движеніе отъ предъидущаго, только быстротою нагибанія съ одной стороны на другую; при исполненіи его соблюдаются тѣже самыя правила, какія были показаны при № 2 нагибанія туловища въ стороны.

Оканчивается это движеніе такъ: продѣлавъ на каждой выставленной ногѣ по одинаковому числу разъ (отъ 2 до 4), быстро поставитъ тѣло въ отвѣсное положеніе и съ двухъ пріемовъ принять основное.

#### Команда:

Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію, качаніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ на линію—РАЗЪ, ДВА.

- 2) На право *нагибайсь*.
- 3) Качать на лѣво *начи—най—РАЗЪ, ДВА* и т. д.
- 4) Стой.
- 5) На лѣво *нагибайсь*.
- 6) Качать на право *начи—най—РАЗЪ, ДВА* и т. д.
- 7) Стой.
- 8) *Смир—но*.



7) *Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны.* а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ, г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону.

Какъ при исполненіи, такъ и при окончаніи этого движенія, соблюдаются тѣ же правила, какія были показаны при № 1 нагибанія туловища въ стороны; съ тою только разницею, что при этомъ ноги находятся раздвинутыми (см. рис. № 102).

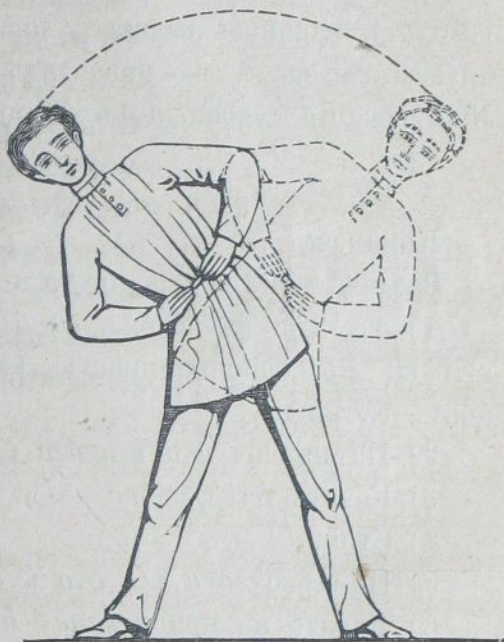


Рис. 102.

Команда:

Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ, г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону; правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

2) На право *нагибайсь*.

3) *Поднимайсь*.

4) На лѣво *нагибайсь*.

5) *Поднимайсь* и т. д.

6) *Смир—но.*



8) *Раздвинуто-стоя качаніе туловища въ стороны.* а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ или г) руки въ стороны.

Принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками, и нагнувъ туловище на одну которую нибудь сторону, слѣдуетъ начинать качать туловище съ нагнутой стороны въ другую, по тѣмъ же правиламъ, какія были показаны при № 2 качанія туловища въ стороны.

Команда:

Раздвинуто-стоя качаніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ, г) руки въ стороны; правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

2) На право *нагибайсь.*

3) Качать на лѣво *начи—най—РАЗЪ ДВА* и т. д.

4) Стой.

5) На лѣво *нагибайсь.*

6) Качать на право *начи—най—РАЗЪ, ДВА* и т. д.

7) Стой.

8) *Смир—но.*

\* 9) *Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны.*

а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ или г) руки въ стороны.

Сдѣлавъ выпадъ и принявъ руками одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній, слѣдуетъ медленно нагибать туловище въ одну, а за тѣмъ въ другую сторону, соблюдая тѣ же правила, какія были показаны въ предъидущихъ движеніяхъ; при



чемъ наблюдать, что бы ноги находились въ выпадо-стоячемъ положеніи и оставались бы во время исполненія неподвижными (см. рис. № 103).

Когда будетъ продѣлано нѣсколько нагибаній въ стороны на одной выставленной ногѣ и тѣло приметъ отвѣсное положеніе, слѣдуетъ съ двухъ приемовъ перемѣнить ногу; затѣмъ продѣлавъ и на другой выставленной ногѣ, такое же число разъ, какъ и на первой, и когда тѣло будетъ въ отвѣсномъ положеніи, съ двухъ приемовъ принять основное.



Рис. 103.

Команда:

На выпадѣ медленное нагибаніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—разъ, два.*

2) На лѣво *нагибайсь.*

3) *Поднимайсь.*

4) На право *нагибайсь.*

5) *Поднимайсь.*

6) *Перемь—на—разъ, два.*

7) На лѣво *нагибайсь.*

8) *Поднимайсь.*

9) На право *нагибайсь.*

10) *Поднимайсь и т. д.*

11) *Смир—но.*



\* 10) *Выпадо-стоя качаніе туловища въ стороны.* а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ или г) руки въ стороны.

Это движеніе исполняется также, какъ и предъидущее, съ тою только разницею, что при немъ нагнувъ медленно туловище на одну которую нибудь сторону, слѣдуетъ быстро перекидывать его съ одной стороны на другую, соблюдая тѣже самыя правила, какія были показаны въ предъидущемъ; за тѣмъ сдѣлавъ (отъ 2 до 4) нагибаній на одной выставленной ногѣ, слѣдуетъ поставить туловище въ отвѣсное положеніе; послѣ чего перемѣнить ногу, и сдѣлавъ такое же число нагибаній и на другой ногѣ, поставить опять туловище въ отвѣсное положеніе, а за тѣмъ принять основное.

Команда:

На выпадѣ качаніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ или г) руки въ стороны, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—РАЗЪ*, два.

2) На право *нагибайсь*.

3) Качать на лѣво *начи—най—РАЗЪ*, два и т. д.

4) Стой.

5) На лѣво *нагибайсь*.

6) Качать на право *начи—най—РАЗЪ*, два и т. д.

7) Стой.

8) *Перемь—на—РАЗЪ*, два.

(повторить тоже самое)

9) *Смир—но.*

---



## ПОВОРАЧИВАНІЕ ТУЛОВИЩА ВЪ СТОРОНЫ.

Поворачиваніе туловища въ стороны дѣлается также, какъ и нагибаніе, при различныхъ выходныхъ положеніяхъ; по этому дѣятельность мышцъ и органовъ бываетъ различная, смотря по положенію принимаемому руками или ногами.

Такъ напримѣръ: если *руки* будутъ положены на бедра или *вытянуты въ стороны*, и *ноги* будутъ оставаться въ *основномъ положеніи* или если будетъ принято *шаго* или *раздвинуто-стоячее положеніе*, тогда усиливается дѣятельность грудныхъ, брюшныхъ и дыхательныхъ органовъ; когда же при этихъ положеніяхъ *руки* будутъ вытянуты *вверхъ*, тогда усиливается дѣятельность преимущественно спинныхъ мышцъ, расположенныхъ на нижней части спины, и кромѣ того, боковыхъ мышцъ ногъ до самой ступни.

При *выпадо-стоячемъ положеніи*, происходитъ усиленная дѣятельность спинныхъ мм. и всѣхъ мм. той ноги, которая остается на мѣстѣ вытянутою; кромѣ того при этомъ положеніи усиливается дѣятельность брюшныхъ органовъ болѣе, чѣмъ при всѣхъ предъидущихъ, особенно когда *руки* будутъ вытянуты *вверхъ*, потому что точка опоры туловища находится въ бедренномъ суставѣ, тогда какъ ноги при этомъ остаются неподвижны.

Во время *частаго поворачиванія туловища въ стороны* при вышеописанныхъ положеніяхъ рукъ и ногъ, происходитъ таже самая дѣятельность мм. и органовъ, какъ и при медленныхъ,



но гораздо слабѣе, потому что при этихъ движеніяхъ мм. быстро чередуются, въ слѣдствіи чего въ то время, какъ однѣ мм. остаются въ покоѣ, другіе антагонисты ихъ дѣйствуютъ.

1) *Медленное поворачиваніе туловища въ стороны:* а) руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону.

Чтобы исполнить это движеніе, должно предварительно принять одно изъ означенныхъ положеній руками; за тѣмъ медленно поворачивать туловище въ стороны такъ, чтобы оно дѣлало сначала четверть круга въ сторону, за тѣмъ отсюда поворачивать также медленно туловище въ другую противоположную сторону, дѣлая при этомъ изъ поворотнаго положенія уже полукругъ (см. рис. № 104); послѣ чего опять поворачивать туловище въ ту же сторону, откуда было начато движеніе, за тѣмъ опять во вторую и т. д. (отъ 5 до 10 разъ).

При этомъ слѣдуетъ соблюдать слѣдующія правила: 1) чтобы ступни во все время исполненія этого движенія оставались не подвижными; 2) грудь выдвигать какъ можно болѣе впередъ и 3) голову держать неподвижно, такъ чтобы лицо находилось надъ серединою груди.

Чтобы окончить это движеніе, слѣдуетъ продѣлавши въ каждую сторону по одинаковому числу разъ (отъ 3 до 6), сначала поставить туловище въ первичное положеніе, а за тѣмъ принять основное (т. е. руки изъ принятаго выходнаго положенія, опустить свободно внизъ). Если же это движеніе



Рис. 104.



совершается при различных направленихъ рукъ, то продѣлавъ отъ 2 до 4 поворачиваній, слѣдуетъ перемѣнить ихъ; послѣ чего опять сдѣлать столько же поворачиваній сколько дѣлалось въ началѣ.

**Команда:**

Медленное поворачиваніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.

2) На право *п о в о р а ч и в а й*.

3) На лѣво *п о в о р а ч и в а й* и т. д.

4) Во фронтъ *п о в о р а ч и в а й*.

5) *Смир*—но.

2) *Частое поворачиваніе туловища въ стороны.* а) *Руки на бедра,* б) *руки вверхъ* или в) *руки въ стороны.*

Это движеніе исполняется также, какъ и предъидущее, съ тою только разницею, что при немъ послѣ принятія выходнаго положенія, туловище поворачивается съ одной стороны на другую быстро; правила соблюдаемыя при этомъ движеніи такія же, какъ и при предъидущемъ движеніи, т. е. ступни должны находиться плотно на землѣ, грудь выдавать какъ можно болѣе впередъ и голова во время поворачиванія, должна оставаться неподвижною, лицомъ надъ серединою груди.

Оканчивается это движеніе также, какъ и предъидущее, съ тою только разницею, что при немъ продѣлавши извѣстное число поворачиваній (отъ 3 до 6), слѣдуетъ быстро поставить туловище въ первичное положеніе (т. е. грудью обратить впередъ), за тѣмъ руки изъ принятаго положенія, опустить свободно внизъ.



Команда:

Частое поворачиваніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны—РАЗЪ или РАЗЪ ДВА.

2) На право поворачивать *начи—най—РАЗЪ*, ДВА и т. д.

3) Стой.

4) На лѣво поворачивать *начи—най—РАЗЪ*, ДВА и т. д.

5) Стой.

6) *Смир—но.*

3) *Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны.*

а) *Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону.*

Чтобы исполнить это движеніе должно также, какъ въ предъидущемъ, сначала принять одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній, а за тѣмъ дѣлать медленное поворачиваніе туловища (см. рис. № 105) по тѣмъ же правиламъ, какія были показаны въ предъидущемъ движеніи.

Это движеніе также можно повторять (отъ 3 до 6 разъ) въ каждую сторону или же отъ 2 до 4, если руками было принято выходное положеніе по различнымъ направленіямъ.



Рис. 105.

Команда:

Ноги врознь, медленное поворачиваніе туловища въ стороны.



1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вверхъ или въ сторону, правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

2) На право *п о в о р а ч и в а й*.

3) На лѣво *п о в о р а ч и в а й* и т. д.

4) Во фронтъ *п о в о р а ч и в а й*.

5) *Смир*—но.

4) *Раздвинуто-стоя* частое поворачиваніе туловища въ стороны. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны.

Это движеніе отличается отъ предыдущаго тѣмъ, что послѣ принятія одного изъ означенныхъ выходныхъ положеній, туловище должно быстро поворачиваться съ одной стороны на другую; при чемъ соблюдаются тѣже правила, какія были показаны въ предыдущемъ (см. рис. № 105).

Команда:

Ноги врознь частое поворачиваніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

2) На право поворачивать *начи*—*най*—РАЗЪ, ДВА и т. д.

3) Стой.

4) На лѣво поворачивать *начи*—*най*—РАЗЪ, ДВА и т. д.

5) Стой.

6) *Смир*—но.



5) Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію медленное поворачиваніе туловища въ стороны. а) руки на бедра, б) руки вверх или в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро, лѣвую (правую) вверх или въ сторону.

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что при немъ принимается шаго-стоячее положеніе или выставляется одна нога впередъ на линію; исполняется же оно точно также, какъ и предъидущее, т. е. туловище медленно поворачивается съ одной стороны на другую; при чемъ ступни должны оставаться съ вытянутыми колѣнами неподвижными (см. рис. № 106).



Рис. 106.

Когда такимъ образомъ будетъ продѣлано нѣсколько поворачиваній туловища на одной выставленной ногѣ (отъ 2 до 4), тогда слѣдуетъ переменить ногу и руки, если ими принималось выходное положеніе по различнымъ направленіямъ <sup>1)</sup>. Для чего сначала медленно повернуть туловище грудью впередъ, а за тѣмъ уже слѣдуетъ перемена ноги и рукъ; послѣ чего продолжать дѣлать это движеніе на другой ногѣ такое же число, какъ въ первомъ случаѣ, соблюдая тѣже самыя правила.

Продѣлавъ на каждой выставленной ногѣ одинаковое число разъ въ каждую сторону, слѣдуетъ окончить движеніе, для чего должно также, какъ и при переменѣ ногъ, привести туловище въ отвѣсное положеніе, т. е. не выходя изъ выходнаго, обратить грудью впередъ, а за тѣмъ уже съ двухъ пріемовъ, принять основное положеніе.

---

<sup>1)</sup> Рука должна быть вытянута непременно соответствующая выставленной ногѣ.



Команда:

Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверх, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вытянуть вверхъ или въ сторону. Правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ или впередъ на линію—РАЗЪ, ДВА.

2) На право *п о в о р а ч и в а й*.

3) На лѣво *п о в о р а ч и в а й*.

4) Во фронтъ *п о в о р а ч и в а й*.

5) *Смир—но*.

6) Шаю-стоя или одну ногу впередъ на линію, частое поворачиваніе туловища въ стороны. а) Руки на бедра б) руки вверхъ или г) руки въ стороны.

Это движеніе исполняется также, какъ и предыдущее, съ тою только разницею, что послѣ занятія одного изъ означенныхъ выходныхъ положеній, туловище поворачивается быстро съ одной стороны на другую; при чемъ правила соблюдаются тѣже самыя, какъ и въ предыдущемъ.

Перемѣна ногъ и окончаніе этого движенія, исполняется точно также, какъ и въ предыдущемъ.

Команда:

Частое поворачиваніе туловища въ стороны. а) Руки на бедра б) руки вверхъ или в) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ или впередъ на линію—РАЗЪ, ДВА.

1) На право поворачивать *начи—най—РАЗЪ*, ДВА и т. д.

2) Стой.

3) На лѣво поворачивать *начи—най—РАЗЪ*, ДВА и т. д.

4) Стой.

5) *Смир—но—РАЗЪ*, ДВА.



\* 7) *Выпадо-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны.* а) *Руки на бедра* б) *руки вверх* или в) *руки въ стороны.*

Принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній, слѣдуетъ дѣлать медленное поворачиваніе туловища съ одной стороны на другую, по тѣмъ же правиламъ, какія были предписаны и въ предъидущихъ движеніяхъ, только при этомъ необходимо наблюдать, чтобы ноги, по принятіи выходнаго положенія, во все время исполненія этого движенія, оставались бы неподвижными (см. рис. № 107) т. е. слѣдъ вы-



Рис. 107.

тянутой ноги, долженъ быть плотно прижать къ землѣ и чтобы грудь и колѣно выставленной ноги, во все время оставалось на одной отвѣсной линіи съ носкомъ.

Когда будетъ продѣлано поворачиваніе туловища съ одной стороны на другую по одинаковому числу разъ (отъ 2 до 4), въ каждую сторону на одной выставленной ногѣ, слѣдуетъ дѣлать перемѣну ногъ; для этого должно сначала поставить туловище въ отвѣсное положеніе, а за тѣмъ уже слѣдуетъ перемѣна ногъ; послѣ чего точно также дѣлать поворачива-



ніе туловища въ каждую сторону такое же число разъ, какъ и на первой выставленной ногѣ.

Оканчивается это движеніе тогда, когда будетъ продѣлано поворачиваніе туловища одинаковое число разъ на каждой выставленной ногѣ; послѣ чего слѣдуетъ принять основное положеніе съ двухъ приемовъ.

**Команда:**

На выпадѣ медленное поворачиваніе туловища въ стороны.

1) а) руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ, *выпа—дай—* разъ, два.

2) На право *п о в о р а ч и в а й.*

3) На лѣво *п о в о р а ч и в а й.*

4) Во фронтъ *п о в о р а ч и в а й.*

5) *Смир—но.*

\* 8) *Выпадо-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны.* а) *Руки на бедра,* б) *руки вверхъ* или в) *руки въ стороны.*

Это движеніе исполняется точно также, какъ и предыдущее, разница только та, что послѣ занятія одного изъ означенныхъ выходныхъ положеній, слѣдуетъ быстро поворачивать туловище съ одной стороны на другую; при этомъ точно также должно продѣлывать поворачиваніе туловища въ каждую сторону одинаковое число разъ (отъ 3 до 6).

Чтобы переменить ногу, должно сначала принять первичное положеніе (прямо грудью впередъ), а за тѣмъ уже слѣдуетъ переменить ногу; послѣ чего также поворачивать туловище такое же число разъ, сколько дѣлалось и на первой выставленной ногѣ.



Команда:

На выпадѣ частое поворачиваніе туловища въ стороны.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—*РАЗЪ, два.

2) На право поворачивать *начи—най—*РАЗЪ, два и т. д.

3) Стой.

4) На лѣво поворачивать *начи—най—*РАЗЪ, два—и т. д.

5) Стой.

6) *Перемь—на.*

(повторить тоже самое).

7) *Смир—но.*

---

XXV.

ПОВОРАЧИВАНІЕ ТУЛОВИЩА ВЪ СТОРОНЫ СЪ  
НАГИБАНІЕМЪ ВПЕРЕДЪ И НАЗАДЪ.

1) *Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаниемъ впередъ и назадъ. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны.*

Это движеніе въ началѣ исполняется также, какъ и поворачиваніе (см. рис. № 104), за тѣмъ, когда туловище будетъ повернуто въ сторону, тогда оставаясь въ отвѣсно-поворот-



номъ положеніи, слѣдуетъ медленно нагнуть его впередъ такъ, чтобы оно отъ поясницы до плечъ находилось на одной горизонтальной линіи, за тѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи, также медленно поднять его на верхъ, послѣ чего также медленно нагибать сколько возможно болѣе назадъ, за тѣмъ опять поднять на верхъ и неоставаясь въ поворотно-отвѣсномъ положеніи, медленно повернуть его въ другую противоположную сторону, на которой дѣлать также нагибаніе сначала впередъ, а за тѣмъ назадъ (см. рис. № 108); послѣ чего повернуть опять въ первую, на которой тоже самое повторяется, какъ и въ началѣ и т. д.



Рис. 108.

Это движеніе въ началѣ дѣлается не болѣе 2-хъ разъ, а въ послѣдствіи оно можетъ быть увеличено до 4-хъ разъ въ каждую сторону.

При этомъ слѣдуетъ соблюдать слѣдующія правила: 1) ступни должны во все время исполненія этого движенія, оставаться на мѣстѣ не подвижными, а ноги должны быть вытянуты (т. е. негибая колѣнь). 2) Плечи при поворотѣ и нагибаніи должны быть на одной линіи и 3) Голова должна быть лицомъ надъ серединою груди, которая при поворотѣ туловища поворачивается вмѣстѣ съ нимъ, а при нагибаніи туловища впередъ, лицо должно быть обращено прямо впередъ.

Примѣчаніе. Когда это и всѣ три послѣдующія движенія, будутъ исполняться при вытянутыхъ рукахъ *въ стороны*, тогда руки должны находиться на одной линіи плечъ, обращая ладони съ вытянутыми пальцами внизъ, когда же руки при исполненіи этого движенія будутъ вытянуты *вверхъ*, тогда при поворотѣ, не сгибая въ локтѣ, должно держать ихъ около самой головы вытянутыми вверхъ параллельно, обращая при этомъ кисти съ вытянутыми пальцами во внутрь (къ головѣ).



Команда:

Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаниемъ впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ или и) руки въ стороны—РАЗЪ, ДВА.

2) На право *п о в о р а ч и в а й*.

3) Впередъ *н а г и б а й с ь*.

4) *П о д н и м а й с ь*.

5) Назадъ *н а г и б а й с ь*.

6) *П о д н и м а й с ь*.

7) На лѣво *п о в о р а ч и в а й*.

8) Впередъ *н а г и б а й с ь*.

9) *П о д н и м а й с ь*.

10) Назадъ *н а г и б а й с ь*.

11) *П о д н и м а й с ь*.

12) Во фронтъ *п о в о р а ч и в а й*.

13) *Смир—но*.

2) *Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаниемъ впередъ и назадъ.*

а) *Руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны.*

Это движеніе отличается отъ предыдущаго только тѣмъ, что принимается раздвинуто-стоячее положеніе; а исполненіе и окончаніе этого движенія, совершается одинаково съ предыдущимъ (см. рис. № 109).



Рис. 109.



Команда:

Раздвинуто-стоя, медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—разъ, два.

2) На право *п о в о р а ч и в а й*.

3) Впередъ *н а г и б а й с ь*.

4) *П о д н и м а й с ь*.

5) Назадъ *н а г и б а й с ь*.

6) *П о д н и м а й с ь*.

7) На лѣво *п о в о р а ч и в а й*.

8) Впередъ *н а г и б а й с ь*.

9) *П о д н и м а й с ь*.

10) Назадъ *н а г и б а й с ь*.

11) *П о д н и м а й с ь*.

12) Во фронтъ *п о в о р а ч и в а й*.

13) *Смир—но*.

3) Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ.

а) Руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны.

Это движеніе исполняется также, какъ и предъидущее, только при немъ одна нога должна быть выставлена на шагъ впередъ или впередъ на линію; по этому когда дѣлается поворачиваніе туловища въ сторону и за тѣмъ нагибаніе впередъ и назадъ на ту сторону, которая нога находится, выставленною, тогда по наложенію человѣческаго тѣла не можетъ



быть нагнуто въ такое положеніе, какъ въ сторону противоположную выставленной ногѣ; по этому можно допустить, чтобы туловище нагибалось подъ тупымъ угломъ. Когда же туловище поворачивается и нагибается впередъ въ сторону противоположную выставленной ногѣ, тогда на этой сторонѣ, это движеніе, должно быть исполнено по тѣмъ же правиламъ, какъ и въ предыдущемъ движеніи (см. рис. № 110).

Это движеніе можно повторять на каждой выставленной ногѣ, не болѣе какъ (отъ 1 до 3 разъ).



Рис. 110

Оканчивается оно тѣмъ, что когда будетъ продѣлано на каждой выставленной ногѣ по одинаковому числу разъ, поставить туловище въ поворотно-отвѣсное положеніе, за тѣмъ повернуть его прямо грудью впередъ; послѣ чего принять основное положеніе съ двухъ приемовъ.

Команда:

Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ или в) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ, или впередъ на линію—разъ, два.

2) На право *п о в о р а ч и в а й*.

3) Впередъ *н а г и б а й с ь*.

4) *П о д н и м а й с ь*.

5) Назадъ *н а г и б а й с ь*.

6) *П о д н и м а й с ь*.

7) На лѣво *п о в о р а ч и в а й*.



- 8) Впередъ *нагибайсь*.
- 9) *Поднимайсь*.
- 10) Назадъ *нагибайсь*.
- 11) *Поднимайсь*.
- 12) Во фронтѣ *поворачивай*.
- 13) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.  
(повторить тоже самое)
- 14) *Смир*—но.

\* 4) На выпадъ медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ: а) Руки на бедра, б) руки вверхъ и в) руки въ стороны.

Это движеніе исполняется точно также, какъ и предыдущее, съ тою только разницею, что при немъ одна нога выставляется на выпадъ; по этому когда дѣлается на выпадѣ поворачиваніе туловища, а за тѣмъ нагибаніе его впередъ, тогда ноги, въ принятомъ выпадо-стоячемъ положеніи, должны оставаться неподвижными (см. рис. № 111).

При перемѣнѣ ногъ точно также, какъ и въ предыдущемъ движеніи, руки въ принятомъ выходномъ положеніи, должны оставаться неподвижными. Это движеніе повторяется на каждой выставленной ногѣ отъ 2 до 4 разъ.



Рис. 111.

Команда:

На выпадѣ медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ.



1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—разъ*, два.

2) На право *п о в о р а ч и в а й*.

3) Впередъ *н а г и б а й с ь*.

4) *П о д н и м а й с ь*.

5) На лѣво *п о в о р а ч и в а й*.

6) Впередъ *н а г и б а й с ь*.

7) *П о д н и м а й с ь*.

8) Во фронтѣ *п о в о р а ч и в а й*.

9) *Перемь—на*.

(повторить тоже самое)

10) *Смир—но*.



## КРУЖЕНІЕ ТУЛОВИЩА.

Это движеніе совершается преимущественно мышцами, расположенными во кругъ бедреннаго сустава и вмѣстѣ съ тѣмъ, приводитъ въ дѣйствіе позвоночный столбъ и его связки. Кромѣ того этимъ движеніемъ вызывается усиленное всасываніе въ брюшныхъ органахъ; при чемъ кишки и всѣ внутренности, вслѣдствіе попеременнаго ихъ сдавливанія, приводятся въ движеніе, чрезъ что происходитъ возбужденіе всего пищеварительнаго аппарата; почему движеніе это весьма благотельно дѣйствуетъ при запорахъ, а также при застояхъ въ воротной системѣ.

Это движеніе также, какъ и предъидущія движенія туловищемъ, совершается при различныхъ выходныхъ положеніяхъ, какъ руками, такъ и ногами, изъ которыхъ самое сильное дѣйствіе на организмъ, происходитъ *при вытянутыхъ рукахъ вверхъ съ сомкнутыми ногами*; при чемъ вызывается усиленное дѣйствіе на восходящую часть ободочной кишки, печень и селезенку.

1) *Круженіе туловища.* а) *Руки на бедра,* б) *руки вверхъ.* Чтобы исполнить это движеніе, слѣдуетъ сначала положить руки на бедра или вытянуть ихъ вверхъ, за тѣмъ нагнуть



туловище впередъ такъ, чтобы оно представляло прямой уголъ; послѣ чего неразгибая его, начинать дѣлать съ правой или лѣвой стороны вокругъ бедреннаго сустава воронкообразное круговое движеніе туловищемъ такъ, чтобы вытянутыя ноги, составили неподвижную ось вращенія, тогда какъ верхнею частью туловища т. е. головою, должно описывать насколько возможно большій кругъ, оставляя при этомъ во все время движенія голову лицомъ обращеннымъ прямо впередъ (см. рис. 112). Сдѣлавъ такимъ образомъ сначала нѣсколько круговъ (отъ 3 до 6) въ одну какую нибудь сторону, слѣдуетъ такое же число разъ повторить и въ другую; за тѣмъ когда будетъ туловищемъ сдѣланъ послѣдній кругъ и оно будетъ нагнуто впередъ, тогда не слѣдуетъ его ставить сразу прямо, а изъ нагнутаго впередъ положенія медленно поднять на верхъ, а за тѣмъ уже опустить руки свободно внизъ.



Рис 112.

**Примѣчаніе.** Съ учениками для правильнаго выполненія круга, слѣдуетъ вначалѣ дѣлать это движеніе по приемамъ. Это дѣлается такъ: нагнувъ медленно туловище впередъ и не разгибая его, со словомъ *разъ*, нагнуть его на право, изъ этого положенія со словомъ *два* закинуть назадъ, послѣ чего со счетомъ *три* нагнуть на лѣво а за тѣмъ со счетомъ *четыре* нагнуть его впередъ, послѣ чего также не разгибая опять нагнуть на право, назадъ, на лѣво и впередъ. Когда такимъ образомъ предѣлано будетъ должное число разъ въ одну сторону, тогда слѣдуетъ поднять туловище на верхъ и сдѣлавъ небольшую паузу, опять нагнуть туловище впередъ, послѣ чего также неразгибая его, повторить тоже самое и въ другую противоположную сторону, соблюдая



тѣ же самыя правила, какія были показаны и въ предъидущую сторону.

Команда:

Круженіе туловища.

а) *Въ 4 приема.*

- 1) Руки на бедра или руки вверхъ—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.
- 2) Впередъ *нагибайсь.*
- 3) На право—РАЗЪ.
- 4) Назадъ—два.
- 5) На лѣво—три.
- 6) Впередъ—четыре.
- 7) РАЗЪ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ.  
(повторить отъ 3 до 6 разъ).
- 8) *Поднимайсь.*
- 9) На лѣво—РАЗЪ.
- 10) Назадъ—два.
- 11) На право—три.
- 12) Впередъ—четыре.
- 13) РАЗЪ, ДВА; ТРИ, ЧЕТЫРЕ и т. д.
- 14) *Поднимайсь.*
- 15) *Смир*—но.

б) *Безъ приемовъ:*

- 1) а) Руки на бедра или б) руки вверхъ—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.
- 2) Впередъ *нагибайсь.*
- 2) Кружить на право *начи—най* <sup>1)</sup>.
- 4) Стой.
- 5) *Поднимайсь.*
- 6) Впередъ *нагибайсь.*
- 7) Кружить на лѣво—*начи—най*.
- 8) Стой.
- 9) *Смир*—но.

---

<sup>1)</sup> Ученики должны имѣть счетъ про себя.



- 2) *Сомкнуто или раздвинуто-стоя кружение туловища.*  
а) *Руки на бедра, б) руки вверх.*

Принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками и ногами, слѣдуетъ начинать дѣлать круженіе туловища по тѣмъ же самымъ правиламъ, какія были показаны въ предыдущемъ движеніи (см. рис. № 113).



Рис. 113.

Команда:

Сомкнуто-стоя или раздвинуто-стоя, круженіе туловища.

- 1) а) Руки на бедра или б) руки вверхъ, носки вмѣстѣ или правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

а) *въ 4 приема.*

- 2) Впередъ *нагибайсь.*
- 3) На право—РАЗЪ.
- 4) Назадъ—два.
- 5) На лѣво—три.
- 6) Впередъ—четыре.
- 7) РАЗЪ, два, три, четыре (отъ 3 до 6 разъ).
- 8) *Поднимайсь.*
- 9) Впередъ *нагибайсь.*
- 10) На лѣво—РАЗЪ.
- 11) Назадъ—два.
- 12) На право—три.
- 13) Впередъ—четыре.
- 14) РАЗЪ, два, три, четыре, и т. д.



15) *Поднимайсь.*

16) *Смир—но.*

б) Безъ приемовъ.

(Также какъ и предыдущее).

\* 3) *Шаго-стоя или выпадо-стоя круженіе туловища.* а) *Руки на бедра,* б) *руки вверхъ.*

Это движеніе отличается отъ двухъ предыдущихъ только тѣмъ, что по занятіи одного изъ означенныхъ выходныхъ положеній, слѣдуетъ дѣлать круженіе туловища сначала на одной выставленной ногѣ (отъ 2 до 4 разъ), а за тѣмъ приведа туловище въ первичное положеніе, перемѣнить ногу, (оставляя

руки въ принятомъ выходномъ положеніи); послѣ чего повторить то же самое движеніе и такое же число разъ и на другой ногѣ, какъ и на первой (см. рис. № 114). При этомъ соблюдаются слѣдующія правила: 1) при исполненіи этого движенія шаго-стоя, должно наблюдать, чтобы ноги во все время движенія, съ вытянутыми колѣнами, оставались неподвижными; 2)

когда это движеніе исполняется на *выпадъ*, тогда выставленная впередъ нога во все время движенія, должна находиться согнутою такъ, чтобы колѣно оной было, на одной отвѣсной линіи съ носкомъ, а нога остающаяся на мѣстѣ, должна быть вытянута и неподвижна.



Рис. 114.





Команда:

Шаго-стоя или выпадо-стоя круженіе туловища.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ, или, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа*—дай—РАЗЪ, два.

а) *Въ 4 приема.*

- 2) Впередъ *нагибайсь*.
- 3) На лѣво—РАЗЪ.
- 4) Назадъ—два.
- 5) На право—три.
- 6) Впередъ—четыре.
- 7) РАЗЪ, два, три, четыре и т. д.
- 8) На право—РАЗЪ.
- 9) Назадъ—два.
- 10) На лѣво—три.
- 11) Впередъ—четыре.
- 12) РАЗЪ, два, три, четыре и т. д.
- 13) *Поднимайсь*.
- 14) *Перемь*—на (РАЗЪ, два).
- 15) Впередъ *нагибайсь* (повторить тоже самое).
- 16) *Смир*—но (РАЗЪ, два).

б) *Безъ приемовъ:*

- 1) <sup>1)</sup> Руки на бедра или руки вверхъ—РАЗЪ или РАЗЪ, два.
- 2) Впередъ *нагибайсь*.
- 3) Кружить на право *начи*—най.
- 4) Стой.
- 5) На лѣво кружить *начи*—най.
- 6) Стой.
- 7) *Перемь*—на <sup>2)</sup> (повторить тоже самое).

---

<sup>1)</sup> Предварительно объяснивъ позицію.

<sup>2)</sup> На выпадѣ перемѣну ногъ можно дѣлать и *прыжкомъ*.



## ДВИЖЕНІЯ ДЛЯ РАЗВИТІЯ СТУПНЕЙ И НОГЪ.

Движенія ногами состоящія въ поперебнномъ сокращеніи и вытягиваніи мускуловъ и связокъ ихъ, развивая силу въ ногахъ дѣлають походку болѣе твердой, а развивая гибкость предохраняють ихъ отъ вывиховъ. Въ педагогической гимнастикѣ на эти движенія должно быть обращено особенное вниманіе, такъ какъ всѣ онѣ, отвлекая кровь отъ головы и органовъ, расположенныхъ въ верхней части туловища, возстановляютъ правильное кровообращеніе и тѣмъ предупреждаютъ образованіе различныхъ болѣзней, происходящихъ единственно отъ неправильнаго питанія организма, что почти всегда бываетъ у воспитанниковъ, ведущихъ по необходимости жизнь болѣе сидячую. Такое дѣйствіе объясняется тѣмъ, что мускулы ногъ принадлежатъ къ самымъ большимъ мускуламъ тѣла и слѣдовательно, при частомъ сокращеніи и растягиваніи ихъ, происходитъ болѣе сильный обмѣнъ матеріи чѣмъ, при движеніи мышцами рукъ или другихъ какихъ нибудь органовъ. Кроме того нѣкоторыя изъ мышцъ ногъ такъ тѣсно связаны съ мышцами живота и груди, что при развитіи первыхъ, развиваются и послѣднія. Такъ наприбѣръ: при гуляньи, частомъ прыганіи, бѣганьи, кроме мышцъ ногъ и туловища, развиваются и грудобрюшная преграда и сердце, которое само по себѣ есть ни что иное, какъ большой полый мускуль <sup>1)</sup>.

---

<sup>1)</sup> Смотр. физиол. эксцисы Мошотта.



Всего вышеизложеннаго надѣюсь достаточно, для убѣжденія родителей и педагоговъ, въ томъ, какое важное значеніе для воспитанниковъ и дѣтей имѣютъ упражненія нижними конечностями.

---

## XXVI.

### ДВИЖЕНІЯ ДЛЯ РАЗВИТІЯ СТУПНЕЙ.

1) Сомкнуто-стоя разведеніе и сведеніе ступней; 2) Подниманіе и опусканіе на носкахъ. 3) Шаго-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ. 4) Подогнуто-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ. 5) Прыжки на мѣстѣ. 6) Прыжки на мѣстѣ съ раздвиганіемъ ногъ. 7) Круженіе, стибаніе и вытягиваніе ступней.

1) *Сомкнуто-стоя разведеніе и сведеніе ступней.* а) *Руки на бедра,* б) *руки вверхъ,* в) *руки впередъ* и г) *руки въ стороны.* Принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками и сомкнувъ ступни вмѣстѣ слѣдуетъ, оставляя все тѣло въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, начинать разводитъ и сводитъ ступни въ 4 или 6 приемовъ, такъ: *по 1-му приему* подняться нѣсколько на носки и одновременно быстро раздвинуть обѣ пятки въ противоположныя одна другой стороны, *по 2-му* раздвинуть носки, для чего слѣдуетъ сначала отдѣлить ихъ отъ земли, передавъ при этомъ тяжѣсть тѣла на пятки; за тѣмъ *по 3-му* также подняться на носки и раздвинуть пятки,



наконецъ по 4-му раздвинуть опять носки; послѣ чего остано-  
виться (см. рис. № 115). Въ 6-ть приемовъ исполняется это

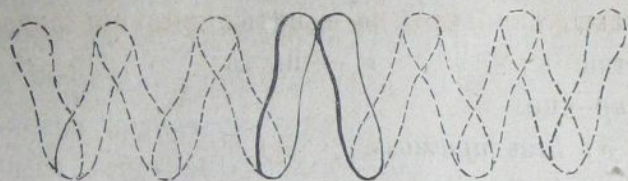


Рис. 115.

движеніе также, съ тою только разницею, что при этомъ при-  
бавляется еще два приема. Чтобы привести ступни въ первич-  
ное положеніе (сомкнуто-стоячее), должно начинать сводить  
сначала носки въ середину, за тѣмъ пятки; послѣ чего опять  
носки и т. д., соблюдая при этомъ тѣже самыя правила,  
какія были показаны и при разведеніи. Повторять это дви-  
женіе можно въ каждую сторону отъ 3 до 6 разъ. Основное  
положеніе принимается не ранѣе какъ, когда ступни будутъ  
сомкнуты вмѣстѣ.

Примѣчаніе. Когда ученики усовершенствуются и будутъ испол-  
нять это движеніе по приемамъ, тогда можно будетъ испол-  
нять его безъ приемовъ; для чего должно дѣлать это быстро,  
но съ соблюденіемъ тѣхъ же самыхъ правилъ, какія были  
показаны и по приемамъ.

Команда:

Разведеніе и сведеніе ступней.

а) Въ 6-ть приемовъ.

- 1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и  
г) руки въ стороны, носки вмѣстѣ—разъ, два.
- 2) Пятки въ стороны—разъ.
- 3) Носки въ стороны—два.
- 4) Пятки » » —три.
- 5) Носки » » —четыре.
- 6) Пятки » » —пять.
- 7) Носки » » —шесть.
- 8) Вмѣстѣ сводить, носки—разъ.
- 9) Пятки » » » —два.



- 10) Носки » » » —ТРИ.
- 11) Пятки » » » —ЧЕТЫРЕ
- 12) Носки » » » —ПЯТЬ.
- 13) Пятки » » » —ШЕСТЬ
- 14) Смир—но.

б) *Безъ пріемовъ.*

Разведеніе и сведеніе ступней.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны, носки вмѣстѣ—РАЗЪ, ДВА.

2) Въ стороны разводить въ 4 или 6 пріемовъ съ пятокъ *начи—най—РАЗЪ*, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ.

3) Вмѣстѣ сводить съ носковъ, *начи—най—РАЗЪ*, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ.

4) Смир—но.

2) *Подниманіе и опусканіе на носкахъ.*

а) *руки на бедра* б) *руки вверхъ* в) *руки впередъ* г) *руки въ стороны.*

Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала принять одно изъ вышеозначенныхъ положеній руками, а затѣмъ отдѣлать пятки отъ земли (подняться на ципочки), оставляя колѣна вытянутыми и руки въ принятомъ выходномъ положеніи неподвижными (см. рис. № 116); послѣ чего не оставаясь долго въ этомъ положеніи, также опуститься на весь слѣдъ, за тѣмъ опять подняться на носки и опуститься на весь слѣдъ и т. д.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда будетъ продѣлано должное число разъ, (отъ 2 до 6) и ступни будутъ стоять на всемъ слѣду, тогда руки изъ принятаго выходнаго положенія опустить свободно внизъ.



Рис. 116.



Команда:

Подниманіе и опусканіе на носкахъ.

- 1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.
- 2) На носки подняться—РАЗЪ.
- 3) На весь слѣдъ опуститься—ДВА.
- 4) РАЗЪ, ДВА, РАЗЪ, ДВА; и т. д.
- 5) *Смир*—но.

3) *Шаго-стоя* подниманіе и опусканіе на носкахъ. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны.

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что сначала слѣдуетъ принять шаго-стоячее положеніе, принимая въ тоже время одно изъ вышеозначенныхъ положеній руками; за тѣмъ оставляя ноги и руки въ принятомъ выходномъ положеніи также, какъ и въ предъидущемъ движеніи, слѣдуетъ подниматься на носки и также опуститься на весь слѣдъ (см. рис. № 117). Продѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько разъ (отъ 2 до 5) при одной выставленной ногѣ, слѣдуетъ переменить ногу (оставляя руки въ принятомъ выходномъ положеніи) и повторить такое же число разъ и при другой, сколько дѣлалось при первой.

Окончить это движеніе должно тогда, когда будетъ продѣлано на каждой выставленной ногѣ по одинаковому числу разъ и когда ступни въ послѣдній разъ, будутъ опущены на весь слѣдъ, тогда слѣдуетъ съ двухъ приемовъ принять основное положеніе.



Рис. 117.



Команда:

Шаго-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ—РАЗЪ, ДВА.

2) На носки подняться—РАЗЪ.

3) На весь слѣдъ опуститься—ДВА.

4) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА; и т. д.

5) *Перемль*—на—РАЗЪ, ДВА.

(на другой ногѣ повторить тоже самое).

6) *Смир*—но.

4) *Подогнуто-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ.* а) руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны.

Это движеніе отличается отъ предыдущаго только тѣмъ, что по занятіи подогнуто-стоячаго положенія слѣдуетъ не вытягивая колѣнъ, отдѣлять пятки отъ земли также, какъ и въ предыдущихъ движеніяхъ (см. рис. № 118); послѣ чего опуститься на весь слѣдъ, потомъ опять подняться на носки и за тѣмъ опуститься на весь слѣдъ и т. д.

Чтобы окончить это движеніе, слѣдуетъ продѣлавъ нѣсколько разъ (отъ 2 до 4), подниманіе и опусканіе, и когда въ послѣдній разъ ступни будутъ поставлены на весь слѣду, съ двухъ пріемовъ принять основное положеніе.



Рис. 118.



Команда:

Подогнуто-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ.

- 1) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны, согнуть колѣно—разъ, два.
- 2) На носки подняться—разъ.
- 3) На весь слѣдъ опуститься—два.
- 4) Разъ, два; разъ, два и т. д.
- 5) Смир—но.

\* 5) Прыжки на мѣстѣ. а) руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны. Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала принять одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками, за тѣмъ подняться на носки; послѣ чего удерживая тѣло съ вытянутыми колѣнами въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, слѣдуетъ дѣлать легкіе прыжки на мѣстѣ, т. е. слегка отталкиваясь носками отъ земли и опять становясь на нихъ такъ, чтобы пятки во все время исполненія движенія, были бы плотно сомкнуты одна къ другой (см. рис. № 119).

Это движеніе повторяется отъ 10 до 20 разъ.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что слѣдуетъ быстро остановиться на носкахъ, а за тѣмъ опуститься на весь слѣдъ; послѣ чего принять основное положеніе, т. е. руки изъ принятаго выходнаго положенія опустить свободно внизъ.



Рис. 119.

Команда:

Прыжки на мѣстѣ.



- 1) а) Руки на бедра, б) руки вверх, в) руки вперед, руки в стороны—РАЗЪ или РАЗЪ, два.
- 2) На носки подняться—РАЗЪ.
- 3) Прыгать—начи—най—РАЗЪ, РАЗЪ, и т. д.
- 4) Стой.
- 5) На весь слѣдъ опуститься—РАЗЪ.
- 6) Смир—но.

\* 6) *Прыжки на мѣстѣ на носкахъ съ подвижаніемъ ногъ.* а) руки на бедра, б) руки вверх, в) руки вперед и г) руки в стороны. Это движеніе отличается отъ предыдущаго только тѣмъ, что послѣ того какъ будетъ принято выходное положеніе руками и пятки будутъ отдѣлены отъ земли, слѣдуетъ сдѣлать также прыжокъ на носкахъ и въ тотъ же моментъ раздвинуть ноги (на одинъ шагъ не болѣе) и оставаться въ этомъ положеніи (см. рис. № 120) также на носкахъ; за тѣмъ опять сразу оттолкнуться на обѣихъ носкахъ и въ моментъ сомкнуть пятки, встать въ первичное положеніе. Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько прыжковъ (отъ 10 до 30 разъ), слѣдуетъ окончить это движеніе; для чего должно въ послѣдній разъ остановиться съ сомкнутыми пятками; за тѣмъ принять основное положеніе, также какъ и въ предыдущемъ движеніи.



Рис. 120.

Команда:

Прыжки на мѣстѣ съ раздвиганіемъ ногъ.

- 1) а) Руки на бедра, б) руки вперед, в) руки вверх и г) руки в стороны—РАЗЪ или РАЗЪ, два.
- 2) На носки подняться—РАЗЪ.



- 3) Прыжокъ ноги въ стороны—РАЗЪ.
- 4) Прыжокъ ноги вмѣстѣ—два.
- 5) РАЗЪ, два; РАЗЪ два и т. д.
- 6) Смир—но.

7) *Круженіе, сгибаніе и вытягиваніе ступней, руки на бедра.* Для исполненія этого движенія слѣдуетъ сначала принять шаго-стоячее положеніе, съ положеніемъ рукъ на бедра, за тѣмъ когда должно будетъ исполниться самое движеніе, слѣдуетъ отдѣлать пятку выставленной ноги отъ земли (на 1 вершокъ не болѣе) обращая при этомъ носокъ вверхъ; послѣ чего начинать описывать носкомъ возможно большій кругъ такъ, чтобы пятка образовала ось вращенія; для чего слѣдуетъ нѣсколько удерживать ее на мѣстѣ (см. рис. № 121). Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько круговъ въ одну сторону, слѣдуетъ остановиться и повторить также и такое же число разъ, въ противоположную сторону; за тѣмъ когда будетъ и это сдѣлано, тогда носокъ поднятый вверхъ, должно вытягивать сначала впередъ (внизъ) послѣ чего сгибать его опять вверхъ (см. рис. № 122), за тѣмъ вытягивать впередъ и сгибать вверхъ и т. д. Повторивъ это нѣсколько разъ (отъ 3 до 6), слѣдуетъ остановиться; послѣ чего перемѣнить ногу и повторить тоже самое движеніе и другой ногой, какъ дѣлалось первой.



Рис. 121.



Рис. 122.



Команда:

Круженіе, сгибаніе и вытягиваніе ступней.

- 1) Руки на бедра, правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ — разъ, два.
- 2) Кружить на право (лѣво) *начи—най* <sup>1)</sup> *разъ, разъ* и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Кружить на лѣво (право) *начи—най—разъ, разъ* и т. д.
- 5) Стой.
- 6) Впередъ *вытягай*.
- 7) На верхъ *Сгибай*.
- 8) *Перемь—на—разъ, два;*  
(другой ногой повторить тоже самое).
- 9) *Смир—но.*

---

## XXVIII.

### ДВИЖЕНІЯ ДЛЯ РАЗВИТІЯ НОГЪ.

1) *Маршъ на мѣсть ноги прямо впередъ руки на бедра.* Для исполненія этого движенія, должно положить руки на бедра, за тѣмъ оставляя все тѣло въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, начинать означенную ногу выставлять впередъ на столько, на сколько обыкновенно она выставляется при хожденіи, но съ тою только разницею, что носокъ той ноги,

---

<sup>1)</sup> Послѣ слова *начи—най* ученики отдѣляютъ ступню отъ земли безъ особой на то команды, по слову же *разъ* описываютъ кругъ такъ, чтобы по окончаніи слова *разъ*, кругъ былъ бы уже оконченъ.



которая выставляется впередъ, долженъ выходить вытянутымъ по той линіи, какъ онъ находится при основномъ положеніи, и когда онъ будетъ выставленъ на должное разстояніе, то при этомъ долженъ большимъ пальцемъ слегка касаться земли (см. рис. 123); послѣ чего тотъ-часъ же ставить ступню на мѣсто, и приставляя ее пяткою къ пяткѣ, остающейся ноги, выставить въ тотъ же моментъ другую ногу, съ соблюденіемъ тѣхъ же самыхъ правилъ, какія были показаны при выставленіи первой ноги.

Оканчивается это движеніе такъ: когда будетъ продѣлано каждой ногой отъ 10 до 50 разъ, и ступня будетъ приставлена на мѣсто, тогда руки, положенныя на бедра, опустить свободно внизъ.



Рис. 123.

**Команда:**

Маршъ на мѣстѣ ноги прямо впередъ.

- 1) Руки на бедра—разъ.
- 2) Съ лѣвой *начи*—най—разъ, два.
- 3) Разъ, два, разъ, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

\* 2) *Поперемѣнное подниманіе ногъ вверхъ.* Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что послѣ положенія рукъ на бедра, слѣдуетъ означенную ногу поднимать прямо вверхъ на столько, на сколько позволяетъ сложеніе ученика; при чемъ не вытягивать носка, а поднимать всю ступню такъ, какъ она была при основномъ положеніи, и верхняя часть



тѣла должна оставаться прямо, не подвижно (см. рис. № 124); При опусканіи же ноги внизъ (на свое мѣсто), должно опускать ее свободно, допуская даже легкое шарканіе.

Оканчивается это движеніе одинаково съ предыдущимъ.

Команда:

Поперемѣнное подниманіе ногъ вверхъ.

1) Руки на бедра—РАЗЪ.

2) Съ лѣвой *начи*—*най*—РАЗЪ, ДВА.

3) РАЗЪ, ДВА, РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

4) Стой.

5) *Смир*—но.

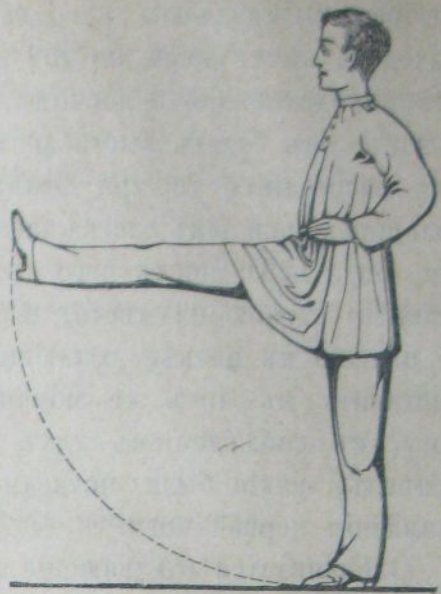


Рис. 124.

\* 3) *Сильный взмах ногою прямо впередъ вверхъ. Правую (лѣвую) руку на бедро; лѣвую (правую) вытянуть прямо впередъ. Принявъ означенное выходное положеніе руками, слѣдуетъ (оставляя туловище и вытянутую впередъ руку неподвижными), дѣлать сильный взмах ногою (соотвѣтствующей вытянутой впередъ руки) впередъ вверхъ такъ, чтобы носокъ ея при этомъ слегка коснулся ладони вытянутой впереди руки (см. рис. № 125) и тотчасъ же быстро опустить ногу на*



Рис. 125.



мѣсто; послѣ чего повторить опять тою-же ногою тотъ же пріемъ, оставляя при этомъ вытянутую впередъ руку такъ же неподвижною. Повторивъ такимъ образомъ одной ногой отъ 3 до 6 разъ, слѣдуетъ остановиться въ первичномъ положеніи; послѣ чего переменить руки и повторить тоже самое движеніе и такое же число разъ другою ногой, сколько дѣлалось первой; за тѣмъ также остановиться и принять основное положеніе.

Команда:

Сильный взмахъ ногою прямо впередъ вверхъ.

1) Правую (лѣвую) руку на бедро, лѣвую (правую) вытянуть впередъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Правой (лѣвой) ногой впередъ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

3) *Перемь*—НА—РАЗЪ, ДВА.

(Повторить тоже самое).

4) *Смир*—но.

\* 4) *Поперемьное подниманіе ногъ прямо въ стороны.*

Для исполненія этого движенія слѣдуетъ сначала положить руки на бедра или вытянуть ихъ вверхъ; за тѣмъ начинать поднимать вытянутыя ноги въ стороны сначала одну, а за тѣмъ другую (поперемьно) такъ, чтобы нога поднималась вытянутая, по поднятіи же оставляя ступню въ томъ положеніи, какъ она была при основномъ, т. е. носокъ обращенъ впередъ; при чемъ верхняя часть тѣла, должна оставаться во время исполненія неподвижною, т. е. чтобы туловище, по поднятіи ноги, не валилось-бы въ противоположную, поднятой ногъ сторону (см. рис. № 126). При опусканіи же ноги





Рис. 126.

на мѣсто, должно соблюдать, чтобы поднятая нога опускалась на землю быстро и въ тоже время легко безъ стуку, ставить ее въ первичное положеніе сразу.

Оканчивается это движеніе такъ же какъ и предыдущее.

Команда:

Поперемѣнное подниманіе ногъ въ стороны.

- 1) Руки на бедра или руки вверхъ—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.
- 2) Съ правой (лѣвой) ноги *начи*—*най*—РАЗЪ, ДВА.
- 3) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

5) *Поперемѣнное стибаніе колѣна вверхъ*. Положа руки на бедра, и оставляя тѣло въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, начинать быстро стибать колѣно вверхъ подь прямымъ угломъ



такъ, чтобы оно по поднятіи, приходилось бы какъ можно ближе къ груди, оставляя ступню при этомъ носкомъ обращеннымъ прямо впередъ; послѣ чего такъ-же быстро поднятую ногу опустить на землю, ставя ее въ первичное положеніе и за тѣмъ тотъ-часъ поднимать другую ногу, соблюдая тѣже правила, какія были предписаны при поднятіи первой (см. рис. № 127). Кромѣ того при этомъ движеніи слѣдуетъ наблюдать, чтобы туловище при сгибаніи колѣна вверхъ, не наклонялось впередъ, а оставалось бы во все время въ прямомъ отвѣсномъ положеніи неподвижнымъ, подавая при этомъ грудь какъ можно болѣе впередъ, а плечи назадъ.



Рис. 127.

Это движеніе можетъ быть исполняемо отъ 10 до 30 разъ каждой ногой; послѣ чего слѣдуетъ окончаніе движенія также, какъ и въ предъидущемъ.

Команда:

Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ.

- 1) Руки на бедра—разъ.
- 2) Съ лѣвой (правой) ноги *начи*—*най*—разъ, два.
- 3) Разъ, два, разъ, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

6) *Поперемѣнное сгибаніе колѣна внизъ. руки на бедра.*

Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что часть ноги отъ бедра до голени, остается на мѣстѣ неподвиж-



ною, тогда какъ голень со ступнею, сгибается въ колѣнѣ такъ, чтобы пятки при поднятіи голени, слегка касались задней части (см. рис. № 128); послѣ чего также быстро опустить на землю, приставляя ее пяткою къ пяткѣ остающейся на мѣстѣ ноги; за тѣмъ поднимать другую ногу точно также, какъ поднималась и первая.

Правила какъ при держаніи тѣла, такъ и при окончаніи этого движенія, соблюдаются одинаковыя съ предъидущимъ.



Рис. 128.

Команда:

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) Съ лѣвой (правой) ноги *начи*—*наѣ*—РАЗЪ, ДВА.
- 3) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т д.
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

7) *Шаго-стоя сгибаніе задней ноги.* Для исполненія этого движенія, должно принять сначала шаго-стоячее положеніе съ положеніемъ рукъ на бедра или вытянуть ихъ вверхъ, за тѣмъ медленно подняться на носки; послѣ чего начинать медленно сгибать колѣно задней ноги, оставляя при этомъ ногу выставленную впередъ на носкѣ и вытянутою; при чемъ туловище во все время движенія, остается въ прямомъ отвѣсномъ положеніи (см. рис. № 129). Это движеніе повторяется на каждой остающейся ногѣ на мѣстѣ отъ 2 до 4 разъ; послѣ чего медленно опуститься на весь слѣдъ и перемѣнить



Рис. 129.



ногу. Переменная нога исполняется какъ обыкновенно при шаго-стоячемъ положеніи.

Команда:

Шаго-стоя сгибаніе задней ноги.

1) Руки на бедра, руки вверхъ правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ—РАЗЪ, ДВА.

2) На носки *п о д н и м а й с ь*.

3) Лѣвое (правое) колѣно *с г и б а й*.

4) *В ы т я г и в а й*.

5) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.

6) *Перемень—на—РАЗЪ, ДВА.*

(На другой ногѣ повторить тоже самое).

7) *Смир—но.*

8) *На выпады-стоя сгибаніе передней ноги.* Чтобы исполнить это движеніе, должно принять сначала выпадо-стоячее положеніе, положе при этомъ руки на бедра или вытянуть ихъ вверхъ; за тѣмъ колѣно выставленной впередъ ноги, согнуть еще болѣе (см. рис. № 130); послѣ чего медленно вытянуть переднюю ногу, за тѣмъ опять согнуть и вытягивать и т. д. Продѣлавъ такимъ образомъ на одной выставленной ногѣ нѣсколько разъ (отъ 3 до 6), слѣдуетъ переменить ногу и повторить это же упражненіе на другой выставленной ногѣ такое число разъ, какъ и на первой; послѣ чего принять основное положеніе.



Рис. 130.



Команда:

Выпадо-стоя сгибание переднего колѣна.

1) Руки на бедра или руки вверхъ правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—разъ*, два.

2) Колѣно *сгибай*.

3) *Вытягивай*.

4) *Перемь—на—разъ*, два.

(На другой ногѣ повторить тоже самое).

5) *Смир—но*.

9) *Выпадо-стоя, подниманіе задней ноги.* а) Руки на бедра, б) руки вверхъ в) руки впередъ и г) руки въ стороны.

Сдѣлавъ выпадъ и принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками, начинать медленно поднимать и опускать заднюю ногу такъ, чтобы нога поднимающаяся была бы вытянута, обращая ступню ея нѣсколько наружу; при чемъ туловище и руки, въ принятомъ выходномъ положеніи, остаются неподвижными, а грудь на одной отвѣсной линіи съ колѣномъ и носкомъ выставленной ноги (см. рис. № 131);

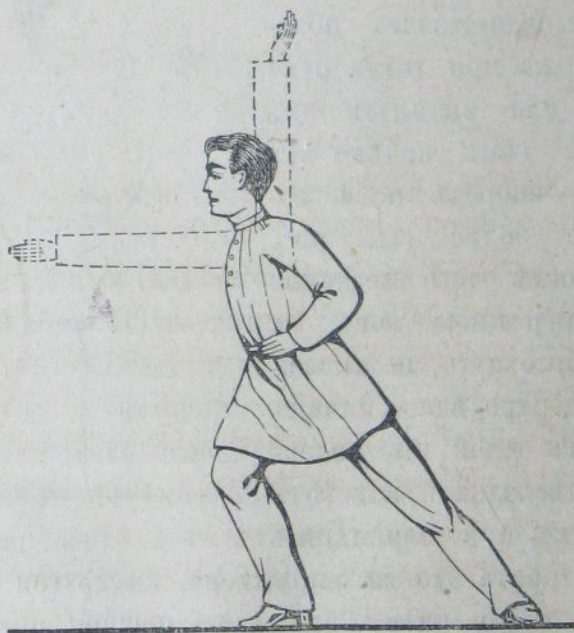


Рис. 131.



за тѣмъ когда будетъ продѣлано это движеніе на одной выставленной ногѣ отъ 5 до 10 разъ, слѣдуетъ переменить ногу и повторить тоже самое движеніе такое же число разъ, какъ дѣлалось и на первой; послѣ чего принять основное положеніе.

Команда:

Выпадо-стоя подниманіе задней ноги.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа—дай—разъ, два.*

2) Лѣвую (правую) вверхъ *п о д н и м а й.*

3) *О п у с к а й.*

4) *Перемь—на—разъ, два.*

5) Правую (лѣвую) ногу вверхъ *п о д н и м а й.*

6) *О п у с к а й.*

7) *Смир—но.*

10) *Выпадъ грудью впередъ съ перемьною ногой.* (Руки на бедра).

Положивъ руки на бедра и сдѣлавъ выпадъ грудью впередъ, какъ было показано въ предъидущемъ упражненіи, должно не оставаясь долго на выпадѣ, сдѣлать легкій толчекъ выставленной впередъ ногой и быстро приставить ее вытянутою къ остающейся ноги на мѣстѣ; послѣ чего также быстро дѣлать выпадъ другой ногой и за тѣмъ опять поставить ее на мѣсто, какъ и первую. При этомъ слѣдуетъ наблюдать, чтобы нога остающаяся на мѣстѣ, оставалась вытянутою, ступня ея плотно стояла на всемъ слѣду, обращенная носкомъ



наружу; при чемъ туловище и голова должна оставаться не подвижными, обращая послѣднюю лицомъ прямо впередъ (см. рис. № 132). Продвлавъ такимъ образомъ отъ 3 до 6 выпадовъ грудью впередъ и когда въ послѣдній разъ нога будетъ приставлена на мѣсто, тогда руки положенныя на бедра, опустить свободно внизъ.



Рис. 132.

Команда:  
Выпадъ грудью впередъ съ перемѣною ногъ.

- 1) Руки на бедра, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа*—дай—разъ, два.
- 2) *Перемь*—на—разъ, два.
- 3) Разъ, два; разъ, два и т. д.
- 4) *Смир*—но.

\* 11) *Выпадъ грудью впередъ съ перемѣною ногъ съ прыжкомъ*. (Руки на бедра). Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что послѣ перваго выпада, перемѣна ногъ производится прыжкомъ; это дѣлается такъ: слѣдуетъ обѣими ногами сразу слегка оттолкнуться отъ земли и въ тотъ же моментъ на воздухѣ перемѣнить ногу, т. е. вмѣсто одной поставить другую. Правила, какъ при положеніи ногъ на выпадѣ, такъ и при движеніи туловища одинаковы съ предъидущимъ.

Это движеніе повторяется отъ 3 до 6 разъ; послѣ чего, чтобы окончить движеніе, слѣдуетъ изъ выпадо-стоячаго положенія, съ двухъ пріемовъ принять основное.



Команда:

Выпадъ грудью впередъ съ перемѣною ногъ съ прыжкомъ.

1) Руки на бедра, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ  
*выпа—дай—РАЗЪ*, два.

2) Съ прыжкомъ *перемь—НА—РАЗЪ*.

3) *РАЗЪ*, *РАЗЪ* и т. д.

4) *Смир—но*.

12) *Выпадъ плечемъ впередъ съ перемѣною ногъ съ прыжкомъ и безъ прыжка*. (Руки на бедра).

При исполненіи этихъ движеній слѣдуетъ положить руки на бедра, дѣлать выпадъ также, какъ и въ двухъ предъидущихъ движеніяхъ, съ тою только разницею, что выпадъ дѣлается не грудью впередъ, а плечемъ; при чемъ послѣднее должно быть на одной отвѣсной линіи съ выставленнымъ впередъ колѣномъ (см. рис. № 133). Что же касается до перемѣны ногъ (какъ съ прыжкомъ такъ и безъ онаго), то при этомъ онѣ остаются въ такомъ же положеніи и съ соблюденіемъ тѣхъ же самыхъ правилъ, какія были показаны въ двухъ предъидущихъ движеніяхъ.



Рис. 133.

Повторяется это движеніе каждой ногой отъ 3 до 6 разъ; послѣ чего слѣдуетъ окончаніе этихъ движеній таковое же, какъ и въ предъидущихъ движеніяхъ.



Команда:

I.

Выпадъ плечемъ впередъ съ перемѣною ногъ.

1) Руки на бедра, правой (лѣвой) ногой грудью впередъ  
*выпа*—дай—разъ, два.

2) *Перемь*—на—разъ, два.

3) Разъ, два; разъ, два и т. д.

4) *Смир*—но.

II.

\* Выпадъ плечемъ впередъ съ перемѣною ногъ съ прыжкомъ.

1) Руки на бедра, правой (лѣвой) ногой плечемъ впередъ  
*выпа*—дай—разъ, два.

2) Съ прыжкомъ *перемь*—на—разъ.

3) Разъ, разъ, разъ и т. д.

4) *Смир*—но.

13) *Выпадъ плечемъ впередъ въ сторону съ перемѣною ногъ.* (Руки на бедра). Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что положивъ руки на бедра и оставляя лице и грудь въ томъ положеніи, какъ оно было при основномъ, слѣдуетъ быстро выставить означенную ногу на выпадъ въ сторону такъ, чтобы плечо и колѣно выставленной ноги, находились также, какъ и въ предъидущемъ на одной отвѣсной линіи съ носкомъ выставленной ноги; при чемъ другая нога остается на мѣстѣ плотно на землѣ неподвижно (см. рис. № 134); послѣ чего выставленную ногу также



Рис. 134.



быстро приставить пятвою къ пяткѣ, остающейся ноги на мѣстѣ и въ тотъ же моментъ дѣлать выпадъ другой ногой, въ противоположную первой сторону; за тѣмъ опять въ первую и т. д. Повторяется это движеніе въ каждую сторону отъ 5 до 10 разъ; послѣ чего принять основное положеніе также, какъ и въ предъидущемъ.

**Команда:**

Выпадъ плечемъ впередъ въ сторону съ перемѣною ногъ.

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) Правой (лѣвой) ногой выпадать *начи*—*най*—РАЗЪ.
- 3) Лѣвой (правой)—ДВА.
- 4) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два и т. д.
- 5) Стой <sup>1)</sup>.
- 6) Смир—но.

14) *Выпадъ назадъ съ перемѣною ногъ.* а) *Руки на бедра* б) *руки вверхъ.* Принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній рѣками, слѣдуетъ оставляя лице и грудь обращенными прямо впередъ, быстро отставить одну вытянутую ногу на выпадъ назадъ и одновременно остающуюся ногу на мѣстѣ согнуть въ колѣнѣ (см. рис. № 135); послѣ чего также быстро вытянуть согнутое колѣно и тотчасъ отставленную назадъ ногу приставить пяткою къ пяткѣ остающейся на мѣстѣ ноги, за тѣмъ быстро сдѣлать выпадъ назадъ другой ногой; послѣ чего



Рис. 135.

---

<sup>1)</sup> Въместо слова «два».



опять первой и т. д; при этомъ должно наблюдать: чтобы грудь и колѣно согнутой ноги при выпадѣ назадъ, оставались на одной отвѣсной линіи съ носкомъ, а руки въ принятомъ выходномъ положеніи неподвижными. Повторяется это движеніе отъ 5 до 10 разъ каждой ногой также, какъ и въ четырехъ предъидущихъ движеніяхъ.

Команда:

Выпадъ назадъ съ перемѣною ногъ.

- 1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.
- 2) Правой (лѣвой) ногой выпадъ назадъ *начи—най*—РАЗЪ.
- 3) Лѣвой (правой)—два.
- 4) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два.
- 5) Стой.
- 6) *Смир*—но.

15) *Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ и назадъ.* а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны.

Для исполненія этого движенія, должно сначала принять руками одно изъ вышеозначенныхъ положеній, за тѣмъ, согнувъ колѣно вверхъ подъ прямымъ угломъ, начинать нѣсколько медленно вытягивать ногу впередъ, вытягивая при этомъ и носокъ впередъ; за тѣмъ опять согнуть колѣно, вытягивать ногу назадъ, для чего слѣдуетъ сначала подогнуть голень подъ верхнюю часть ноги такъ, чтобы пятка слегка касалась послѣдней и вытягивать прямую ногу назадъ



(см. рис. № 136), приставляя ее пяткою къ пяткѣ остающейся на мѣстѣ ноги; затѣмъ согнуть вверхъ колѣно другой ноги, повторить тоже самое движеніе, какъ дѣлалось и первой; послѣ чего согнуть опять первую и т. д.

Это движеніе повторяется каждой ногой впередъ и назадъ отъ 2 до 5 разъ. Оканчивается оно

тѣмъ, что когда будетъ продѣлано должное число разъ и нога будетъ поставлена на мѣсто, тогда руки изъ принятаго выходнаго положенія, опустить свободно внизъ.



Рис. 136.

#### Команда:

Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны—разъ или разъ, два.

2) Правую ногу вверхъ согнуть—разъ.

3) Впередъ вытянуть—два.

4) Согнуть—три.

5) Назадъ вытянуть—четыре.

6) Лѣвую вверхъ согнуть—разъ.

7) Впередъ вытянуть—два.

8) Согнуть—три.

9) Назадъ вытянуть—четыре.

10) *Смир*—но.



\* 16) Сгибаніе колѣна вверхъ съ отведеніемъ и отталкиваніемъ ноги впередъ и въ стороны. (Руки на бедра).

Это движеніе отличается отъ предыдущаго тѣмъ, что положивъ руки на бедра и согнувъ колѣно вверхъ, слѣдуетъ быстро разогнуть колѣно и сдѣлать ногою толчекъ впередъ, не вытягивая носка и тотчасъ быстро согнуть опять колѣно вверхъ; за тѣмъ согнутое колѣно отвести въ сторону соответствующей ноги и сдѣлать такой же толчекъ, какъ дѣлалось первой, потомъ отвести ногу еще болѣе въ ту же сторону и повторить такой же толчекъ; послѣ чего повторить этотъ толчекъ въ послѣднюю сторону, за тѣмъ отвести согнутое колѣно нѣсколько въ средину и также сдѣлать толчекъ; за тѣмъ отвести колѣно въ первичное положеніе и сдѣлать такой же толчекъ, какъ дѣлалось въ началѣ (см. рис. № 137); послѣ чего переменить ногу и повторить тоже самое движеніе и по тѣмъ же правиламъ другой ногой, какъ дѣлалось первой. Это движеніе повторяется каждой ногой, отъ 2 до 4 разъ, послѣ чего ногу и руки положенныя на бедра, опустить свободно внизъ.



Рис. 137.

Команда :

Сгибаніе колѣна вверхъ съ отведеніемъ и отталкиваніемъ ноги впередъ.

1) Руки на бедра, правую (лѣвую) ногу согнуть вверхъ—РАЗЪ, два.

2) Впередъ отталкивать—РАЗЪ.

3) Въ сторону—РАЗЪ.

4) Въ сторону—РАЗЪ.

5) Въ сторону—РАЗЪ.



- 6) Въ середину—РАЗЪ.
- 7) Въ середину—РАЗЪ.
- 8) РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 9) *Перемь*—на—РАЗЪ, два.

(повторить тоже самое).

- 10) *Смир*—но.

\* 17) *Качаніе ноги впередъ и назадъ*. Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала положить одну руку на бедро, а другую вытянутую положить пальцами на плечо, выше или ниже стоящаго товарища <sup>1)</sup>; за тѣмъ передавъ тяжесть тѣла на ногу соотвѣтствующую вытянутой руки и оставивъ назначенную ногу къ исполненію движенія свободною, начинать послѣднюю качать такъ, чтобы во время качанія она оставалась бы вытянутою, выкидывая ее какъ можно болѣе впередъ вверхъ и откидывая назадъ; при чемъ тѣло должно оставаться въ прямомъ отвѣсномъ положеніи (см. рис. № 138); за тѣмъ когда будетъ продѣлано нѣсколько качаній впередъ и назадъ (отъ 10 до 20 разъ), тогда слѣдуетъ сразу поставить ее на мѣсто; послѣ чего перемѣнить ногу и руки, повторить тоже самое движеніе другой ногой, какъ дѣлалось и первой; послѣ чего поставивъ ногу на мѣсто и опустить руки внизъ.

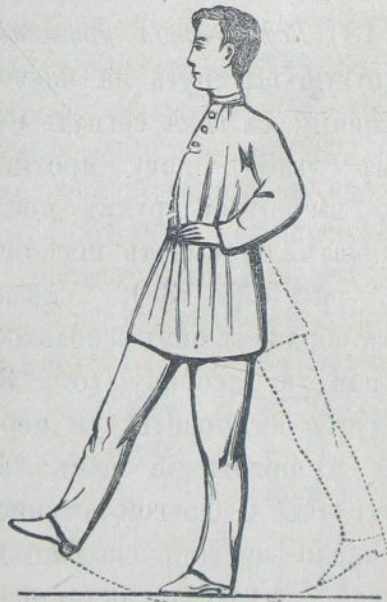


Рис. 138.

---

<sup>1)</sup> Право (лѣво) фланговой, при этомъ вытягиваетъ руку противоположную назначенной руки, соединяя ихъ вмѣстѣ съ выше или ниже стоящемъ.



Команда:

Качаніе ноги впередъ и назадъ.

- 1) Лѣвую руку на бедро, правую вытянуть на плечо—РАЗЪ.
- 2) Впередъ (назадъ) *начи—най*, РАЗЪ, два.
- 3) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два и т. д.
- 4) Стой.
- 5) *Перемь—на—РАЗЪ.*

(повторить тоже самое)

6) *Смир—но.*

**Примѣчаніе.** Когда ученики усовершенствуются въ этомъ движеніи, тогда можно будетъ исполнять его не вытягивая руки, а просто положить руки на бедра и продолжать дѣлать качаніе ногою по тѣмъ же самымъ правиламъ, какія были показаны выше.

18) *Всходо-стоя круженіе ступней.* Одну руку на бедро, а другую вытянуть на плечо, также какъ и въ предыдущемъ движеніи; за тѣмъ согнуть подъ прямымъ угломъ ногу противоположную вытянутой руки; послѣ чего начинать описывать носкомъ круги (см. рис. № 139); сдѣлавъ такимъ образомъ по нѣсколько круговъ въ каждую сторону (отъ 3 до 6), слѣдуетъ остановиться и перемѣнить ногу и положеніе рукъ; за тѣмъ продѣлавъ и другой ступней такое же число круговъ сколько дѣлалось первой, слѣдуетъ остановиться и принять основное положеніе.

Перемѣна ногъ при этомъ дѣлается такъ: опустить быстро согнутую ногу на землю, за тѣмъ перемѣнить руки, сгибая одновременно другую ногу:



Рис. 139.



Команда:

Всходо-стоя круженіе ступней.

1) Согнуть лѣвое колѣно вверхъ, лѣвую руку на бедро и правую вытянуть на плечо—РАЗЪ, ДВА.

2) На лѣво кружить *начи—най—р а з ъ, р а з ъ* и т. д.

3) Стой.

4) На право кружить *начи—най—р а з ъ, р а з ъ* и т. д.

5) Стой.

6) *Перемь—на—РАЗЪ, ДВА.*

(Повторить тоже самое).

7) *Смир—но.*

19) *Всходо-стоя сгибаніе вытягиваніе и отведеніе ступней въ стороны.*

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что по занятіи того же выходнаго положенія, какъ и въ предъидущемъ движеніи и оставляя ногу согнутою, вытягивать носокъ сначала медленно впередъ (внизъ), а за тѣмъ также медленно сгибать на верхъ, послѣ чего опять вытягивать впередъ и т. д. (см. рис. 140), продѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько вытягиваній впередъ и вверхъ, слѣдуетъ остановиться; послѣ чего носокъ долженъ быть обращенъ прямо впередъ и въ такомъ



Рис. 140.

положеніи (т. е. не вытягивая его впередъ и не сгибая вверхъ), отводить его на сколько возможно болѣе въ сторону къ наружи, а за тѣмъ въ средину, послѣ чего опять въ



сторону и т. д. (см. рис. 141). Сдѣлавъ и это движеніе, той же ногой слѣдуетъ опять поставить носкомъ, впередъ; послѣ чего переменить ногу и руки и продѣлать тоже самое движеніе и такое же число разъ другой ногой, сколько дѣлалось первой.

**Команда:**

Всходо-стоя сгибаніе, вытягиваніе и отведеніе ступней въ стороны.

1) Согнуть лѣвое колѣно вверхъ, лѣвую руку на бедро, правую вытянуть на плечо—РАЗЪ, два.

2) Впередъ вытягивать—РАЗЪ.

3) На верхъ сгибать—два.

4) Въ сторону отводить—РАЗЪ.

5) Въ средину—два.

6) *Перемь*—на—РАЗЪ, два.

(Повторить тоже самое).

7) *Смир*—но.



Рис. 141.

20) *Всходо-стоя круженіе голени*. Для исполненія этого движенія принимается тоже самое выходное положеніе, какъ въ двухъ предъидущихъ движеніяхъ; послѣ чего голенью вмѣстѣ со ступнею описывать на сколько возможно большіе круги такъ, чтобы центръ круга, былъ бы въ колѣнномъ суставѣ, при чемъ бедро (часть ноги отъ бедра до голени) остава-



лась бы согнутымъ подъ прямымъ угломъ (см. рис. № 142). Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько круговъ (отъ 5 до 10) въ одну сторону, слѣдуетъ остановиться; послѣ чего повторить тоже самое и въ другую, затѣмъ перемѣнить ногу и руки, по тѣмъ же самымъ правиламъ, какъ дѣлалось въ двухъ предыдущихъ и повторить такое же число круговъ другою ногой, сколько дѣлалось и первой.



Рис. 142.

Команда:

Всхода-стоя круженіе голени.

1) Согнуть лѣвое колѣно вверхъ, лѣвую руку на бедро, правую вытянуть на плечо—РАЗЪ, два.

2) Кружить на право *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

3) Стой.

4) Кружить на лѣво *начи—на—разъ, разъ* и т. д.

5) Стой.

6) *Перемь—на—разъ, два.*

(Повторить тоже самое).

7) *Смир—но.*

\* 21) *Всхода-стоя круженіе бедра.* Принявъ такое же положеніе руками и также согнувъ ногу подъ прямой уголъ, какъ въ



трехъ предъидущихъ движеніяхъ, начинать описывать колѣнномъ кругъ такъ, чтобы центръ онаго, былъ бы въ бедренномъ суставѣ; при чемъ тѣло во время движенія остается въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, переводя его на ногу остающуюся на мѣстѣ (см. рис. 143). Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько круговъ сряду (отъ 3 до 6) сначала въ одну сторону, слѣдуетъ остановиться (не опуская ноги), и за тѣмъ повторить тоже самое число круговъ въ другую; послѣ чего перемѣнить ногу и руки, продолжать дѣлать тоже самое другой ногой, какъ дѣлалось и первой.



Рис. 143.

Команда:

Круженіе бедра.

1) Согнуть лѣвое колѣно вверхъ, лѣвую руку на бедро, правую вытянуть—разъ, два.

2) Кружить на право *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

3) Стой.

4) Кружить на лѣво *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

5) Стой.

6) *Перемь—на—разъ, два.*

(Повторить тоже самое)

7) *Смир—но.*

22) *Выкинуто-стоя круженіе ноги назадъ. а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны. Для*



исполненія этого движенія нужно сначала принять выгнуто-стоячее положеніе, а за тѣмъ оставляя тѣло въ прямомъ отвѣсномъ положеніи и передавъ тяжесть онаго на остающуюся на мѣстѣ ногу, слѣдуетъ медленно отводить вытянутую ногу въ сторону назадъ, описывая ею кругъ и приводя такимъ образомъ, опять въ первичное положеніе (см. рис. № 144). Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько круговъ (отъ 2 до 5) одной ногой, слѣдуетъ перемѣнить ногу и повторить другой ногой точно также, какъ дѣлалось и первой.

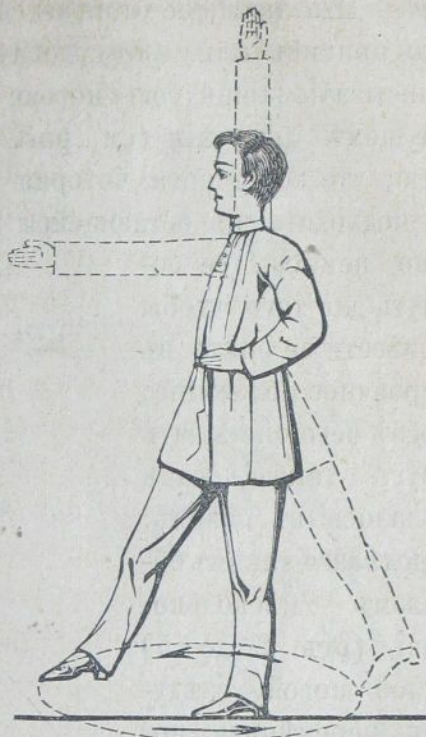


Рис. 144.

Команда:

Круженіе ноги назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, руки вверхъ и г) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу выкинуть впередъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Кружить назадъ *начи — най — р а з ъ, р а з ъ, р а з ъ* и т. д.

3) *Перемь*—РАЗЪ, ДВА.

(Повторить тоже самое).

4) *Смир*—но.

23) *Выкинуто-подогнуто-стоя круженіе ноги назадъ.* а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ сто-



роны. Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что принявъ выкинута-подогнуто-стоячее положеніе начинать описывать выкинутаю ногою кругъ также, какъ и въ предъидущемъ движеніи (см. рис. № 145), съ тою только разницею, что когда нога которая описываетъ кругъ, будетъ съ заду подходить къ остающейся на мѣстѣ, то въ это время, должно немного ее согнуть для того, чтобы привести ее опять въ первичное положеніе; послѣ чего описывать кругъ также, какъ дѣлалось въ началѣ. Продѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько разъ (отъ 2 до 5) одной ногой, слѣдуетъ перемѣнить ногу, на которой повторить тоже самое и такое же число разъ; послѣ чего принять основное положеніе.

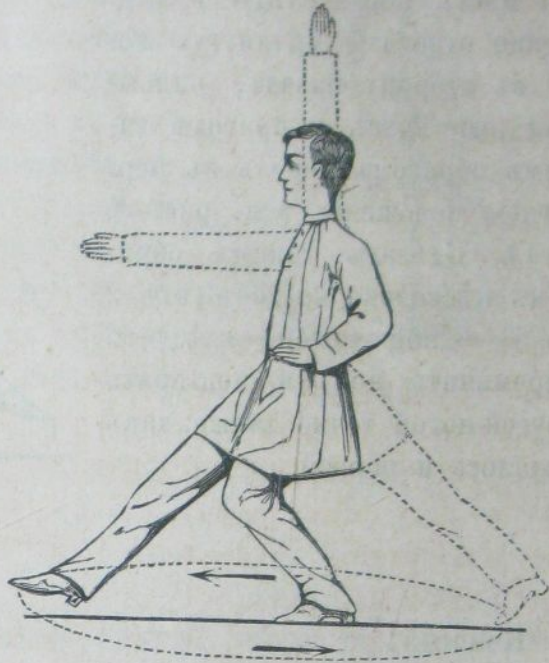


Рис. 145.

Команда:

Подогнуто-стоя, круженіе ноги назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу впередъ—разъ, два.

2) Кружить назадъ *начи—най—разъ*, два и т. д.

3) *Перемь—на—разъ*, два.

(Повторить тоже самое).

4) *Смир—но*.



24) *Откинута-круженіе ноги впередъ.* а) *Руки на бедра,* б) *руки вверхъ,* в) *руки впередъ* и г) *руки въ стороны.* Принявъ откинута стоячее положеніе, слѣдуетъ откинутаю назадъ ногою описывать кругъ съ заду напередъ (см. рис. № 146), съ соблюденіемъ тѣхъ же самыхъ правилъ, какія показаны при описаніи круга назадъ при выкинута-стоячемъ положеніи, т. е. чтобы все тѣло при исполненіи этого движенія, находилось бы въ прямомъ отвѣсномъ положеніи неподвижно и тяжесть его, передавалась бы на вытянутую ногу. Это движеніе повторяется каждой ногой отъ 2 до 5 разъ.

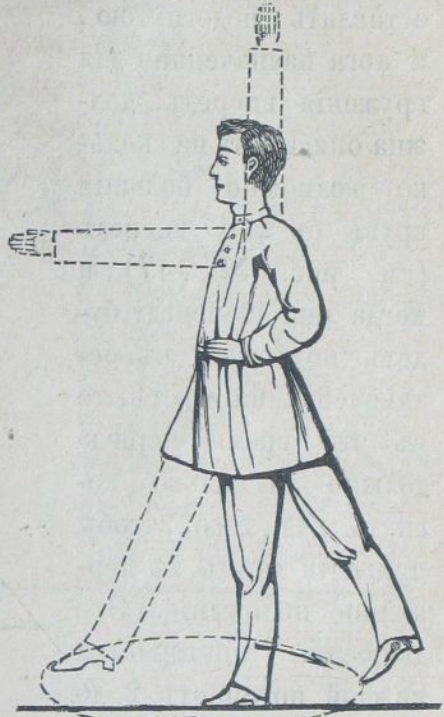


Рис. 146.

Команда:

Круженіе ноги впередъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны (правую) лѣвую ногу откинуть назадъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Кружить впередъ *начи — най — р а з ъ, р а з ъ, р а з ъ* и т. д.

3) *Перемь—на—РАЗЪ, ДВА.*

(Повторить тоже самое).

4) *Смир—но.*

25) *Откинута-подкинута-стоя круженіе ноги впередъ.* Отличается это движеніе отъ предъидущаго только тѣмъ, что



принявъ откинуто - подогнуто - стоячее положеніе, слѣдуетъ ногу, которая остается на мѣстѣ, во все время движенія оставлять подогнутою, а нога назначенная для круженія впередъ, должна описывать на сколько возможно большій кругъ съ заду впередъ (см. рис. № 147) и когда она съ переду будетъ подходить къ остающейся на мѣстѣ, то въ это время первую должно нѣсколько согнуть для того, чтобы привести опять въ первичное положеніе. Это движеніе повторяется каждой ногой отъ 2 до 5 разъ.

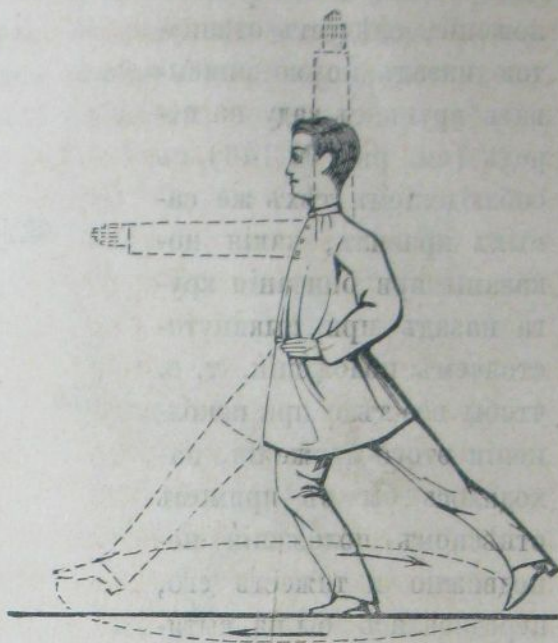


Рис. 147.

Команда:

Подогнуто-стоя круженіе ноги впередъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу откинуть назадъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Кружить впередъ *начи—най—разъ, разъ*, и т. д.

3) *Перемь—на—разъ, два.*

(Повторить тоже самое).

4) *Смир—но.*

26) *Стоя круженіе ноги впередъ и назадъ. а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны. Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала принять одно изъ*



вышеозначенныхъ выходныхъ положеній руками; за тѣмъ прямо изъ основнаго положенія медленно поднимать прямую ногу впередъ и неоставаясь въ этомъ положеніи, медленно описывать ею какъ можно большій кругъ назадъ, приставляя ее пяткою къ пяткѣ остающейся на мѣстѣ ноги (см. рис. № 148). Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько круговъ (отъ 2 до 5) спереду назадъ, слѣдуетъ по тому же пути и той же ногой, повторить такое же число круговъ сзади впередъ; при чемъ руки въ принятомъ выходномъ положеніи и тѣло въ отвѣсномъ положеніи во все время этого движенія, остаются неподвижными.



Рис. 148.

Команда:

Стоя круженіе ноги впередъ и назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны—разъ или разъ, два.

2) Правой (лѣвой) ногой кружить назадъ *начи—най—разъ, разъ, разъ* и т. д.

3) Впередъ кружить *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

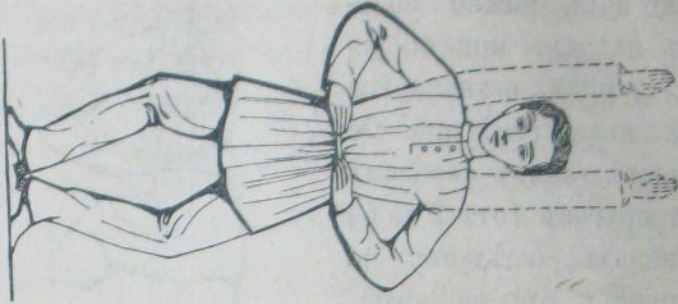
(Другой ногой повторить тоже самое).

4) *Смир—но.*

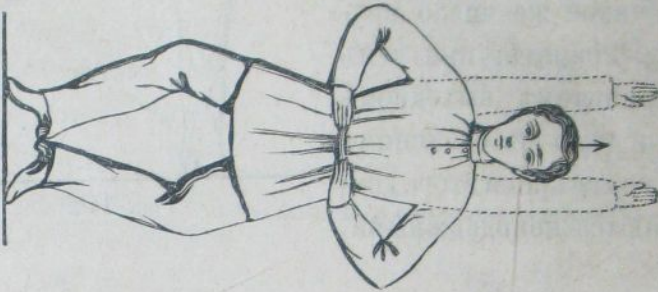
27) *Медленное присѣданіе на носкахъ* (въ 4 приема) а) *Руки вольно*, б) *руки на бедра*, в) *руки вверхъ*, г) *руки впередъ* и д) *руки въ стороны*. Это движеніе исполняется такъ: принявъ руками одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній



и поднявшись медленно на носки, слѣдуетъ въ 1-й приемъ согнуть колѣна до тупаго угла, разворачивая ихъ въ стороны, во 2-й согнуть колѣна подь прямымъ угломъ въ 3-й до острого, а въ 4-й до окончательнаго положенія (см. рис. № 149).



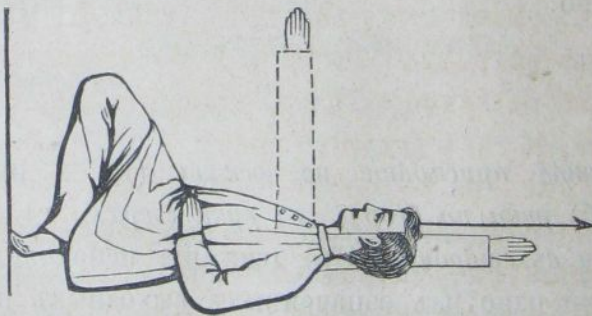
1-й приемъ.



2-й приемъ.



3-й приемъ.



4-й приемъ.

Рис. 149.



Чтобы привести тѣло опять въ основное положеніе, должно соблюдать тѣже самыя правила, какія показаны при присѣданіи, т. е. чтобы колѣна разгибались ни болѣе ни менѣе какъ въ томъ положеніи, какъ и сгибались; послѣ того когда колѣна будутъ вытянуты, медленно опустить пятки на землю и принять основное положеніе, т. е. руки изъ принятаго выходнаго положенія опустить свободно внизъ.

Команда:

Медленное присѣданіе на носкахъ (въ 4 приема).

1) Руки вольно, б) руки на бедра, в) руки вверхъ, г) руки впередъ и д) руки въ стороны—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.

2) На носки *п о д н и м а й с ь*.

3) Сгибать колѣна—РАЗЪ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ.

4) На верхъ подниматься—РАЗЪ, ДВА, ТРИ.

5) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.

6) *Смир*—но.

28) *Медленное присѣданіе на носкахъ. а) Руки вольно, б) руки на бедра, в) руки вверхъ, г) руки впередъ и д) руки въ стороны.*

Для исполненія этого движенія, должно принять сначала одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками, за тѣмъ, оставляя носки развернутыми и пятки плотно сомкнутыми одна къ другой, слѣдуетъ медленно отдѣлить пятки отъ земли, или подняться на носки, за тѣмъ медленно присѣсть или сгибать колѣна какъ можно ниже, разворачивая при этомъ послѣднія въ стороны по направленію носковъ; туловище же при этомъ должно находиться въ прямомъ отвѣсномъ положеніи и руки въ принятомъ выходномъ положеніи оставаться неподвиж-



ными (см. рис. № 150). Оканчивается это движение тѣмъ, что когда будетъ продѣлано нѣсколько присѣданій (въ началѣ оно можетъ быть исполняемо не болѣе 2 или 3 разъ); но когда ученики усовершенствуются, тогда оно можетъ быть доведено до 10 или 15 разъ и когда въ послѣдній разъ колѣна будутъ вытянуты, медленно опустивъ пятки на землю, слѣдуетъ руки изъ принятаго выходнаго положенія опустить свободно внизъ.

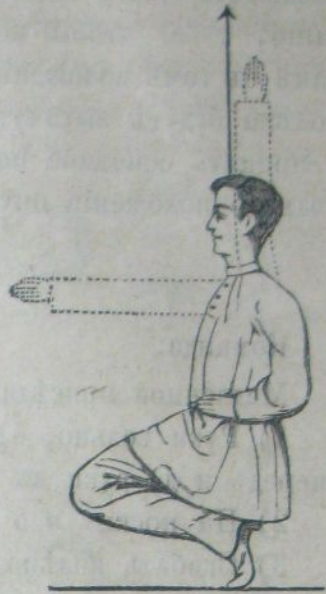


Рис. 150.

Команда:

Медленное присѣданіе на носкахъ.

- 1) а) Руки вольно, б) руки на бедра, в) руки впередъ, г) руки вверхъ и д) руки въ стороны—РАЗЪ или РАЗЪ, два.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Колѣна *с г и б а й*.
- 4) *П о д н и м а й с ь*.
- 5) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.
- 6) *Смир—но*.

\* 29) *Раздвинуто-стоя медленное присѣданіе на носкахъ.*  
а) *Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны.* Это движение отличается отъ предъидущаго



только тѣмъ, что для этого принимается раздвинуто-стоячее положеніе, что же касается до исполненія самаго движенія, такъ и для окончанія, должно соблюдать тѣже самыя правила, какія были показаны въ предъидущемъ движеніи (см. рис. № 151).



Команда.

Раздвинуто-стоя медленное присѣданіе.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ и г) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону—РАЗЪ, ДВА.

Рис. 151.

2) На носки *поднимайсь*.

3) Колѣна *сгибай*.

4) *Поднимайсь*.

5) На весь слѣдъ *опускайсь*.

5) *Смир—но*.

30) Шаю-стоя медленное присѣданіе на носкахъ. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ г) руки въ стороны и д) одну руку на бедро или назадъ, а другую вытянуть впередъ, вверхъ или въ сторону. Для исполненія этого движенія должно сначала выставить одну ногу на шагъ впередъ, принимая одновременно одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній



руками, за тѣмъ медленно подняться на носки и также медленно сгибать колѣна присѣдать (см. рис. № 152), по тѣмъ же самымъ правиламъ, какія были показаны при двухъ предыдущихъ движеніяхъ; послѣ чего также медленно вытягивать колѣна, за тѣмъ опять присѣдать, вытягивать и т. д. Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько присѣданій (отъ 2 до 5) при одной выставленной ногѣ, слѣдуетъ перемѣнить ногу и руки (если послѣдними принималось выходное положеніе по разнымъ направленіямъ <sup>1)</sup>), повторить тоже самое движеніе на другой выставленной ногѣ, сколько дѣлалось и на первой; послѣ чего вытянувъ колѣна и опустившись на весь слѣдъ, принять основное положеніе.



Рис. 152.

**Команда:**

Шаго-стоя медленное присѣданіе на носкахъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро или назадъ, лѣвую (правую) вытянуть впередъ, вверхъ или въ сторону, правую (лѣвую) ногу на шагъ впередъ—разъ, два.

2) На носки *п о д н и м а й с ь*.

3) Колѣна *с г и б а й*.

4) *П о д н и м а й с ь*.

5) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.

---

<sup>1)</sup> Рука должна быть вытянута впередъ, вверхъ или въ сторону, соответствующая выставленной впередъ ноги, тогда какъ другая въ это время, кладется на бедро или назадъ (на крестецъ).



6) *Перемь—на—разъ, два.*

(На другой выставленной ногѣ, повторить тоже самое).

7) *Смир—но.*

31) *Выкинуто-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ.*

а) *Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны.* Выкинувъ прямую впередъ ногу и одновременно принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній ру-

ками, слѣдуетъ подняться на носокъ остающейся на мѣстѣ ноги медленно сгибать послѣднюю въ колѣнѣ такъ, чтобы оно было развернуто по направлению носка; при чемъ туловище во все время остается въ прямомъ отвѣсномъ положеніи и руки въ принятомъ выходномъ положеніи неподвижными (см. рис. № 153); послѣ чего также медленно вытянуть ее и опять согнуть. Повторивъ такимъ образомъ означенное движеніе нѣсколько разъ (отъ 2 до 4) на одной ногѣ, слѣдуетъ перемѣнить ноги, для чего должно сначала при-



Рис. 153.

нять первичное положеніе (выкинуто-стоячее), а за тѣмъ перемѣнить ногу и повторить послѣдней тоже самое движеніе и такое же число разъ, сколько дѣлалось и на первой, а за тѣмъ уже принять основное положеніе.

Команда:

Выкинуто-стоя присѣданіе на одной ногѣ.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и



г) руки въ стороны, поднять правую (лѣвую) ногу прямо впередъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Правое (лѣвое) колѣно *с и б а й*.

3) *В ы т я г и в а й*.

4) *Перемь—на—РАЗЪ, ДВА.*

(Повторить тоже самое).

5) *Смир—но.*

32) *Откинуто-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ.* а) Руки на бедра, б) руки впередъ в) руки вверхъ и г) руки въ стороны.

Это движеніе отличается отъ предыдущаго только тѣмъ, что при немъ прямая нога находится откинутаю назадъ (см. рис. № 154); что же касается до исполненія и окончанія самаго движенія, то правила остаются тѣже самыя, какъ и въ предыдущемъ.

Команда:

Откинуто-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ.

1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны, правую (лѣвую) ногу поднять назадъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Правое (лѣвое) колѣно *с и б а й*.

3) *В ы т я г и в а й*.

4) *Перемь—на.*

(Повторить тоже самое).

5) *Смир—но.*



Рис. 154.



33) Частое присѣданіе на носкахъ. а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны. Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала принять одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками, за тѣмъ медленно подняться на носки и также медленно согнуть колѣна (присѣсть); послѣ чего начинать нѣсколько учащено вытягивать колѣна до тупаго угла; за тѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи тотъ-часъ же опять согнуть колѣна (см. рис № 155); послѣ чего опять вытянуть колѣна до тупаго угла и опять также согнуть и т. д. При этомъ слѣдуетъ наблюдать, чтобы туловище во все время исполненія этого движенія, оставалось въ прямомъ отвѣсномъ положеніи и руки въ принятомъ выходномъ положеніи неподвижными.



Рис. 155.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда будетъ продѣлано должное число присѣданій (отъ 5 до 20), слѣдуетъ остановиться на согнутыхъ ногахъ; послѣ чего медленно вытянуть колѣна и опуститься на весь слѣдъ, а за тѣмъ руки изъ принятаго выходнаго положенія опустить свободно внизъ.

**Команда:**

Частое присѣданіе на носкахъ.

- 1) а) Руки на бедра, б) руки впередъ, в) руки вверхъ и г) руки въ стороны—разъ или разъ, два.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Колѣно *с г и б а й*.
- 4) Присѣдать *начи—най—р а з ъ*, <sup>1)</sup>, *р а з ъ* и т. д.

<sup>1)</sup> По командѣ *разъ* ученики должны вытянуть колѣна и тотчасъ же согнуть.



- 5) Стой.
- 6) *П о д н и м а й с ь.*
- 7) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь.*
- 8) *Смир*—но.

34) *Прыжки на согнутыхъ ногахъ съ поворотами.* а) *Руки на колѣна, и б) руки на бедра.*

Это движеніе исполняется такъ: оставляя руки вольно (если они должны быть положены на колѣна) или положивъ ихъ на бедра, слѣдуетъ подняться на носки и за тѣмъ медленно присѣсть; послѣ чего если руки были при этомъ вольно, то по присѣданіи положить ладони ихъ на колѣна, съ распушенными пальцами (см. рис. № 156); послѣ чего не разгибая колѣнъ, начинать дѣлать прыжки; за тѣмъ также не раз-



Рис. 156.

гибая колѣнъ и не останавливаясь, сдѣлать поворотъ сначала въ *четверть круга* на право (лѣво), за тѣмъ въ *полъ-круга*, т. е. кругомъ, послѣ того въ три *три четверти* и наконецъ *полный кругъ*; послѣ чего повторить тоже самое и въ другую сторону, начиная также въ началѣ съ четверти, а за тѣмъ уже дойти до полного круга. Продѣлавъ такимъ образомъ въ обѣ стороны по одинаковому числу разъ (отъ 5 до 10), слѣдуетъ остановиться на согнутыхъ ногахъ; послѣ чего медленно вытянуть колѣна и опустившись на весь слѣдъ, принять основное положеніе.

**Примѣчаніе.** При этомъ слѣдуетъ наблюдать: когда долженъ быть сдѣланъ поворотъ въ назначенную сторону, напр. *на право*, то во время прыжка (назначеннаго для по-



ворота), противоположное (лѣвое) плечо должно быстро описать четверть круга впередъ, а правое назадъ; точно также дѣлается полъ круга, три четверти круга и полный кругъ; при чемъ не останавливаясь продолжать дѣлать прыжки и чтобы въ каждую сторону и при каждомъ поворотѣ, дѣлать ихъ по одинаковому числу разъ (отъ 5 до 10). Послѣ этого долженъ быть непременно продѣланъ *простой бѣгъ на мѣстѣ*, для того чтобы напряженные мышцы привести въ болѣе нормальное состояніе (см. § 30).

### Команда:

Прыжки на согнутыхъ ногахъ съ поворотами.

- 1) Руки вольно <sup>1)</sup> и б) руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) На носки *П о д н и м а й с ь*.
- 3) Колѣна *с г и б а й*.
- 4) Прыгать —*начи*—НАЙ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 5) Четверть круга на *пра*—во—РАЗЪ <sup>2)</sup>.
- 6) РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 7) Полъ-круга на *пра*—во—РАЗЪ.
- 8) РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 9) Три четверти круга *пра*—во—РАЗЪ.
- 10) РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 11) Полный кругъ на *пра*—во—РАЗЪ.
- 12) РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д. <sup>3)</sup>
- 13) Стой.

---

<sup>1)</sup> Если учитель намѣренъ продѣлать это движеніе съ учениками руки которыхъ при движеніи должны быть положены на колѣна, то для этого онъ долженъ сначала сдѣлать присѣданіе съ опущенными руками вольно, а за тѣмъ уже, скомандовать руки на колѣна.

<sup>2)</sup> Когда учитель произноситъ слово *разъ* для поворота, то онъ долженъ на этомъ словѣ, сдѣлать удареніе, т. е. произнести его громче тѣхъ, которыя назначены для прыжковъ.

<sup>3)</sup> Въ лѣвую сторону повторить тоже самое, начиная также съ четверти круга, дойти до полного.



- 14) *Поднимайсь*<sup>1)</sup>.  
15) На весь слѣдъ *опускайсь*.  
16) *Смир—но*.

\* 35 *Присядка на мѣсть*. (Руки впередъ). Для исполненія этого движенія, должно сначала вытянуть руки впередъ (кулаки сжаты и обращены пальцами во внутрь), за тѣмъ также какъ и въ предъидущемъ, согнуть колѣна (присѣсть); послѣ чего оставляя туловище прямо и руки вытянутыми, сдѣлать прыжокъ и въ тотъ же моментъ, быстро выкинуть одну прямую ногу впередъ, ставя ее на пятку, а носокъ обращая вверхъ; при чемъ другая въ это время, остается согнутою (см. рис. № 157); за тѣмъ опять сдѣлать прыжокъ и перемѣнить ноги, т. е. нога, которая была вытянута впередъ, быстро сгибается въ колѣнѣ и ставится въ то положеніе, какъ было въ началѣ, которая же оставалась согнутою, одновременно выкидывается прямо впередъ и приводится въ то положеніе, какъ была первая. Такимъ образомъ продолжать (при легкомъ подпрыгиваніи), выкидывать ноги попеременно отъ 5 до 10 разъ каждой.

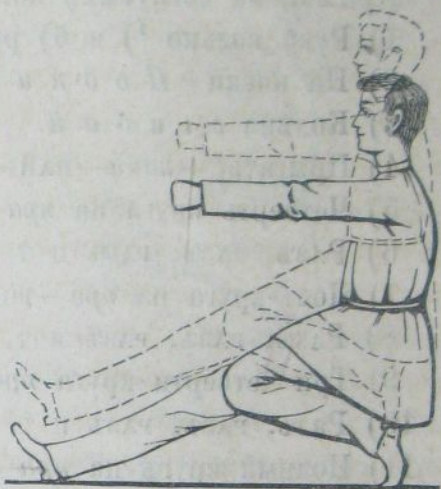


Рис. 157.

Для прекращенія этого движенія, быстро поднять туловище и стать на весь слѣдъ, держа руки вытянутыми впередъ, за тѣмъ опустить ихъ свободно внизъ.

---

<sup>1)</sup> Если руки при этомъ были положены на колѣна, то прежде нежели вытягивать ихъ, слѣдуетъ опустить руки вольно.



Команда:

Присядка на мѣстѣ.

1) Руки впередъ—РАЗЪ, два.

2) На носки *поднимайсь..*

3) Колѣна *сгибай.*

4) Съ лѣвой (правой) *начи—най—РАЗЪ, два.*

5) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.

6) Стой.

7) *Смир—но.*

\* 36) *Прыжки на мѣсть съ разведеніемъ ногъ въ стороны.* (Руки на бедра). Для исполненія этого движенія, должно положить руки на бедра и медленно поднявшись на носки, сдѣлать на оныхъ (на носкахъ), сильный прыжокъ вверхъ и въ тотъ же моментъ въ воздухѣ обѣ ноги, вытянутыя на сколько возможно болѣе, раздвинуть въ противоположныя одна другой стороны и тотъ часъ же соединить ихъ опять вмѣстѣ такъ, чтобы опуститься на землю уже съ сомкнутыми пятками и развернутыми носками (см. рис. № 158); при этомъ упражненіи допускается легкое сгибаніе колѣнъ въ то время, когда долженъ быть сдѣланъ прыжокъ и когда носки послѣ прыжка, ставятся на землю; но съ тѣмъ однако, чтобы какъ въ 1-мъ такъ и во 2-мъ случаѣ, онѣ тотчасъ же были бы вытянуты. Повторяется это движеніе отъ 3 до 6 разъ; послѣ чего принять основное по-

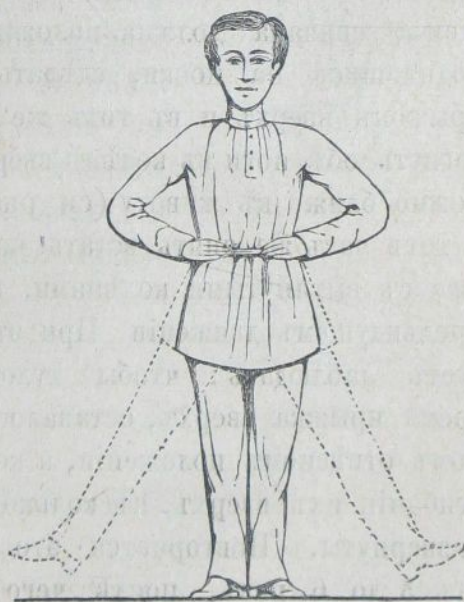


Рис. 158



ложеііе, т. е. сначала медленно опуститься на весь слѣдъ, за тѣмъ уже руки положенныя на бедра опустить свободно внизъ.

Команда:

Прыжки на мѣстѣ съ разведеніемъ ногъ въ стороны.

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) На носки *п о д н и м а й с я*.
- 3) Прыжекъ вверхъ—РАЗЪ.
- 4) РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 5) Стой.
- 6) На весь слѣдъ *о п у с к а й с я*.
- 7) *Смир*—но.

\* 37) *Прыжки на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣнъ вверхъ.* (Руки на бедра). При этомъ движеніи также, какъ и въ предыдущемъ, сначала должна положить руки на бедра и медленно поднявшись на носки, сдѣлать сильный прыжокъ вверхъ и въ тотъ же моментъ, согнуть обѣ ноги въ колѣнѣхъ вверхъ, какъ можно ближе къ животу (см. рис. № 159) и тотъ часъ же опять встать на носкахъ уже съ вытянутыми колѣнами, какъ и въ предыдущемъ движеніи. При этомъ слѣдуетъ наблюдать: чтобы туловище во время прыжка вверхъ, оставалось въ прямомъ отвѣсномъ положеніи, а колѣна при сгибаніи ихъ вверхъ, нѣсколько были бы развернуты. Повторяется это движеніе отъ 3 до 6 разъ, послѣ чего принять основное положеніе также, какъ и въ предыдущемъ движеніи.



Рис. 159.



Команда:

Прыжки на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна вверхъ.

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Прыжокъ вверхъ—РАЗЪ.
- 4) РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 5) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.
- 6) *Смир*—но.

\* 38) *Прыжки на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣнъ внизъ.* (Руки на бедра). Это движеніе исполняется одинаково съ предъидущимъ, съ тою только разницею, что послѣ прыжка колѣна должны сгибаться внизъ такъ, чтобы пятки оставались сомкнутыми и слегка касались задней части тѣла; при чемъ колѣна при сгибаніи, должны быть развернуты (см. рис. № 160). Правила при прыжкѣ и вставаніи на землю, а также при принятіи основнаго положенія, соблюдаются одинаковыя съ двумя предъидущими движеніями. Повторяется отъ 3 до 6 разъ.



Рис. 160.

Команда:

Прыжки на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣнъ внизъ.

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Прыжокъ—РАЗЪ.
- 4) РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.
- 5) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.
- 6) *Смир*—но.



\* 39) *Прыжки на мѣсть съ присѣданіемъ.* Положивъ руки на бедра и поднявшись на носки также, какъ и въ трехъ предыдущихъ движеніяхъ, слѣдуетъ сдѣлать на вытянутыхъ ногахъ *два* легкихъ прыжка и сдѣлавъ *третій*, неостанавливаясь, присѣдать, согнувъ при этомъ колѣна какъ можно болѣе и развернувъ ихъ въ стороны, оставляя пятки плотно сомкнутыми (см. рис. № 161); послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, быстро вытянуть колѣна (оставаясь на носкахъ) и повторить тоже самое, т. е. сдѣлавъ опять два прыжка, на третій присѣсть. Повторять это движеніе можно отъ 5 до 10 разъ; послѣ чего принять основное положеніе, какъ и въ трехъ предыдущихъ движеніяхъ.



Рис. 161.

Команда:

- 1) Руки на бедра—РАЗЪ.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Черезъ два въ третій присѣдать *начи*—НАЙ—РАЗЪ, ДВА, ТРИ.
- 4) Стой.
- 5) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.
- 6) *Смир*—но.

40) *Прыжки на мѣсть съ поворотами.* (Руки на бедра).  
Для исполненія этого движенія должно сначала положить руки на бедра; за тѣмъ когда будетъ назначено сдѣлать



прыжекъ въ которую нибудь сторону, напр. на четверть круга, полукруга и т. д., то слѣдуетъ быстро согнуть оба колѣна подѣ тупой уголъ, одновременно поднимаясь на носки; послѣ чего сдѣлать на носкахъ легкій прыжекъ и быстро всѣмъ тѣломъ повернуться въ назначенную сторону, присѣсть (см. рис. № 162); за тѣмъ не оставаясь на согнутыхъ ногахъ, быстро вытянуть оба колѣна и въ тоже время опуститься на весь слѣдъ. Такимъ образомъ при соблюденіи вышеозначенныхъ правилъ, можно дѣлать повороты на *полъ-круга*, *три четверти* и наконецъ *полный кругъ*; при чемъ слѣдуетъ наблюдать: 1-е, смотря по мѣрѣ увеличенія круга, прыжекъ дѣлается слабѣе и сильнѣе, т. е. чѣмъ больше назначенъ поворотъ, тѣмъ кругъ долженъ быть больше; при чемъ плечо противоположное назначенной къ повороту стороны, описываетъ кругъ быстрѣе и больше и 2-е, чтобы пятки во все время исполненія этого движенія оставались плотно сомкнуты одна къ другой.



Рис. 162.

Оканчивается это движеніе не ранѣе, какъ когда будетъ продѣлано въ каждую сторону по одинаковому числу разъ поворотовъ; послѣ чего руки положенныя на бедра, опустить свободно внизъ.

Команда:

I.

Прыжки съ поворотами.

1) Руки на бедра—разъ.



- 2) Четверть круга на *пра—во—разъ* <sup>1)</sup>.
- 3) Поль-круга на *пра—во—разъ*.
- 4) Три четверти круга на *пра—во—разъ*.
- 5) Полный кругъ на *пра—во—разъ*.  
(Въ лѣвую сторону повторить тоже самое).
- 6) *Смир—но*.

Кромѣ того, это движеніе можетъ быть исполняемо и такъ:

Команда:

## II.

Прыжки съ поворотами:

- 1) Руки на бедра—разъ.
- 2) Четверть круга на *пра—во—разъ*.
- 3) Четверть круга на *ль—во—разъ*.
- 4) Поль-круга на *пра—во—разъ*.
- 5) Поль-круга на *ль—во—разъ*.
- 6) Три четверти круга на *пра—во—разъ*.
- 7) Три четверти круга на *ль—во—разъ*.
- 8) Полный кругъ на *пра—во—разъ*.
- 9) Полный кругъ на *ль—во—разъ*.
- 10) *Смир—но*.

41) *Прыжекъ съ мѣста впередъ, назадъ, въ право и въ лѣво*.  
(Руки на бедра). Это движеніе исполняется по тѣмъ же правиламъ, какъ и предыдущее, съ тою только разницею, что при этомъ дѣлается прыжекъ прямо впередъ, назадъ или въ

---

<sup>1)</sup> Послѣ командныхъ словъ, обозначающихъ въ которую сторону долженъ быть сдѣланъ прыжекъ, напр. *четверть круга на право*, ученикъ послѣ этихъ словъ, долженъ приготовиться т. е. согнуть колѣна, какъ было сказано выше, а со словомъ *разъ* исполнять уже самое движеніе.



сторону, напр. если прыжекъ долженъ быть сдѣланъ впередъ, тогда согнуть колѣно и одновременно поднявшись на носки, сдѣлать легкой толчекъ на носкахъ и быстро прыгнуть прямо впередъ и присѣсть (см. рис. № 163); послѣ чего также

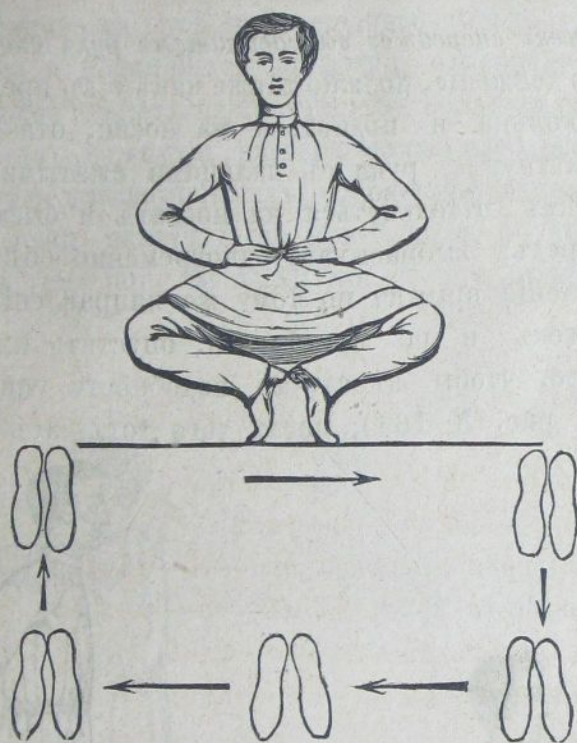


Рис 163.

быстро вытянуть оба колѣна и опуститься на весь слѣдъ; точно также дѣлаются прыжки назадъ или въ сторону, т. е. согнуть колѣна и поднявшись на носки, быстро оттолкнуться на послѣднихъ, сдѣлать прыжекъ въ назначенную сторону, послѣ чего также вытянуть колѣна и опуститься на весь слѣдъ.

Команда:

Прыжки съ мѣста впередъ, назадъ, въ право и въ лѣво.

1) Руки на бедра—РАЗЪ.

2) Прыжекъ впередъ—РАЗЪ.

3) Прыжекъ назадъ—РАЗЪ.



- 4) Прыжекъ въ право—РАЗЪ.
- 5) Прыжекъ въ лѣво—РАЗЪ
- 6) Смир—но.

42) *Прыжекъ впередъ съ выбрасываніемъ рукъ впередъ.* Чтобы исполнить это движеніе, должно также какъ и въ предъидущемъ, согнуть оба колѣна и подняться на носки, отводя въ то же время обѣ вытянутыя руки съ пальцами сжатыми въ кулакъ назадъ; за тѣмъ оттолкнуться на носкахъ и быстро сдѣлать прыжекъ впередъ; выбрасывая одновременно обѣ вытянутыя руки для усиленія прыжка по тому же направленію, куда дѣлается прыжекъ и по присѣданіи, опустить ихъ свободно внизъ для того, чтобы въ случаѣ надобности упираться ими о землю (см. рис. № 164); послѣ чего тотъ-часъ же неоста-

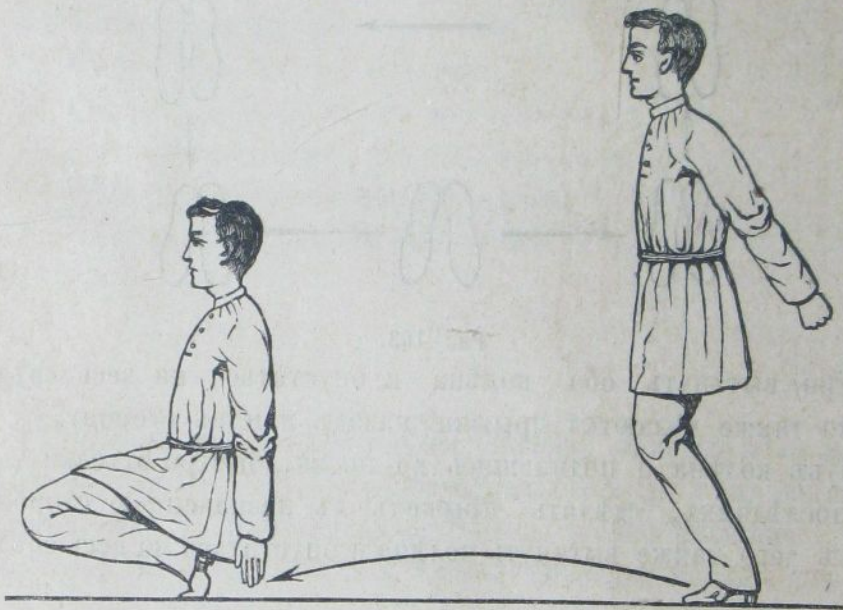


Рис. 164.

ваясь въ этомъ положеніи принять основное.

Команда:

Прыжекъ впередъ съ выбрасываніемъ рукъ.



- 1) Прыжекъ впередъ <sup>1)</sup>—РАЗЪ.
- 2) Прыжекъ впередъ—РАЗЪ и т. д.

43) Прыжокъ назадъ съ отбрасываніемъ рукъ назадъ. Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что согнувъ колена и поднявшись на носки, одновременно обѣ руки вытянуть прямо впередъ на линіи плечъ, обращая пальцами сжатыми въ кулакъ во внутрь, за тѣмъ также оттолкнуться на носкахъ и сдѣлать прыжокъ назадъ, отбрасывая одновременно обѣ вытянутыя руки назадъ и по присѣданіи, опустить ихъ свободно внизъ (см. рис. № 165);<sup>43)</sup> послѣ чего принять основное положеніе.

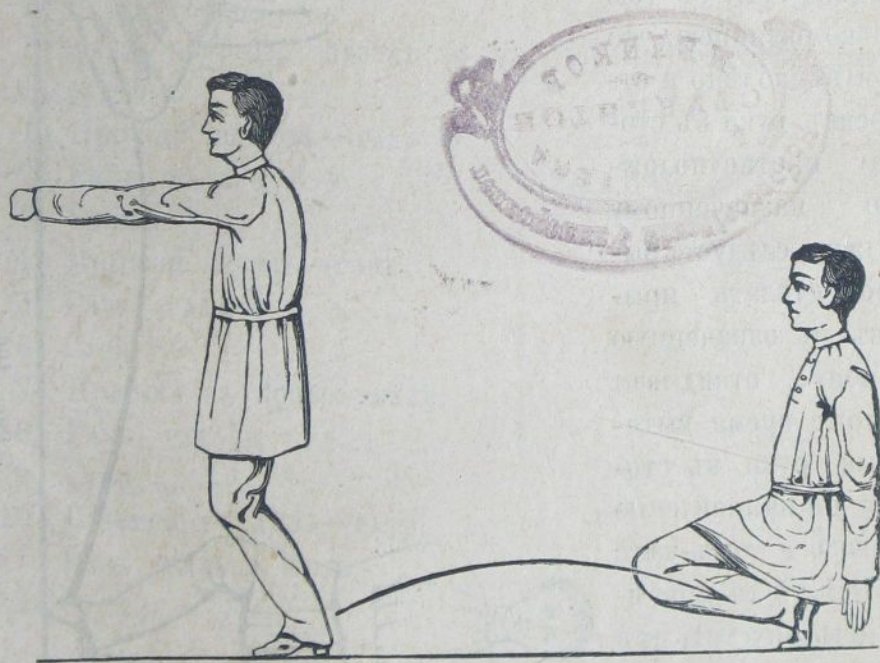


Рис. 165.

<sup>1)</sup> Какъ при этомъ, такъ и при двухъ послѣдующихъ движеніяхъ, послѣ словъ: «прыжекъ впередъ назадъ или въ сторону» ученики сгибаютъ колѣна и отводятъ вытянутыя руки въ противоположную сторону назначенному прыжку, по командѣ же *разъ* выбрасываютъ руки по направленію прыжка и присѣдаютъ; послѣ чего тотъ-часъ же принимаютъ основное положеніе.



Команда:

Прыжки назадъ съ отбрасываніемъ рукъ.

- 1) Прыжекъ назадъ—разъ.
- 2) Прыжекъ назадъ—разъ.

44) *Прыжки въ сторону съ отбрасываніемъ рукъ въ сторону.* Это движеніе исполняется также, какъ и два предыдущія, съ тою только разницею, что согнувъ колѣно и отбросивъ руки въ сторону противоположную назначенному прыжку, слѣдуетъ быстро сдѣлать прыжокъ въ означенную сторону, откидывая въ то же время вытянутыя руки въ сторону по направленію прыжка и тотъ-часъ же вмѣстѣ съ присѣданіемъ, опустить ихъ внизъ (см. рис. № 166); послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, принять основное.



Рис. 166.



Команда:

Прыжки въ сторону съ отбрасываніемъ рукъ въ сторону.

1) Прыжокъ въ право—РАЗЪ.

2) Прыжокъ въ лѣво—РАЗЪ.

Примѣчаніе: Когда ученики усовершенствуются въ исполненіи всѣхъ трехъ предъидущихъ прыжковъ въ каждую сторону отдѣльно, то въ послѣдствіи, они могутъ быть исполняемы по нѣскольку одинъ за другимъ, въ противоположныхъ направленіяхъ, т. е. впередъ и назадъ, въ право и въ лѣво. Въ такомъ случаѣ, всѣ вышеописанныя при одиночныхъ прыжкахъ три раздѣльныхъ движенія, соединяются въ одно и продолжаются до команды учителя стой.

Команда:

Прыжки впередъ, назадъ и въ стороны съ отбрасываніемъ рукъ.

1) Прыжки впередъ—РАЗЪ <sup>1)</sup>.

2) РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

3) Стой.

4) Прыжки назадъ—РАЗЪ.

5) РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

6) Стой.

7) Прыжки въ право—РАЗЪ.

8) РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

9) Стой.

10) Прыжки въ лѣво—РАЗЪ.

11) РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

12) Стой.

---

<sup>1)</sup> Если прыжки должны быть исполняемы одновременно въ каждую сторону по нѣскольку разъ, въ такомъ случаѣ послѣ сдѣланнаго прыжка въ которую нибудь сторону, не принимать основное положеніе, а принять первичное, т. е. вытянуть колѣна послѣ присѣданія только до тупаго угла; при чемъ руки отбросить по направленію прыжка тотъ-часъ же вмѣстѣ съ вытягиваніемъ колѣнъ, вытягивая ихъ въ сторону противоположную назначенному прыжку. Въ такомъ положеніи продолжать это движеніе до команды стой; послѣ чего принять основное положеніе.



45) *Приготовительныя прыжки* <sup>1)</sup>. (Через шагъ или нѣсколько шаговъ). Для исполненія этого движенія, должно прямо изъ основнаго положенія, сдѣлать означенный ногой выпадъ грудью впередъ (см. рис. № 167); за тѣмъ оттолкнуться задней ногой и выкинуть ее какъ можно болѣе впередъ, отталкиваясь въ тоже время другой ногой и соединяя пятки вмѣстѣ, согнуть колѣна, разворачивая ихъ въ стороны; при чемъ руки опускать свободно внизъ (см. рис. № 168), послѣ чего быстро вытянуть колѣна и опуститься на весь слѣдъ, за тѣмъ сдѣлать также выпадъ другой ногой и повторить тоже самое, какъ дѣлалось и первой.

Если это движеніе должно быть исполнено съ нѣсколькими шагами, тогда сдѣлавъ съ означенной ноги должное число шаговъ впередъ, и при послѣднемъ шагѣ которая нога будетъ находиться впереди, согнуть ее въ колѣнѣ и не оставаясь въ этомъ положеніи сдѣлать прыжекъ впередъ, какъ дѣлалось и при одномъ шагѣ; послѣ чего также быстро принять основное положеніе и повторить это же движеніе, начиная



Рис. 167.



Рис. 168.

---

<sup>1)</sup> Приготовительными прыжками называются потому, что онѣ готовятъ къ правильному прыганію въ ширину (черезъ ровъ).



шаги съ другой ноги. Повторяются эти движенія, какъ въ первомъ, такъ и во второмъ случаѣ отъ 2 до 10 разъ.

Команда:

I.

Приготовительныя прыжки (чрезъ шагъ).

- 1) Правой (лѣвой) ногой грудью впередъ *выпа*—дай—газъ.
- 2) Прыгать—два.
- 3) Три.
- 4) Четыре.

II.

Приготовительныя прыжки чрезъ три <sup>1)</sup> шага.

- 1) Съ лѣвой (правой) ноги—маршъ, разъ, два, три, четыре, пять, шесть.
- 2) Съ правой (лѣвой) ноги—маршъ—разъ, два, три, четыре, пять, шесть.

46) *Прыжки на мѣсть и съ мѣста, впередъ, въ право и въ лѣво на одной ногѣ. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны, и д) правую руку на бедро (или назадъ) лѣвую (правую) вытянуть вверхъ; правая (лѣвая) нога выкинута, откинута или востодо-стоя. Принявъ одно изъ вышеозначенныхъ выходныхъ положеній руками и ногами, слѣдуетъ подняться нѣсколько на носокъ, остающейся ноги на мѣстѣ; послѣ чего начинать дѣлать легкія прыжки на мѣстѣ,*

---

<sup>1)</sup> Учитель можетъ назначать число шаговъ отъ 2 до 10 и т. д.



сгибая при этомъ нѣсколько ногу въ колѣнѣ (см. рис. № 169). Если прыжки должны быть исполняемы съ мѣста, т. е. впередъ, назадъ, въ право или въ лѣво, то должно также, не выходя изъ принятаго выходнаго положенія легко отталкиваясь на носкѣ, дѣлать прыжки по назначенному направленію, сгибая ее также нѣсколько въ колѣнѣ.

Когда будетъ сдѣлано нѣсколько прыжковъ (отъ 5 до 10) на одной ногѣ на мѣстѣ, слѣдуетъ остановиться и перемѣнить ногу; послѣ чего повторить тоже самое и такое же число разъ прыжковъ на другой ногѣ, сколько дѣлалось и на первой.



Рис. 169.

Если это движеніе было исполняемо съ мѣста, т. е. впередъ, назадъ, въ право или въ лѣво, то сдѣлавъ нѣсколько прыжковъ въ которую нибудь сторону, слѣдуетъ на той же ногѣ и такое же число разъ, повторить въ другую противоположную первой сторону; послѣ чего перемѣнить ногу и повторить тоже самое движеніе и столько же разъ на другой ногѣ, сколько дѣлалось и на первой; за тѣмъ принять основное положеніе.



Команда:

I.

Прыжки на мѣстѣ на одной ногѣ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро (или назадъ) лѣвую (правую) вытянуть вверхъ, правую (лѣвую) ногу вытянуть впередъ, откинуть назадъ или согнуть колѣно вверхъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Прыгать—*начи*—НАЙ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

3) Стой.

4) *Перемь*—НА—РАЗЪ.

5) Прыгать *начи*—НАЙ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

6) Стой.

7) *Смир*—НО.

II.

Прыжки съ мѣста на одной ногѣ.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки впередъ, г) руки въ стороны и д) правую (лѣвую) руку на бедро (или назадъ), лѣвую (правую) вытянуть вверхъ, правую (лѣвую) ногу выкинуть впередъ, откинуть назадъ или согнуть колѣно вверхъ— РАЗЪ, ДВА. и т. д.

2) Впередъ прыгать *начи*—НАЙ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

3) Стой.

4) Назадъ прыгать *начи*—НАЙ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

5) Стой.

6) Въ право прыгать *начи*—НАЙ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

7) Стой.

8) Въ лѣво прыгать *начи*—НАЙ—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

9) Стой.

10) *Перемь*—НА.

(Повторить тоже самое).

11) *Смир*—НО.



47) *Горизонтальное равновѣсіе впередъ и назадъ.* а) *Руки на бедра,* б) *руки вверхъ,* в) *руки въ стороны* и г) *правую (лѣвую) руку вверхъ, лѣвую (правую) положить на бедро (или назадъ).* Принявъ одно изъ вышеозначенныхъ выходныхъ положеній руками, слѣдуетъ медленно нагибать туловище впередъ и одновременно съ нагибаніемъ, поднимать одну прямую ногу назадъ, а другую (стоячую), въ тоже время сгибать въ колѣнѣ на столько, чтобы оно при сгибаніи, было-бы на одной отвѣсной линіи съ носкомъ этой ноги. При чемъ должно наблюдать: чтобы туловище и нога, которая откинута назадъ, были бы по возможности на одной горизонтальной линіи и чтобы задняя часть тѣла не выдавалась, для чего слѣдуетъ выгнуть нѣсколько въ поясицѣ (см. рис. № 170); за тѣмъ,



Рис. 170.

не выходя изъ этого положенія, вытянуть колѣно стоячей ноги и опять согнуть, что повторять нѣсколько разъ (отъ 3 до 5). Послѣ чего привести тѣло въ основное положеніе; для этого должно колѣно стоячей ноги медленно вытягивать, поднимая одновременно туловище вверхъ, а поднятую назадъ ногу, также медленно опускать на свое мѣсто, исполняя это все одновременно. Когда такимъ образомъ туловище будетъ



приведено въ отвѣсное положеніе, тогда не опуская руку и на той же ногѣ, слѣдуетъ дѣлать равновѣсіе назадъ, для чего должно точно также какъ и впередъ, прямо изъ отвѣснаго положенія тѣла, медленно нагибать туловище назадъ, поднимая одновременно одну вытянутую ногу впередъ вверхъ, а другую въ тоже время сгибать въ колѣнѣ; при чемъ туловище должно нагибать назадъ на столько, чтобы не потерять равновѣсія, и чтобы лицо нѣсколько было поднято вверхъ (см. рис. № 171); послѣ чего слѣдуетъ сдѣлать въ этомъ положе-

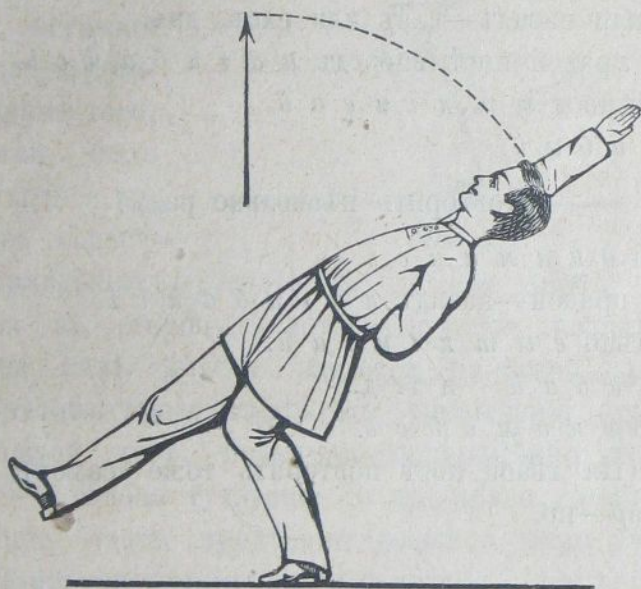


Рис. 171.

ніи нѣсколько вытягиваній и сгибаній колѣна на стоячей ногѣ, за тѣмъ привести тѣло въ отвѣсное положеніе, для чего должно также медленно поднимать туловище на верхъ, вытягивая одновременно согнутое колѣно и опуская поднятую впередъ ногу на землю, ставя ее на свое мѣсто. Продѣлавъ такимъ образомъ при равновѣсіи впередъ и назадъ по нѣсколько вытягиваній и сгибаній колѣна на одной ногѣ, слѣдуетъ перемѣнить ногу (перемѣняя въ тоже время и руки если одна изъ нихъ была вытянута вверхъ, а другая положена на бедро или назадъ); послѣ чего повторить тоже самое движеніе на



другой ногѣ, съ соблюденіемъ тѣхъ же самыхъ правилъ, какъ дѣлалось и на первой.

Команда:

Горизонтальное равновѣсіе впередъ и назадъ, со сгибаніемъ колѣна.

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку вверхъ, лѣвую (правую) положить на бедро или назадъ—РАЗЪ или РАЗЪ, ДВА.

2) На правой ногѣ впередъ *нагибайсь*.

3) Колѣно *вытягавай*.

4) *Сгибай*.

(Повторить нѣсколько разъ).

5) *Поднимайсь*.

6) На правой—назадъ *нагибайсь*.

7) Колѣно *вытягавай*.

8) *Сгибай* и т. д.

9) *Поднимайсь*.

(На лѣвой ногѣ повторить тоже самое).

10) *Смир—но*.

\* 48) *Равновѣсіе въ стороны*. а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку вытянуть вверхъ, лѣвую (правую) положить на бедро (или назадъ). Для исполненія этого движенія должно также, какъ и въ предъидущемъ, сначала принять одно изъ вышеозначенныхъ выходныхъ положеній руками, за тѣмъ медленно нагибать туловище въ назначенную сторону и вмѣстѣ съ этимъ, поднимать одну ногу



до тѣхъ поръ, пока она не придетъ въ горизонтальное положеніе (см рис. № 172); при чемъ должно замѣтить, что если туловище нагибается въ право, то поднимается въ лѣво вверхъ лѣвая нога, и обратно, оставляя другую (стоячую), вытянутою; кромѣ того, если руками было принято выходное положеніе при различ-



Рис. 172.

ныхъ направленійхъ, то рука должна быть вытянута вверхъ или въ сторону, соответствующая поднимающейся ноги, тогда какъ другая вкладется на бедро или назадъ. Такимъ образомъ продолжаютъ это упражненіе отъ 5 до 10 разъ на каждой ногѣ, поднимая попеременно то одну, то другую ногу и сгибая туловище то въ право, то въ лѣво <sup>1)</sup>; за тѣмъ когда будетъ продѣлано должное число разъ нагибаній, слѣдуетъ окончаніе этого движенія, для чего должно медленно поднять туловище на верхъ, опуская одновременно поднятую ногу на свое мѣсто; послѣ чего принять основное положеніе.

Команда:

1) а) Руки на бедра, б) руки вверхъ, в) руки въ стороны и г) правую (лѣвую) руку вытянуть вверхъ (или въ сторону),

---

<sup>1)</sup> Если руками было принято выходное положеніе при различныхъ направленійхъ, то при каждомъ нагибаніи туловища, слѣдуетъ перемѣна рукъ, какъ было сказано выше.



лѣвую (правую) положить на бедро (или назадъ)—РАЗЪ ИЛИ РАЗЪ, ДВА.

2) На правой ногѣ на право *нагибайсь*.

3) *Поднимайсь*.

4) На лѣвой ногѣ на лѣво *нагибайсь*.

5) *Поднимайсь*.

(Повторить отъ 5 до 10 разъ въ каждую сторону).

6) *Смир*—но.

---

---

## XXIX.

### СЛОЖНЫЯ ДВИЖЕНІЯ РУКАМИ И НОГАМИ.

1) *Ходить на мѣсть съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ сторону.* Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала согнуть руки въ локтяхъ съ пальцами сжатыми въ кулакъ; за тѣмъ выставить одну ногу впередъ, ставя ее на носокъ и одновременно быстро обѣ руки вытянуть впередъ, вверхъ или въ сторону (см. рис. № 173); послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, тотъ же часъ выставленную впередъ ногу приставить на мѣсто и одновременно изъ вытянутаго положенія согнуть руки въ локтяхъ, ставя ихъ въ первичное; за тѣмъ выставить другую ногу впередъ, вытягивая руки въ томъ же направленіи, какъ



Рис. 173.



дѣлалось при выставленіи первой ноги и тотъ часъ же приведа ихъ въ первичное положеніе, одновременно приставить ногу на мѣсто. Такимъ образомъ продолжать ходить на мѣстѣ вытягивая одновременно обѣ руки по два раза (т. е. на каждую ногу по одному), сначала впередъ, за тѣмъ въ стороны и наконецъ вверхъ, приводя ихъ послѣ каждаго вытягиванія въ первичное положеніе и одновременно приставляя ногу на мѣсто.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда будетъ сдѣлано по нѣсколько вытягиваній въ каждую сторону (отъ 4 до 6) и руки будутъ находиться согнутыми, тогда изъ этого положенія опустить ихъ свободно внизъ.

Команда:

Ходить на мѣстѣ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.

- 1) Согнуть руки—разъ.
- 2) Вытягиваніе рукъ впередъ, съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—*разъ, два; разъ, два <sup>1)</sup> и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Въ стороны вытягивать съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—*разъ, два; разъ, два и т. д.
- 5) Стой.
- 6) Вверхъ вытягивать съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—*разъ, два; разъ, два и т. д.
- 7) Стой.
- 8) *Смир—но.*

2) *Ходить на мѣстѣ съ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ и внизъ; или въ стороны вверхъ и внизъ.* Это движеніе отличается отъ предыдущаго только тѣмъ, что при этомъ выставляя впе-

---

<sup>1)</sup> Отъ 2 до 4 разъ на каждую ногу.



редь ногу, слѣдуетъ одновременно быстро выкинуть обѣ руки сразу впередъ вверхъ, за тѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи, тотъ-часъ же выставленну впередъ ногу приставить на мѣсто, и въ тоже время опуская руки внизъ, откинуть ихъ какъ можно болѣе назадъ (см. рис. № 174); послѣ чего не оставаясь и въ этомъ положеніи, выставить другую ногу впередъ и также, какъ и въ началѣ, одновременно выкинуть обѣ руки сразу вверхъ; за тѣмъ также приставить ногу на мѣсто, одновременно опуская руки внизъ назадъ.

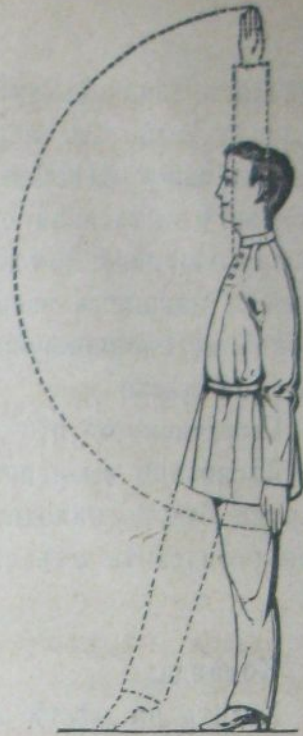


Рис. 174.

Хожденіе на мѣстѣ съ качаніемъ рукъ въ стороны вверхъ, исполняется одинаково какъ и съ качаніемъ впередъ, съ тою только разницею, что при выставленіи ноги впередъ, руки поднимаются въ стороны вверхъ, въ тоже время, когда выставленная впередъ нога приставляется на мѣсто, руки опускаются внизъ, какъ при основномъ по-

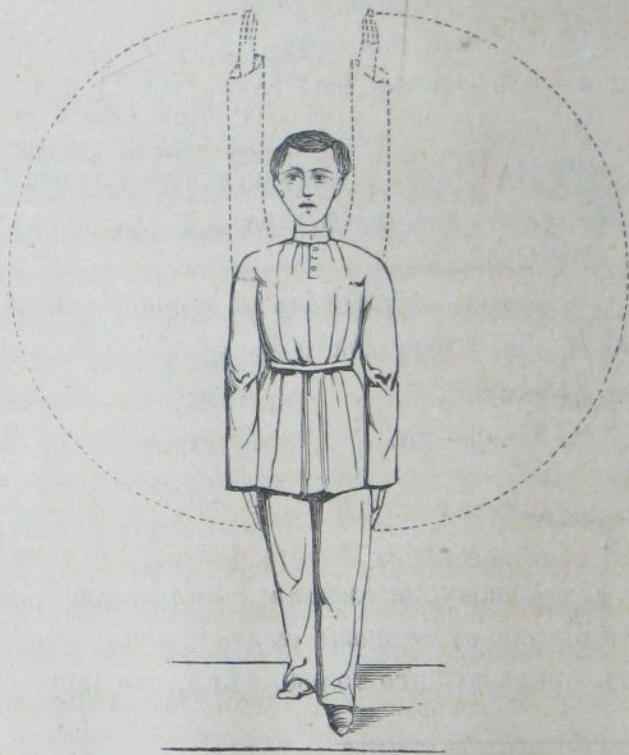


Рис. 175



ложеніи (см. рис. № 175). Повторяется это движеніе на каждую ногу отдѣльно отъ 5 до 10 разъ.

Команда:

I.

Ходить на мѣстѣ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.

1) Съ лѣвой (правой) ноги *начи—най—РАЗЪ*, два; *РАЗЪ*, два; *РАЗЪ*, два и т. д.

2) Стой.

II.

Ходить на мѣстѣ съ качаніемъ рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ.

1) Съ лѣвой (правой) ноги *начи—най—РАЗЪ*, два; *РАЗЪ*, два; *РАЗЪ*, два и т. д.

2) Стой.

Примѣчаніе: Если учитель намѣренъ исполнить это движеніе такъ: что послѣ качанія рукъ вверхъ съ хожденіемъ на мѣстѣ, тотъ-часъ же должно быть и качаніе рукъ въ стороны, то должно дѣлать не болѣе какъ отъ 3 до 6 разъ на каждую ногу; при чемъ команда производится такъ:

Команда:

III.

Ходить на мѣстѣ съ качаніемъ рукъ вверхъ и въ стороны.

1) Вверхъ съ лѣвой (правой) ноги *начи—най—РАЗЪ*, два; *РАЗЪ*, два и т. д.

2) Стой.

3) Въ стороны съ лѣвой (правой) ноги *начи—най—РАЗЪ*, два; *РАЗЪ*, два и т. д.

4) Стой.



3) *Ходить на мѣстѣ съ круженіемъ рукъ назадъ.* Это движеніе исполняется такъ: не выходя изъ основнаго положенія, слѣдуетъ медленно выставить одну ногу впередъ на носокъ, также, какъ и въ двухъ предъидущихъ движеніяхъ и одновременно обѣ руки медленно поднимать впередъ вверхъ параллельно. Когда же нога назначенная для движенія, будетъ выставлена впередъ, то руки должны быть подняты вверхъ, обращая ладони во внутрь (къ головѣ) и не оставаясь въ этомъ положеніи, выставленную впередъ ногу нѣсколько короче приставить къ остающейся на мѣстѣ и одновременно поднятыя вверхъ руки, повернуть ладонями въ сторону, отводить ихъ назадъ; подавая при этомъ, грудь какъ можно болѣе впередъ, и когда нога будетъ приставлена на мѣсто, то руки послѣ описанія круга, должны быть уже опущены внизъ, какъ при основномъ положеніи (см. рис. № 176); послѣ чего повторить руками тоже самое движеніе, выставляя одновременно другую ногу; затѣмъ опять первую и т. д.



Рис. 176.

Повторяется это движеніе отъ 5 до 10 разъ на каждую ногу.

Команда:

Ходить на мѣстѣ съ круженіемъ рукъ назадъ.

1) Съ лѣвой (правой) ноги *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА* и т. д.

2) Стой <sup>1)</sup>.

---

<sup>1)</sup> Вмѣсто слова «два».



\* 4) *Поперемьнное подниманіе ногъ впередъ, вверхъ, съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.* Это движеніе отличается отъ хожденія на мѣстѣ съ вытягиваніемъ рукъ только тѣмъ, что при этомъ назначенная для движенія нога поднимается прямая впередъ вверхъ, вытягивая одновременно руки впередъ, вверхъ или въ сторону, по тѣмъ же правиламъ, какія были показаны при хожденіи на мѣстѣ; т. е. сначала согнуть руки въ локтяхъ, слѣдуетъ поднять одну ногу впередъ вверхъ, одновременно вытягивая руки по назначенному направленію (см. рис. № 177); послѣ чего тотъ-часъ же согнуть руки въ локтѣ, одновременно опуская ногу на мѣсто; за тѣмъ вытянуть руки опять по тому же направленію, поднимая одновременно уже другую ногу. Такимъ образомъ продолжать поднимать попеременно ноги впередъ, одновременно вытягивая руки по назначенному направленію и при опусканіи ноги на свое мѣсто, сгибать руки, ставя ихъ въ первичное положеніе. Однимъ словомъ при этомъ упражненіи, должно соблюдать тѣже самыя правила, какія были показаны при хожденіи на мѣстѣ.

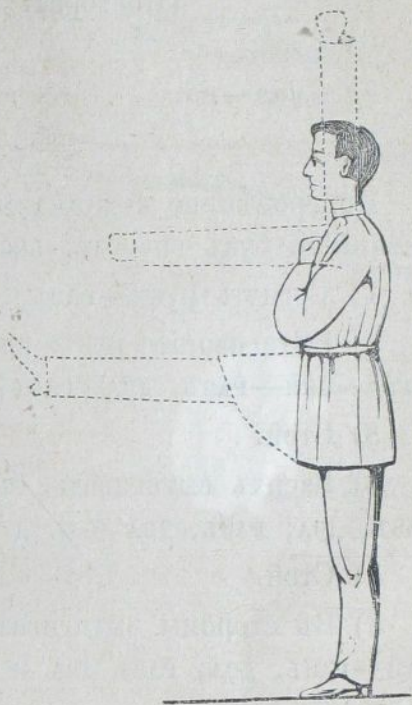


Рис. 177.

Команда:

I.

Поперемьнное подниманіе ногъ впередъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ сторону.

1) Согнуть руки—разъ.



2) Вытягиваніе рукъ впередъ съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА.*

3) Вверхъ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА.

4) Въ стороны—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА.

5) Впередъ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

(Повторить отъ 4 до 6 разъ).

6) Стой.

7) *Смир—но.*

## II.

Поперемѣнное подниманіе ногъ впередъ вверхъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Вытягиваніе рукъ впередъ, съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.*

3) Стой.

4) Вверхъ вытягивать, съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.*

5) Стой.

6) Въ стороны вытягивать съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ ДВА и т. д.*

7) Стой.

8) *Смир—но.*

\* 5) *По попережънное подниманіе ногъ впередъ вверхъ съ попережъннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны (на крестъ).*

При исполненіи этого движенія соблюдаютъ тѣже самыя правила, какія были показаны въ предъидущемъ движеніи, съ тою только разницею, что при этомъ согнувъ руки въ локтѣ, слѣдуетъ во время подниманія ноги вверхъ, вытягивать не обѣ руки сразу по назначенному направленію, а только одну



противоположную поднимающуюся ноги (на кресть); при чемъ другая рука, остается въ это время согнутою (см. рис. № 178); за тѣмъ согнувъ вытянутую руку въ локтѣ и одновременно опустивъ поднятую ногу на мѣсто, слѣдуетъ вытянуть согнутую руку потому же направленію какъ и первую, поднимая уже другую ногу; послѣ чего повторить опять первой рукой и ногой и т. д. Такимъ образомъ повторять это движеніе каждой ногой и рукой въ одномъ направленіи отъ 5 до 10 разъ; послѣ чего повторять тоже самое движеніе ногами, но при другомъ направленіи рукъ.



Рис. 178.

**Команда:**

Поперемѣнное подниманіе ногъ вверхъ, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ вверхъ, или въ сторону (на кресть).

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ вытягивать правой (лѣвой) рукой и лѣвой (правой) ногой *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ два и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Вверхъ правой (лѣвой) рукой лѣвой (правой) ногой *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 5) Стой.
- 6) Въ сторону правой, (лѣвой) рукой лѣвой (правой) ногой *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 7) Стой.



6) *Поперемѣнное подниманіе ногъ вверхъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ*

Для исполненія этого движенія должно прямо изъ основнаго положенія, быстро поднять одну ногу вверхъ и одновременно также быстро выкинуть обѣ руки впередъ вверхъ (см. рис. № 179); послѣ чего неоставаясь въ этомъ положеніи, слѣдуетъ также быстро поднятую ногу и руки, опустить на свое мѣсто и тотчасъ же поднять другую ногу выбрасывая руки опять потому же направленію. Такимъ образомъ повторять это движеніе можно отъ 5 до 10 разъ на каждую ногу.

Если это движеніе должно быть исполнено съ качаніемъ рукъ въ стороны вверхъ, тогда движеніе ногами исполняется также, какъ было сказано выше, но движеніе руками, производится уже по другому направленію, т. е. прямо изъ основнаго положенія, руки поднимаются въ стороны вверхъ, обращая ладони наружу (см. рис. № 179). Правила же при этомъ соблюдаются одинаковыя какъ и съ качаніемъ рукъ вверхъ.

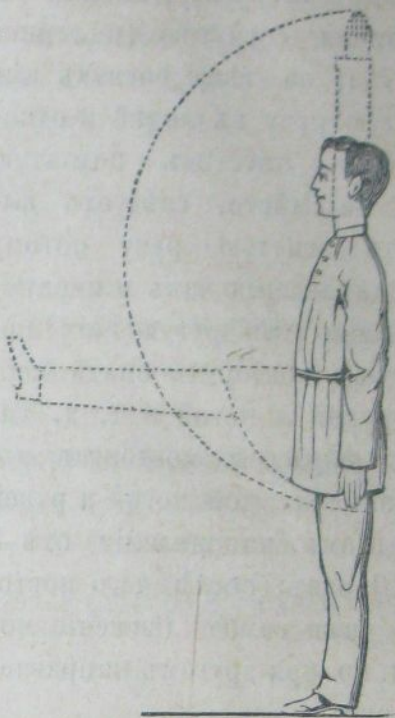


Рис. 179.

Команда:

I.

Поперемѣнное подниманіе ногъ вверхъ съ качаніемъ рукъ вверхъ.

- 1) Съ правой (лѣвой) ноги *начи* — *най* разъ, два; разъ, два и т. д.
- 2) Стой.



II.

Поперемѣнное подниманіе ногъ вверхъ съ качаніемъ рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ.

1) Съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два и т. д.

2) Стой.

7) *Бѣгъ на мѣсть ноги прямо впередъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны (на крестъ).*

Это движеніе отличается отъ попеременнаго подниманія ногъ вверхъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ, только тѣмъ, что при этомъ движеніе должно быть ускорено т. е. ногами производится бѣгъ ноги прямо впередъ; при чемъ руки попеременно вытягиваются по какому-либо направлению т. е. впередъ, вверхъ или въ стороны (на крестъ, соотвѣтственно бѣгу (см. рис. № 178).

Команда:

Бѣгъ ноги прямо впередъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Вытягиваніе рукъ впередъ съ правой (лѣвой) ноги *начи—най* <sup>1)</sup> РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.

3) Стой.

4) Вытягиваніе рукъ вверхъ съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два и т. д.

5) Стой.

6) Вытягиваніе рукъ въ стороны правой (лѣвой) ноги *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два; и т. д.

---

<sup>1)</sup> Если учитель назначаетъ движеніе напр. съ правой ноги, тогда движеніе ученики начинаютъ съ правой ноги и безъ особой на то команды съ лѣвой руки и обратно.



7) Стой.

8) Смир—но.

8) *Поперемьное подниманіе ногъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.*

Это движеніе исполняется такъ: согнувъ руки въ локтѣ, слѣдуетъ обѣ руки быстро вытянуть по назначенному направленію, одновременно поднимая одну ногу назадъ (см. рис. № 180); за тѣмъ также быстро обѣ руки согнувъ въ локтѣ и одновременно приставить одну ногу на мѣсто; послѣ чего руки вытянуть опять потому же направленію, какъ было сдѣлано и вначалѣ, поднимая одновременно уже другую ногу. Такимъ образомъ

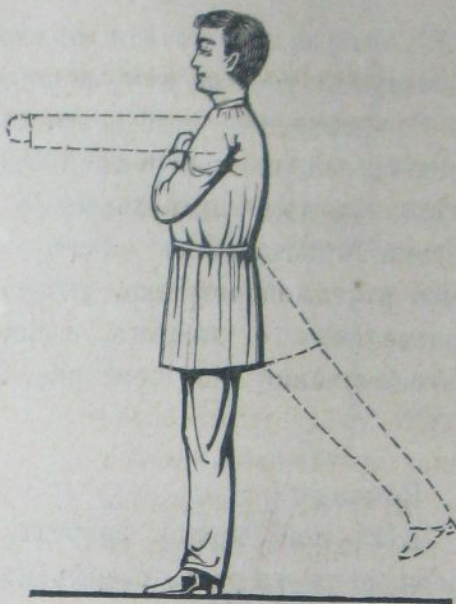


Рис. 180.

продолжать вытягивать руки въ каждую сторону и на каждую поднимающуюся ногу отъ 3 до 6 разъ.

Команда:

Поперемьное подниманіе ногъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и всторону.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Впередъ вытягивать, съ правой (лѣвой) ноги *начи*—*най*—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

3) Стой.



4) Вверхъ вытягивать, съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—*РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

5) Стой.

6) Въ стороны вытягивать, съ правой (лѣвой) ноги *начи—*най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

7) Стой.

8) *Смир—но.*

9) *Поперемьнное подниманіе ногъ назадъ съ поперемьннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или всторону.*

Это движеніе исполняется также, какъ и предъидущее и при тѣхъ же условіяхъ, но съ тою только разницею, что при этомъ поднимая одну ногу назадъ, слѣдуетъ одновременно вытягивать только одну руку по назначенному направленію на крестъ (см. рис. № 181); послѣ чего согнувъ вытянутую руку въ локтѣ и одновременно опустивъ ногу на мѣсто, слѣдуетъ тоже самое повторить другой ногой и рукой; послѣ чего опять первыми и т. д. Повторяется это движеніе каждой рукой (при всѣхъ направленіяхъ) и ногой отъ 3 до 6 разъ.



Рис. 181.

Команда:

Поперемьнное подниманіе ногъ назадъ съ поперемьннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.





- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Впередъ, правой рукой лѣвой ногой *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Вверхъ, правой рукой лѣвой ногой *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 5) Стой.
- 6) Въ стороны правой рукой лѣвой ногой *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 7) Стой.
- 8) *Смир—но.*

10) *Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ, съ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.*

Это движеніе исполняется такъ: не выходя изъ основнаго положенія, слѣдуетъ быстро поднять одну прямую ногу назадъ и одновременно также быстро выкинуть обѣ руки сразу впередъ вверхъ; (см. рис. № 182); послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, также быстро приставить ногу на свое мѣсто, одновременно опуская руки внизъ; за тѣмъ поднять другую ногу, выкидывая руки опять по тому же направленію. Такимъ образомъ продолжать поднимать попеременно ноги прямо назадъ (отъ 5 до 10 разъ каждую ногу), выбрасывая одновременно при каждомъ под-

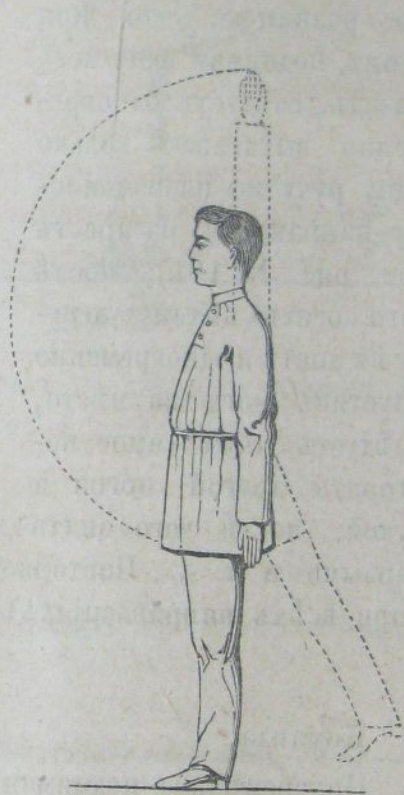


Рис. 182.



ниманіи ноги назадъ, прямыя руки впередъ; послѣ чего слѣдуетъ остановиться и начинать также поднимать прямыя ноги назадъ, поднимая одновременно руки въ стороны вверхъ.

Команда:

Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ, съ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.

1) Согнуть руки—разъ.

2) Качаніе рукъ вверхъ, съ правой (лѣвой) ноги *начи—най*—разъ, два; разъ, два и т. д.

3) Стой.

4) Качаніе рукъ въ стороны съ правой (лѣвой) ноги *начи—най*—разъ, два; разъ два и т. д.

5) Стой.

6) *Смир*—но.

11) *Бѣгъ на мѣстѣ* ноги прямо назадъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ или вверхъ.

При исполненіи этого движенія слѣдуетъ придерживаться тѣхъ же самыхъ правилъ, какія были показаны при попеременномъ подниманіи ногъ назадъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, съ тою только разницею, что при этомъ ускоряется движеніе ногъ и вмѣстѣ съ тѣмъ и рукъ (см. рис. № 181).

Команда:

*Бѣгъ на мѣстѣ* ноги прямо назадъ, съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ или вверхъ.

1) Согнуть руки—разъ.

2) Впередъ вытягивать, съ правой (лѣвой) ноги *начи—най*—разъ, два; разъ, два и т. д.

3) Стой.

4) Вверхъ вытягивать, съ правой (лѣвой) ноги *начи—най*—разъ, два; разъ, два и т. д.

5) Стой.

6) *Смир*—но.



\* 12) *Поперемьнное подниманіе ногъ въ стороны съ попере-  
мьннымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны и вверхъ (на крестъ).*

Это движеніе исполняется такъ: согнувъ руки въ локтѣ, слѣдуетъ поднять одну прямую ногу въ сторону, вытягивая одновременно одну противоположную руку въ сторону или вверхъ (см. рис. № 183); затѣмъ поднятую ногу въ сторону приставивъ на мѣсто, и согнувъ вытянутую руку въ первичное положеніе, слѣдуетъ тотчасъ же поднять другую ногу, вытягивая также одновременно противоположную руку; послѣ чего повторить опять первой рукой и т. д.



Рис. 183.

Это движеніе можетъ быть исполняемо и такъ: когда назначенная для движенія рука должна быть вытянута въ сторону или вверхъ, тогда слѣдуетъ вытягивать ее съ поворачиваніемъ кисти; при чемъ въ первомъ случаѣ (по вытянутіи руки), кисть ее должна быть пальцами сжатыми въ кулакъ обращена назадъ, а во второмъ (т. е. вверхъ), въ сторону наружу (см. рис. № 184) точно также исполняется и другою рукою.



Рис. 184.

Въ обоихъ случаяхъ это движеніе можетъ быть исполняемо каж ой рукою и ногой отъ 5 до 10 разъ.



Команда:

Поперемѣнное подниманіе ногъ въ стороны съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны или вверхъ на крестъ <sup>1)</sup>).

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Въ стороны правой (лѣво) рукой лѣвой (правой) ногой *начи*—НАЙ РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

3) Стой.

4) Вверхъ правой (лѣвой) рукой лѣвой (правой) ногой *начи*—НАЙ РАЗЪ ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

5) Стой.

6) *Смир*—но.

13) *Бѣгъ на мѣстѣ ноги прямо въ стороны, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ и въ стороны.*

При исполненіи этого движенія соблюдаются тѣ же самыя правила, какія были показаны въ предъидущемъ движеніи, съ тою только разницею, что при этомъ производится бѣгъ т. е. тѣмъ долженъ быть учащенъ; при чемъ руки должны вытягиваться по назначенному направленію съ такою же скоростію и быстротою, какъ производится и бѣгъ (см. рис. № 183).

Команда :

Бѣгъ на мѣстѣ ноги прямо въ стороны съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ или въ стороны.

1) Согнуть руки—РАЗЪ.

2) Въ стороны правой (лѣвой) рукой лѣвой (правой) ногой *начи*—НАЙ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

3) Стой.

---

<sup>1)</sup> Если учитель намѣренъ продѣлать съ учениками это движеніе съ поворачиваніемъ кистей, то онъ только прибавляетъ послѣ объясненія команды «съ поворачиваніемъ кистей» остальная же команда производится одинаково.



4) Вверхъ правой (лѣвой) рукой лѣвой (правой) ногой  
*начи—най—разъ, два; разъ два и т. д.*

5) Стой.

6) Смир—но.

14) Сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ  
и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.

Для исполненія этого движенія, должно прямо изъ основнаго положенія согнуть одно колѣно вверхъ и одновременно сгибать обѣ руки въ локтѣ, затѣмъ согнутую вверхъ ногу вытянуть прямо впередъ и также одновременно обѣ руки быстро вытянуть по назначенному направленію (см. рис. № 185); затѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи, вытянутую впередъ ногу согнуть въ колѣнѣ, сгибая въ то же время и руки; послѣ чего опустить ногу на землю опускаемая вмѣстѣ съ тѣмъ согнутыя руки свободно внизъ. За тѣмъ при сгибаніи и вытягиваніи колѣна другой ноги, слѣдуетъ руки вытянуть потому же направленію, какъ дѣлалось и вначалѣ; т. е. сгибая колѣно вверхъ, слѣдуетъ согнуть и руки; затѣмъ вытягивая ногу прямо впередъ, одновременно вытянуть и руки по назначенному направленію; послѣ чего сгибая вытянутую впередъ ногу, сгибать въ то же время и вытянутыя руки, затѣмъ опускаая ногу на землю опустить вмѣстѣ съ тѣмъ и руки свободно внизъ. Такимъ образомъ слѣдуетъ продолжать сгибать и вытягивать

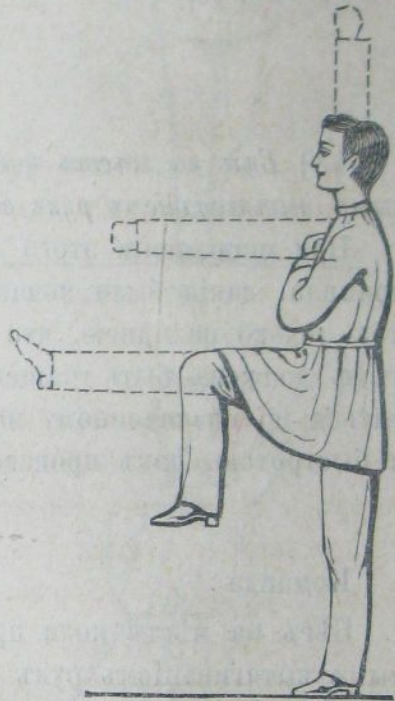


Рис. 185.



ногу впередъ и одновременно сгибать и вытягивать руки впередъ, вверхъ или въ стороны, при каждомъ направленіи и на каждую ногу отъ 2 до 4 разъ.

Команда :

Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ, со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.

1) Правую (лѣвую) ногу и руки согнуть—РАЗЪ.

2) Ногу и руки впередъ (вверхъ или въ стороны), вытянуть—два.

3) Согнуть—три.

4) Внизъ опустить—четыре <sup>1)</sup>.

5) РАЗЪ, два, три, четыре и т. д.

15) *Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны (на крестъ).*

Это движеніе вначалѣ исполняется также, какъ и предыдущее; т. е. сгибая колѣно вверхъ, слѣдуетъ одновременно согнуть

---

<sup>1)</sup> Когда учениками будетъ продѣлано вытягиваніе рукъ нѣсколько разъ въ одномъ направленіи (на каждую ногу по одинаковому числу разъ) и когда учитель будетъ намѣренъ перемѣнить направленіе рукъ, тогда передъ началомъ движенія, онъ произноситъ только «*вверхъ вытягивать*» или «*въ стороны вытягивать*». Кромѣ того это упражненіе учитель можетъ раздѣлить на три т. е. сдѣлавъ нѣсколько сгибаній колѣна вверхъ (отъ 5 до 10 каждой ногой) вытягивая руки по одному направленію; послѣ чего остановиться и сдѣлать нѣсколько упражненій другими частями тѣла, затѣмъ можно сдѣлать выше описанное движеніе вытягивая руки уже по другому направленію.



обѣ руки въ локтѣ; затѣмъ вытягивая согнутую ногу прямо впередъ, въ тоже время слѣдуетъ одну противоположную руку вытянуть впередъ, вверхъ или въ сторону (см. рис. №186); послѣ чего вытянутую впередъ ногу опять согнуть въ колѣнѣ, сгибая также и вытянутую руку; затѣмъ опустивъ согнутую ногу на свое мѣсто, опускаетъ вмѣстѣ съ тѣмъ и руки свободно внизъ. При поднятіи другой ноги, слѣдуетъ точно также какъ и при первой, согнуть обѣ руки въ локтѣ, а при вытягиваніи ноги, вытянуть по назначенному направленію

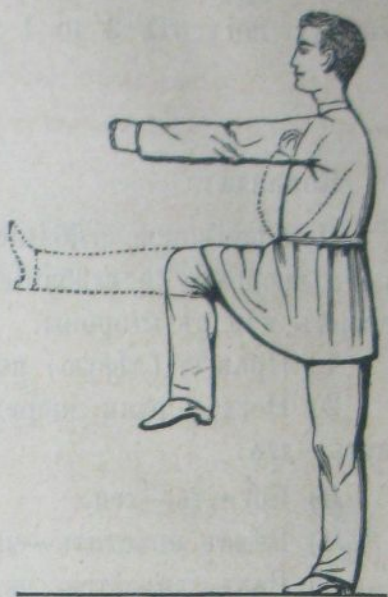


Рис. 186.

только одну противоположную руку; затѣмъ, вытянутую впередъ ногу согнувъ въ колѣнѣ, сгибая въ тоже время и вытянутую руку; послѣ чего опускаетъ ногу на землю, опустить одновременно и согнутыя руки свободно внизъ. Повторяется это движеніе также, какъ и предыдущее на каждую руку и ногу, отъ 2 до 4 разъ.

#### Команда:

Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны на (крестъ).

- 1) Согнуть руки и правую (лѣвую) ногу вверхъ—разъ.
- 2) Ногу и лѣвую (правую) руку вытянуть впередъ (вверхъ или въ стороны)—два.
3. Согнуть ногу и руку—три.



4) Внизъ опустить—четыре.

5) Разъ, два, три четыре и т. д.

16) *Поперемьнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.*

Для исполненія этого движенія должно также какъ и въпредыдущемъ, сначала согнуть одно колѣно вверхъ, сгибая одновременно обѣ руки въ локтѣ, затѣмъ обѣ руки быстро вытянуть впередъ, вверхъ или въ стороны и въ тоже время согнутую ногу вытянуть назадъ (см. рис. № 187); послѣ чего вытянутыя руки и ногу опять согнуть въ первичное положеніе, а затѣмъ

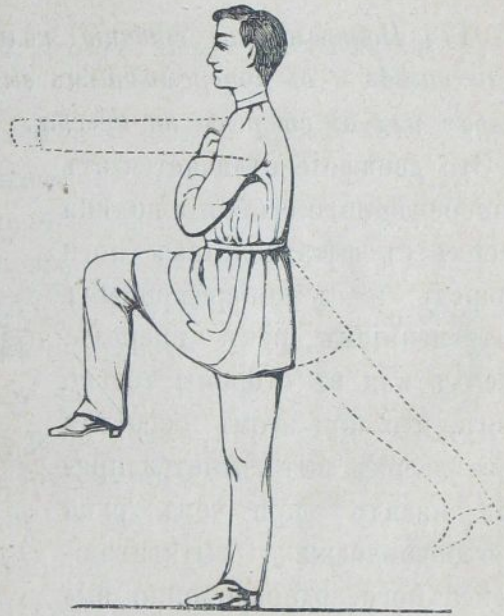


Рис. 187.

уже, какъ руки, такъ и ногу опустить свободно внизъ. Точно также при сгибаніи другой ноги, слѣдуетъ руки вытянуть по тому же направленію, какъ при подниманіи первой ноги.

Такимъ образомъ слѣдуетъ также, какъ и въ двухъ предыдущихъ движеніяхъ, на каждую ногу вытягивать руки отъ 2 до 4 разъ при каждомъ направленіи.

**Команда:**

Поперемьнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.



- 1) Согнуть руки и правую (лѣвую) ногу вверх—разъ.
- 2) Вытянуть ногу назадъ, руки впередъ (вверхъ или всторону)—два.
- 3) Согнуть руки и ногу—три.
- 4) Внизъ опустить—четыре.
- 5) Разъ, два, три, четыре,

17) *Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны на крестъ.*

Это движеніе отличается отъ поперемѣннаго сгибанія колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны только тѣмъ, что при этомъ согнутая нога вверхъ вытягивается прямая назадъ; при чемъ рука противоположная вытягивающейся ноге, одновременно вытягивается по назначенному направленію (см. рис. № 188). Однимъ словомъ правила при этомъ движеніи соблюдаются одинаковыя, какія были показаны при вышепоказанномъ упражненіи.



Рис. 188.

Команда:

Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, въ стороны и вверхъ.



- 1) Согнуть руки и правое (лѣвое) колѣно вверхъ—разъ.
- 2) Вытянуть ногу назадъ и лѣвую (правую) руку впередъ, вверхъ или въ сторону—два.
- 3) Согнуть ногу и руку—три.
- 4) Внизъ опустить—четыре.
- 5) Разъ, два, три, четыре и т. д.

18) *Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ качаніемъ рукъ впередъ или въ стороны.*

Для исполненія этого движенія должно прямо изъ основнаго положенія, колѣно означенной ноги согнуть вверхъ, одновременно быстро выбрасывая обѣ руки впередъ вверхъ, или въ стороны вверхъ (см. рис. № 189) и тотчасъ не оставаясь въ этомъ положеніи, также быстро опустить ногу на землю, опуская вмѣстѣ съ тѣмъ и руки внизъ; послѣ чего согнуть колѣно другой ноги, выбрасывая руки опять потому же направленію, какъ было сдѣлано при сгибаніи первой; за тѣмъ согнутую вверхъ ногу опустить на землю, опуская (также какъ и въ началѣ) руки внизъ. Такимъ образомъ слѣдуетъ поперемѣнно сгибать колѣно вверхъ, выбрасывая руки сначала нѣсколько разъ въ одномъ направленіи, т. е. впередъ вверхъ (отъ 4 до 8 разъ на каждую сгибающуюся ногу вверхъ), и столько же разъ, въ стороны вверхъ.



Рис. 189.

Команда:

Сгибаніе колѣна вверхъ съ качаніемъ рукъ впередъ вверхъ или въ стороны вверхъ.



1) Качаніе рукъ впередъ вверхъ, правой (лѣвой) ногой *начи—най—разъ, два; разъ, два и т. д.*

2) Стой.

3) Въ стороны правой (лѣвой) ногой *начи—най—разъ, два; разъ, два и т. д.*

4) Стой.

19) *Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ поперемѣннымъ качаніемъ рукъ впередъ вверхъ или въ стороны вверхъ.*

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что колѣно означенной ноги наприм. правой, сгибая вверхъ, слѣдуетъ одновременно быстро выкинуть впередъ вверхъ или въ сторону вверхъ лѣвую руку (см. рис. № 190); послѣ чего также какъ и въ предъидущемъ, согнутую вверхъ ногу опустить на землю, опуская вмѣстѣ съ тѣмъ и руку; за тѣмъ лѣвой ногой и правой рукой сдѣлавъ тоже самое, слѣдуетъ опять повторить правой ногой и лѣвой рукой и т. д. Оканчивается это движеніе тогда, когда каждой рукой (при каждомъ направленіи отдѣльно) и ногой, будетъ продѣлано отъ 5 до 10 разъ.



Рис. 190.

Команда:

Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ поперемѣннымъ качаніемъ рукъ впередъ вверхъ, или въ стороны вверхъ.

1) Правой (лѣвой) ногой и лѣвой (правой) рукой впередъ вверхъ *начи—най—разъ, два; разъ, два и т. д.*

2) Стой.



3) Правой (лѣвой) ногой и лѣвой (правой) рукой въ стороны вверх *начи—най—разъ, два; разъ, два* и т. д.

4) Стой.

20) *Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ круженіемъ рукъ назадъ.*

Для исполненія этого движенія, должно прямо изъ основнаго положенія сгибать одно колѣно вверхъ и одновременно свободно висящими руками, быстро описать кругъ назадъ, опуская вмѣстѣ съ окончаніемъ круга и ногу на свое мѣсто (см. рис. № 191); послѣ чего сгибать другое колѣно описывая руками также кругъ назадъ.

Такимъ образомъ при каждомъ сгибаніи колѣна вверхъ, слѣдуетъ одновременно руками описывать полный кругъ назадъ. Повторяется же это движеніе отъ 4 до 8 разъ на каждую ногу.

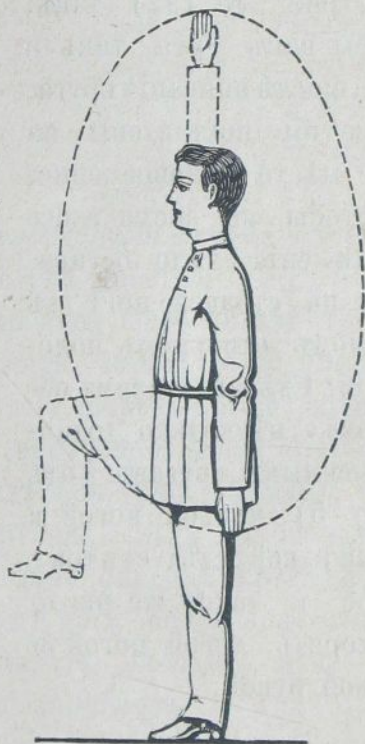


Рис. 191.

Команда:

Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ круженіемъ рукъ назадъ.

1) Правой (лѣвой) ногой *начи—най—разъ, разъ, разъ* и т. д.



21) Стоя круженіе ноги назадъ и впередъ съ круженіемъ руки назадъ и впередъ (на крестъ).

Чтобы исполнить это движеніе, должно прямо изъ основнаго положенія, одновременно выкинуть правую ногу и лѣвую руку прямя впередъ и не останавливаясь, выкинутую впередъ ногу отводить медленно въ сторону назадъ, и одновременно рукой назначенной для движенія, описывать кругъ назадъ (см. рис. № 192) такъ, чтобы какъ нога, такъ и рука послѣ описанія круга, были бы поставлены на свое мѣсто одновременно, и чтобы во время этого упражненія тѣло оставалось на стоячей ногѣ въ прямомъ отвѣсномъ положеніи. Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько одновременныхъ круговъ (отъ 3 до 5) правой ногой и лѣвой рукой, слѣдуетъ тоже самое и такое же число повторить лѣвой ногой и правой рукой.



Рис. 192.

Команда:

Круженіе ноги назадъ (и впередъ) съ круженіемъ руки назадъ и впередъ.

1) Правой ногой и лѣвой рукой кружить назадъ *начи—*  
*най—р а з ъ, р а з ъ* и т. д.



2) Стой <sup>1)</sup>.

3) Впередъ кружить *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

4) Стой.

5) Лѣвой ногой и правой рукой кружить назадъ *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

6) Стой.

7) Впередъ кружить *начи—най—разъ, разъ* и т. д.

8) Стой.

22) *Выкинуто подогнуто-стоя круженіе ноги впередъ и назадъ съ круженіемъ руки впередъ и назадъ (на крестъ).*

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что предварительно должно принять выкинуто-подогнуто-стоячее положеніе; за тѣмъ выкинутою впередъ ногою, описывать кругъ назадъ и одновременно противоположной стороны рукою также описывать кругъ назадъ (см. рис. № 193); наблюдая при этомъ, чтобы кругъ рукою, былъ бы оконченъ вмѣстѣ съ ногою; при чемъ послѣдняя описавъ кругъ и не останавливаясь у остающейся на мѣстѣ ноги, опять привести ее въ первичное положеніе т. е. выкинуть впередъ, руку же послѣ описанія круга опустить свободно внизъ.

Когда такимъ образомъ будетъ продѣлано нѣсколько круговъ (отъ 3 до 5) на одну ногу и руку и нога будетъ находиться выкинутою, то переменявъ ногу, повторить другою

---

<sup>1)</sup> Слово *стой* учителемъ произносится тогда, когда нога и рука исполняющія движеніе послѣ описанія круга, будетъ подходить къ основному положенію, тогда послѣ протянутаго учителемъ слова *разъ* и послѣ его короткаго слова *стой*, ученики принимаютъ основное положеніе.



рукою и ногою такое же число круговъ, сколько было сдѣлано первыми.

Кромѣ того при этомъ движеніи какъ для сохраненія равновѣсія, такъ и для полноты круга должно наблюдать, что бы въ то время, когда нога при описаніи круга отходитъ назадъ, выгибать нѣсколько въ поясницѣ (см. рис. № 193).



Рис. 193.

*Круженіе ноги впередъ съ круженіемъ руки впередъ, дѣлается также, какъ и назадъ, съ тою только разницею, что при этомъ выходное положеніе ноги, должно быть откинута - подогнуто-стоячее (см. рис. № 194) и кругъ откинутаю назадъ ногою, описывается впередъ одновременно съ рукою противоположной стороны.*



Рис. 194.

Перемѣна ногъ



производится также послѣ описанія нѣсколькихъ круговъ; послѣ чего другой ногой и рукой повторяется такое же число круговъ сколько и первыми.

Команда:

I.

Выкинуто-подогнуто-стоя круженіе ноги и руки назадъ (на крестъ).

- 1) Согнуть колѣно и поднять правую (лѣвую) ногу прямо впередъ—РАЗЪ, ДВА.
- 2) Назадъ кружить *начи—най—р а з ъ, р а з ъ* и т. д.
- 3) *Перемь—на—РАЗЪ, ДВА.*
- 4) Назадъ кружить *начи—най—р а з ъ, р а з ъ* и т. д.
- 5) *Смир—но.*

II.

Откинуто-стоя круженіе ноги и руки впередъ (на крестъ).

- 1) Согнуть колѣно и откинуть правую (лѣвую) ногу прямо назадъ— РАЗЪ, ДВА.
- 2) Впередъ кружить—*р а з ъ, р а з ъ*, и т. д.
- 3) *Перемь—на—РАЗЪ, ДВА.*
- 4) Впередъ кружить—*р а з ъ, р а з ъ* и т. д.
- 5) *Смир—но.*

\* 23) *Выпадъ грудью впередъ съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ впередъ, вверх или въ стороны.* Для исполненія этого движенія, должно сначала согнуть обѣ руки въ локтѣ; затѣмъ означенной ногой быстро сдѣлать выпадъ грудью впе-



редь и одновременно обѣ руки сразу вытянуть впередъ, вверхъ или въ стороны (см. рис. № 195); послѣ чего выставленной впередъ ногой оттолкнуться и принять основное положеніе, сгибая въ тоже время обѣ руки опять въ первичное положеніе; за тѣмъ другой ногой также сдѣлать выпадъ грудью впередъ, какъ дѣлалось первой и одно-

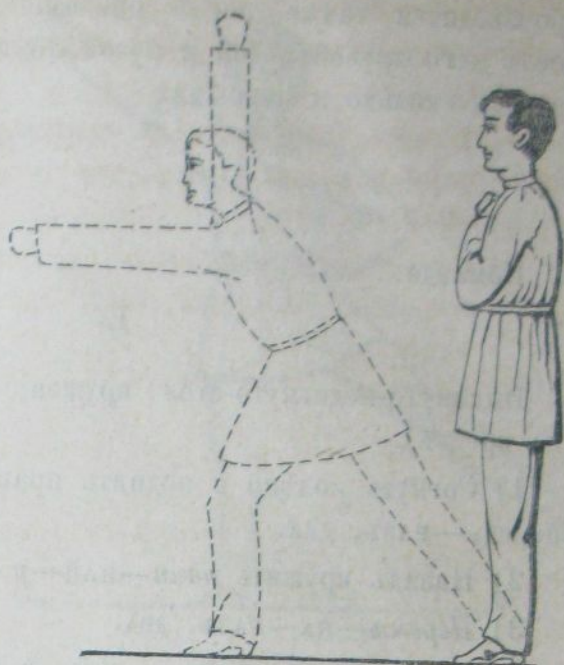


Рис. 195.

временно вытянуть опять руки потому же направленію, какъ было сдѣлано въ началѣ.

Такимъ образомъ, слѣдуетъ попеременно выпадать на каждую ногу отъ 2 до 5 разъ, и при каждомъ выпадѣ, вытягивать руки сначала нѣсколько разъ въ одномъ направленіи, за тѣмъ остановиться и сдѣлать такое же число выпадовъ, вытягивая руки уже по другому направленію, послѣ чего опять остановиться и также начинать выпадать, вытягивая руки по третьему направленію. Чтобы окончить это движеніе, должно послѣ послѣдняго выпада поставить тѣло въ отвѣсное положеніе, а за тѣмъ принять основное, т. е. руки согнутыя въ локтѣ, опустить свободно внизъ.

Команда:

Выпадъ грудью впередъ съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.

1) Согнуть руки—разъ.



2) Вытягиваніе рукъ впередъ съ правой (лѣвой) ноги выпа-  
датель *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА* и т. д.

3) Стой <sup>1)</sup>.

4) Вверхъ вытягивать съ правой (лѣвой) ноги выпа-  
датель *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА* и т. д.

5) Стой.

6) Въ Стороны вытягивать съ правой (лѣвой) ноги выпа-  
датель *начи—най—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА* и т. д.

7) Стой.

8) *Смир—но.*

24) *Выпадъ грудью впередъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.*

Это движеніе отличается отъ предъидущаго тѣмъ, что при этомъ выходное положеніе рукъ принимается протянутое; за тѣмъ быстро сдѣлать выпадъ впередъ (также какъ и въ предъидущемъ) и одновременно протянутыя впередъ обѣ руки, быстро развести въ стороны (см. рис. № 196); послѣ чего также быстро поставить тѣло въ отвѣсное положеніе и также одновременно обѣ руки сразу сводить вмѣстѣ, т. е. поставить въ первичное положеніе; за тѣмъ точно также сдѣлать выпадъ другой ногой, разводя при этомъ обѣ руки въ стороны; послѣ чего принять основное положеніе



Рис. 196.

<sup>1)</sup> Слово *стой* произносится вмѣсто слова *два*, при чемъ ученики тѣло ставятъ въ отвѣсное положеніе, а руки оставляютъ согнутыми до команды *смир—но.*



тѣла, и одновременно сводить обѣ руки вмѣстѣ; за тѣмъ опять сдѣлать выпадъ первой ногой, разводя также руки въ стороны и т. д.

Оканчивается это движеніе тогда, когда будетъ продѣлано отъ 5 до 10 выпадовъ и послѣ послѣдняго, поставить тѣло въ отвѣсное положеніе, а за тѣмъ уже принять основное.

**Команда:**

Выпадъ грудью впередъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

1) Руки впередъ—РАЗЪ, два.

2) Правой (лѣвой) ногой выпадъ *начи—най—РАЗЪ*, два; РАЗЪ, два и т. д.

3) Стой <sup>1)</sup>.

4) Смир—но.

25) *Выпадъ грудью впередъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.* Для исполненія этого движенія должно прямо изъ основнаго положенія означенной ногой быстро сдѣлать выпадъ грудью впередъ, и одновременно руками со сжатыми въ кулакъ пальцами, описать полный кругъ назадъ такъ, чтобы по принятіи выпадо-стоячаго положенія, кругъ былъ бы уже описанъ и руки опущены внизъ (см. рис. № 197); за тѣмъ выставленной впередъ ногой оттолкнуться, ставя тѣло въ отвѣсное положеніе и одно-

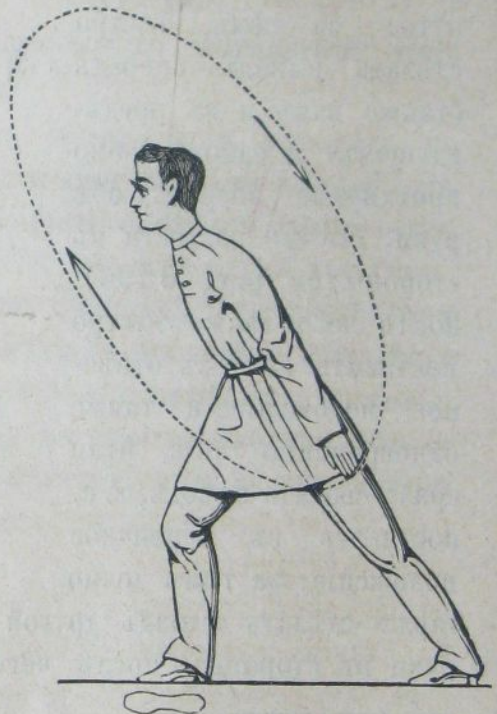


Рис. 197.

<sup>1)</sup> Слово *стой* также какъ и въ предыдущемъ произносится вмѣсто слова *два*.



временно руками описать кругъ уже впередъ такъ, чтобы попринятіи тѣломъ отвѣснаго положенія, руки были бы опущены свободно внизъ. Точно также другой ногой слѣдуетъ дѣлать выпадъ грудью впередъ, описывая при этомъ кругъ назадъ, а при приведеніи тѣла въ отвѣсное положеніе, руками описывается кругъ впередъ. Такимъ образомъ слѣдуетъ каждой ногой дѣлать выпадъ впередъ, описывая при этомъ руками кругъ назадъ; при приведеніи же тѣла въ отвѣсное положеніе, кругъ описывается впередъ; когда будетъ продѣлано отъ 5 до 10 выпадовъ на каждую ногу, тогда поставивъ тѣло въ отвѣсное положеніе, и движеніе окончено.

Команда:

Выпадъ грудью впередъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.

1) Правой (лѣвой) ногой выпадать *начи—най—разъ*, два; *разъ*, два и т. д.

2) Стой.

26) *Выпадъ плечемъ впередъ съ поперепнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ и назадъ.* Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала согнуть обѣ руки въ локтѣ; затѣмъ означенной ногой быстро сдѣлать выпадъ плечемъ впередъ и одновременно руку соотвѣтствующую выпадающей ноги, вытянуть впередъ на линіи плечъ, а другую въ то же время, вытянуть по ляжкѣ остающейся на мѣстѣ ноги (см. рис. № 198);



Рис. 198.



послѣ чего быстро поставитъ тѣло въ отвѣсное положеніе и одновременно согнуть обѣ руки въ локтѣ, за тѣмъ тоже самое повторить другой ногой; послѣ чего опять первой и т. д., повторяя на каждую ногу отъ 5 до 10 разъ, и когда будетъ въ послѣдній разъ принято отвѣсное положеніе, тогда согнутыя руки, опустить свободно внизъ.

Команда:

Выпадъ плечемъ впередъ съ поперебннмъ вытягиваніемъ рукъ впередъ и назадъ.

- 1) Согнуть руки—разъ.
- 2) Правой (лѣвой) ногой выпадать *начи—най*—разъ, два, разъ, два и т. д.
- 3) Стой.
- 4) *Смир*—но.

27) *Выпадъ назадъ съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны.* Для исполненія этого движенія должно сначала согнуть руки въ локтѣ, затѣмъ быстро вытянуть обѣ руки сразу впередъ, вверхъ или въ стороны, одновременно отставляя одну прямую ногу назадъ, другую же въ это время оставляя на мѣстѣ, согнуть въ колѣнѣ (см. рис. № 199); послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, также быстро вытянутыя впередъ руки со-



Рис. 199.



гнуть въ локтѣ, одновременно вытягивая согнутое колѣно и въ тоже время отставленную назадъ ногу, приставить къ оставшейся на мѣстѣ; точно также слѣдуетъ повторить другой ногой, вытягивая руки опять потому же направленію, какъ было сдѣлано въ началѣ. Такимъ образомъ слѣдуетъ попеременно каждой ногой дѣлать выпадъ назадъ, вытягивая руки сначала нѣсколько разъ впередъ (отъ 2 до 5 на каждую ногу), затѣмъ такое же число вверхъ и наконецъ столько же въ стороны, соблюдая при этомъ, чтобы выпадъ назадъ, былъ дѣланъ одинаково при всѣхъ направленіяхъ рукъ.

Огнчивается это движеніе тѣмъ, что когда будетъ проделано должное число выпадовъ при каждомъ направленіи рукъ отдѣльно и когда тѣло послѣ послѣдняго выпада будетъ приведено въ отвѣсное положеніе, тогда слѣдуетъ принять основное, т. е. руки согнутыя въ локтѣ, опустить свободно внизъ.

Команда:

Выпадъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ вверхъ и въ стороны.

- 1) Согнуть руки—РАЗЪ.
- 2) Съ правой (лѣвой) ноги *начи*—НАЙ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 3) Стой.
- 4) Выпадъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.
- 5) Съ правой (лѣвой) ноги *начи*—НАЙ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ ДВА и т. д.
- 6) Стой.
- 7) Выпадъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ въ стороны.
- 8) Съ правой (лѣвой) ноги *начи*—НАЙ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.
- 9) Стой.
- 10) *Смир*—но.



28) *Выпадъ назадъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.*

Это движеніе исполняется такъ: сначала принять протянутое положеніе рукъ, за тѣмъ также, какъ и въ предыдущемъ, означенной ногой быстро сдѣлать выпадъ назадъ и одновременно вытянутыя впередъ руки также быстро развести въ противоположныя одна другой стороны (см. рис. № 200); послѣ чего неоставаясь въ этомъ положеніи, отставленную назадъ ногу приставить на мѣсто и въ тоже время свести обѣ руки вмѣстѣ, т. е. привести въ первич-



Рис. 200.

ное положеніе; за тѣмъ другой ногой повторить выпадъ назадъ и одновременно разводить руки также, какъ дѣлалось въ началѣ. Такимъ образомъ слѣдуетъ попеременно дѣлать выпадъ назадъ и одновременно при каждомъ выпадѣ протянутыя впередъ руки, разводить въ противоположныя одна другой стороны. Оканчивается это движеніе тогда, когда будетъ продѣлано должное число выпадовъ назадъ (отъ 5 до 10) и когда тѣло съ протянутыми впередъ руками будетъ находиться въ отвѣсномъ положеніи; тогда съ двухъ пріемовъ опустить руки свободно внизъ, т. е. принять основное положеніе.

Команда:

Выпадъ назадъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

1) Руки впередъ—РАЗЪ, ДВА.

2) Правой (лѣвой) ногой *начи*—*най*—РАЗЪ, ДВА, РАЗЪ, ДВА

и т. д.



3) Стой.

4) Смир —но.

29) *Выпадъ назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.*

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что при этомъ прямо изъ основнаго положенія слѣдуетъ дѣлать выпадъ назадъ и одновременно обѣими руками, описать кругъ спередуназадъ такъ, чтобы по принятіи выпадо—стоячаго положенія, кругъ былъ бы описанъ и руки опущены внизъ; за тѣмъ чтобы поставить тѣло въ отвѣсное положеніе, должно отставленную назадъ ногу приставить на мѣсто и одновременно опущенными внизъ руками, быстро описать кругъ съ заду на передъ (см. рис. № 201); послѣ чего другой сдѣлать также выпадъ назадъ и вмѣстѣ съ тѣмъ руками описать кругъ назадъ, за тѣмъ приставляя отставленную назадъ ногу на мѣсто, въ тоже время руками описывать кругъ впередъ. Такимъ образомъ слѣдуетъ попеременно каждой ногой дѣлать выпадъ назадъ, описывая при этомъ руками кругъ назадъ, а при приставленіи ноги на мѣсто, описывать руками кругъ впередъ.

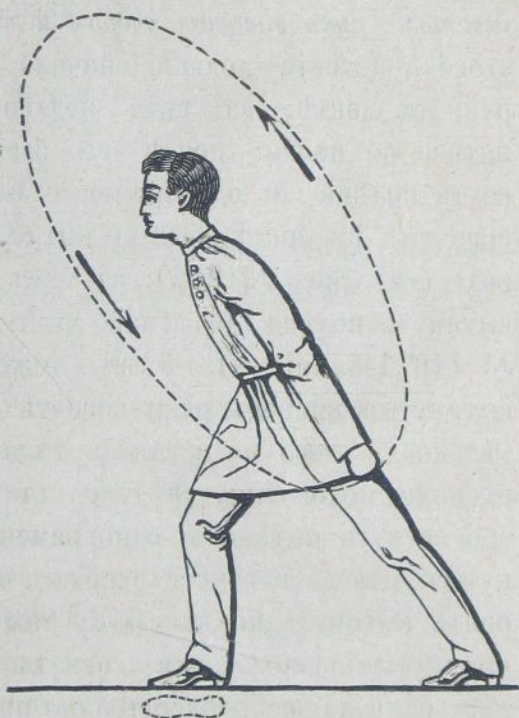


Рис. 201.

Повторяется это движеніе на каждую ногу отъ 5 до 10 разъ.



Команда:

Выпадъ назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.

1) Съ правой (лѣвой) ноги *начи—най—разъ*, два; разъ, два и т. д.

2) Стой.

30) Частое присѣданіе на носкахъ со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны. Для исполненія этого движенія должно сначала согнуть руки въ локтѣ, за тѣмъ медленно подняться на носки; послѣ чего быстро согнуть колѣна и одновременно обѣ руки согнутыя въ локтѣ, быстро вытянуть впередъ (см. рис. № 202); за тѣмъ быстро вытянуть колѣна (до тупаго угла см. рис. № 149 1-й приемъ), и въ тоже время вытянутыя впередъ руки согнуть въ локтѣ; послѣ чего не оставляя тѣла въ отвѣсномъ положеніи, слѣдуетъ также быстро согнуть колѣна и одновременно согнутыя руки, вытянуть вверхъ, за тѣмъ опять вытянуть колѣна и въ тоже время вытянутыя вверхъ руки, согнуть въ локтѣ, точно также слѣдуетъ повторить при вытягиваніи рукъ въ стороны, т. е. сгибая колѣна, одновременно вытягивать руки въ стороны. Такимъ образомъ слѣдуетъ продолжать присѣдаться и одновременно (при каждомъ присѣданіи), вытягивать руки въ томъ порядкѣ, какъ было дѣлано въ началѣ. Оканчивается это движеніе тогда, когда будетъ продѣлано должное число присѣданій съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ въ каждомъ направленіи отъ 3 до 6 разъ.



Рис. 202.



Команда:

Частое присѣданіе на носкахъ съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.

- 1) Согнуть руки—разъ.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Согнуть колѣна и руки вытянуть впередъ—разъ.
- 4) Подняться и согнуть руки—два.
- 5) Согнуть колѣна и руки вытянуть вверхъ—разъ.
- 6) Подняться и согнуть руки—два.
- 7) Согнуть колѣна и руки вытянуть въ стороны—разъ.
- 8) Подняться и согнуть руки—два.
- 9) Разъ, два, разъ, два и т. д. <sup>1)</sup>.
- 10) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.
- 11) *Смир*—но.

31) *Медленное присѣданіе съ разведеніемъ рукъ въ стороны.*

Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала вытянуть руки впередъ, за тѣмъ медленно подняться на носки; послѣ чего также медленно сгибать колѣна (присѣдать) и одновременно протянуть впередъ руки, разводить въ противоположныя одна другой стороны, подавая при этомъ грудь впередъ (см. рис. № 203); за тѣмъ, чтобы тѣло опять при-

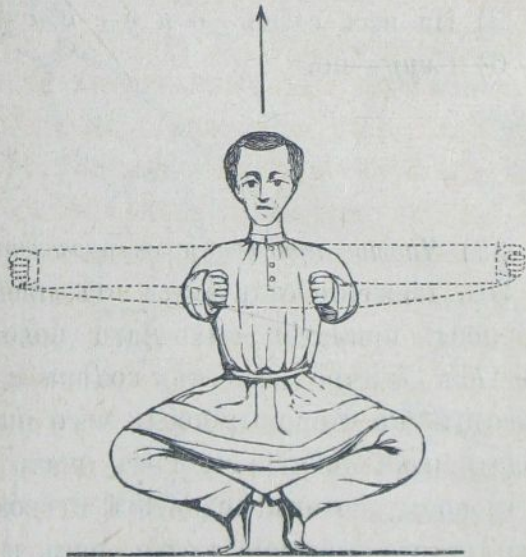


Рис. 203.

<sup>1)</sup> Послѣ первыхъ трехъ присѣданій, учитель не назначаетъ при каждомъ присѣданіи въ какомъ направленіи должны вытягиваться руки, а командуетъ прямо разъ, два; разъ, два; и т. д.; при чемъ ученики продолжаютъ присѣдать одновременно вытягивая руки въ томъ порядкѣ, какъ было дѣлано въ началѣ.



вести въ отвѣсное положеніе, должно также медленно вытягивать колѣна, и одновременно обѣ руки вытянутыя, сводить вмѣстѣ; послѣ чего опять присѣдать одновременно разводя руки въ стороны; за тѣмъ вытягивая колѣна, сводить ихъ вмѣстѣ. Оканчивать это движеніе должно тогда, когда будетъ сдѣлано отъ 5 до 10 присѣданій и когда въ послѣдній разъ тѣло будетъ приведено въ отвѣсное положеніе, тогда медленно опуститься на весь слѣдъ; за тѣмъ уже принять основное положеніе, т. е. протянутыя впередъ руки, опустить свободно внизъ.

Команда:

Медленное присѣданіе съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

- 1) Руки впередъ разъ, два.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Разводить руки въ стороны и колѣна *с т и б а й*.
- 4) Сводить руки *п о д н и м а й с ь*.  
(Повторить отъ 5 до 10 разъ).
- 5) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.
- 6) *Смир*—но.

32) *Частое присѣданіе съ разведеніемъ рукъ въ стороны.*

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что послѣ принятія выходнаго положенія руками и ногами, слѣдуетъ быстро стигать колѣна и также быстро обѣ руки разводить въ стороны; послѣ чего опять быстро подняться и сводить руки вмѣстѣ; за тѣмъ опять присѣсть, разводя руки въ стороны, потомъ подняться и сводить ихъ вмѣстѣ. Оканчивается это движеніе также, какъ и предъидущее.

Команда:

Частое присѣданіе съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

- 1) Руки впередъ—разъ, два.



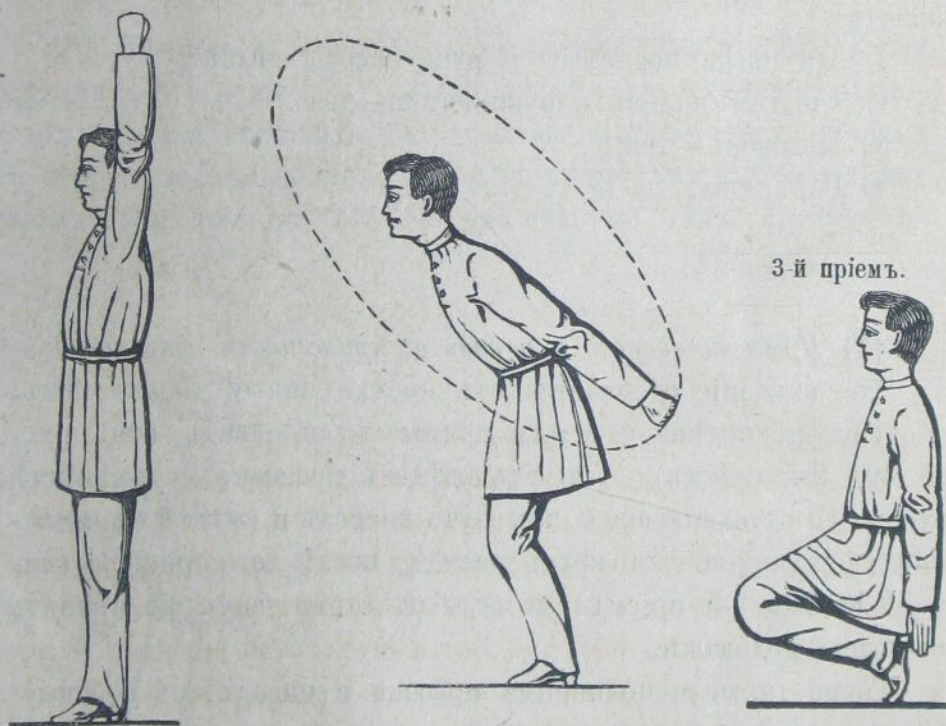
- 2) На носки *П о д н и м а й с я*.
- 3) Присѣдать—*начи*—*най*—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д. <sup>1)</sup>
- 4) Стой.
- 5) *Смир*—но.

33) *Прыжки на мѣсть съ присѣданіемъ и съ круженіемъ рукъ назадъ.*

Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала подняться на носки и одновременно обѣ руки вытянутыя со сжатыми пальцами въ кулакъ, поднять вверхъ параллельно около головы (см. рис. № 204 *1-й пріемъ*); затѣмъ быстро согнуть оба колѣна

1-й пріемъ.

2-й пріемъ.



3-й пріемъ.

Рис. 204.

<sup>1)</sup> После краткаго изложенія самаго движенія учитель неупоминаетъ о разведеніи рукъ, а командуетъ прямо: «присѣдать *начи* — *най*» РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д. ученики же со словомъ *разъ*, быстро сгибаютъ колѣна и одновременно обѣ руки рзводятъ въ стороны, а со словомъ *два*, также быстро вытягиваютъ колѣна, новременно сводятъ руки вмѣстѣ.



подъ тупой уголъ, одновременно отбрасывая поднятыя вверхъ руки внизъ назадъ, наклоняя при этомъ туловище нѣсколько впередъ (2-й приемъ рис. № 204); послѣ чего быстро сдѣлать на мѣстѣ прыжокъ вверхъ и присѣсть, одновременно вытянутыми руками, описывая кругъ спереду назадъ такъ, чтобы вмѣстѣ съ присѣданіемъ, руки послѣ описанія круга, были бы опущены внизъ (3 приемъ рис. № 204); послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, быстро вытянуть колѣна и принять основное положеніе. Такимъ образомъ слѣдуетъ повторить это движеніе отъ 5 до 10 разъ.

Команда:

Прыжки на мѣстѣ съ присѣданіемъ и круженіемъ рукъ назадъ.

- 1) На носки подняться и руки вверхъ—разъ.
- 2) Согнуть колѣна и руки внизъ—два.
- 3) Прыжекъ—три.
- 4) Разъ, два, три и т. д.

34) *Прыжки впередъ и назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ.*

Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что согнувъ колѣна и отведя прямыя руки назадъ (см. рис. № 204 2-й приемъ), слѣдуетъ сдѣлать прыжекъ не на мѣстѣ вверхъ, а оттолкнувшись прыгнуть впередъ и вмѣстѣ съ прыжкомъ, руками описать кругъ назадъ; послѣ чего присѣсть (см. рис. № 204 3-й приемъ) и за тѣмъ тотъ часъ же принять основное положеніе.

Точно также исполняются прыжки и назадъ, съ соблюденіемъ тѣхъ же самыхъ правилъ, какія были показаны при прыжкахъ впередъ, т. е. согнувъ колѣна и отведя прямыя руки назадъ, слѣдуетъ быстро оттолкнуться на носкахъ и отпрыгнуть назадъ, описывая при этомъ руками кругъ назадъ; послѣ чего присѣсть и за тѣмъ быстро принять основное положеніе.



Эти движенія могутъ быть исполняемы въ каждую сторону отъ 4 до 6 разъ.

Команда:

Прыжки впередъ и назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ.

- 1) На носки подняться и руки вверхъ—разъ.
- 2) Согнуть колѣна и руки внизъ—два.
- 3) Прыжекъ впередъ и кругъ руками—три.

(Повторить нѣсколько разъ).

- 1) На носки подняться и руки вверхъ—разъ
- 2) Согнуть колѣна и руки внизъ—два.
- 3) Прыжекъ назадъ и кругъ руками—три.

(Повторить столько же разъ, сколько было сдѣлано впередъ).

35) *Прыжки въ стороны съ круженіемъ рукъ назадъ.* Чтобы исполнить это движеніе, должно прямо изъ основнаго положенія сначала отставить назначенной стороны ногу на шагъ въ сторону и одновременно обѣ руки вытянутыя, отвести внизъ назадъ (см. рис. № 205 *1-й приемъ*); за тѣмъ быстро от-

1-й приемъ.

2-й приемъ.



Рис. 205.



толкнуться обѣими ногами отъ земли и сдѣлать прыжекъ въ сторону которая нога была отставлена, соединяя въ это время пятки плотно одна къ другой и одновременно руками описывать кругъ назадъ (см. рис. № 205 2-й приемъ); послѣ чего тотъ часъ же принять основное положеніе.

Такимъ образомъ слѣдуетъ повторять это движеніе сначала нѣсколько разъ (отъ 4 до 8) въ одну сторону, за тѣмъ такое же число въ другую.

Команда:

Прыжки въ право (лѣво) съ круженіемъ рукъ назадъ.

1) Правую (лѣвую) ногу на шагъ въ сторону и руки назадъ—разъ.

2) Прыжокъ и кругъ руками—два.

(Повторить нѣсколько разъ).

\* 36) Прыжки впередъ и назадъ на согнутыхъ ногахъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны. Для исполненія этого движенія должно сначала согнуть руки въ локтѣ; за тѣмъ подняться на носки и согнуть колѣна (присѣсть); послѣ чего быстро оттолкнуться на носкахъ и сдѣлать прыжекъ впередъ, одновременно руки согнутыя въ локтѣ, быстро вытянуть прямо впередъ, и тотъ часъ согнуть руки въ первичное положеніе, оставаясь на согнутыхъ ногахъ; за тѣмъ повторить также прыжекъ впередъ, вытягивая опять руки впередъ (см. рис. № 206). Повторяется это отъ 3 до 6 разъ; за тѣмъ сдѣлать столько же прыжковъ назадъ, вытягивая руки также впередъ. Точно также и при тѣхъ же самыхъ условіяхъ, дѣлаются прыжки впередъ и назадъ съ вытягиваніемъ рукъ

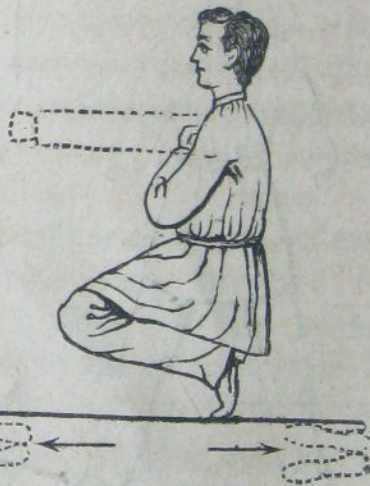


Рис. 206.



вверхъ и въ стороны, наблюдая при этомъ, чтобы при каждомъ вытягиваніи рукъ (при всѣхъ направленіяхъ), было исполняемо одинаковое число прыжковъ какъ впередъ, такъ и назадъ.

Оканчивается это движеніе тогда, когда будетъ продѣлано одинаковое число прыжковъ какъ впередъ, такъ и назадъ съ вытягиваніемъ рукъ въ каждомъ направленіи отъ 3 до 6 разъ.

Команда:

Прыжки впередъ и назадъ на согнутыхъ ногахъ, съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.

- 1) Согнуть руки—разъ.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Колѣна *с и б а й*.
- 4) Прыжки впередъ, съ вытягиваніемъ рукъ впередъ—разъ, разъ, разъ и т. д.
- 5) Стой <sup>1)</sup>
- 6) Прыжки назадъ, съ вытягиваніемъ рукъ впередъ—разъ, разъ, разъ и т. д.
- 7) Стой.
- 8) Прыжки впередъ, съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ—разъ, разъ, разъ и т. д.
- 9) Стой.
- 10) Прыжки назадъ, съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ—разъ, разъ, разъ и т. д.
- 11) Стой.
- 12) Прыжки впередъ, съ вытягиваніемъ рукъ въ стороны—разъ, разъ, разъ и т. д.
- 13) Стой.
- 14) Прыжки назадъ, съ вытягиваніемъ рукъ въ стороны — разъ, разъ, разъ и т. д.
- 15) Стой.

---

<sup>1)</sup> Со словомъ *стой*, ученик остаются на согнутыхъ ногахъ и съ согнутыми руками не подвижными.



- 16) *П о д н и м а й с ь.*  
17) *На весь слѣдъ о п у с к а й с ь.*  
18) *Смир—но.*

37) *Откидываніе ногъ назадъ.* Для исполненія этого движенія должно сначала подняться на носки, за тѣмъ медленно согнуть колѣна (присѣсть), при чемъ свободно висящими руками упереться о землю, передавъ тяжесть тѣла на упертыя руки; послѣ чего обѣ ноги согнутыя, быстро откинуть прежде назадъ, упираясь развернутыми носками о землю, а пятки плотно сомкнутыя, должны быть обращены вверхъ; при чемъ поясница не должна быть выгнута, а оставаться на одной прямой линіи съ вытянутыми ногами (см. рис. № 207); за

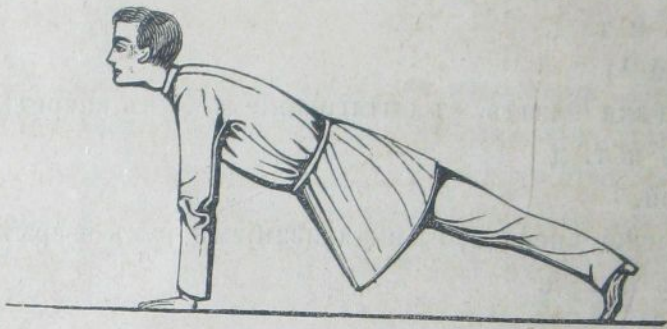


Рис. 207.

тѣмъ неоставаясь долго въ этомъ положеніи, тотъ-часъ же оба колѣна согнуть въ первичное положеніе; послѣ чего опять откинуть ноги назадъ; за тѣмъ опять согнуть и т. д. Оканчивается это движеніе тогда, когда будетъ продѣлано отъ 3 до 6 выкидываній ногъ назадъ и когда въ послѣдній разъ ноги будутъ согнуты, тогда медленно вытянуть колѣна, и также медленно опуститься на весь слѣдъ.

Команда:

Откидываніе ногъ назадъ.

- 1) *На носки п о д н и м а й с ь.*



- 2) Колѣна сгибай.
- 3) Откинуть ноги назадъ—разъ.
- 4) Къ себѣ согнуть—два.
- 5) Разъ, два, разъ, два и т. д.
- 6) Стой.
- 7) *Поднимайсь.*
- 8) На весь слѣдъ опускайсь.

\* 38) *Выкидываніе ногъ впередъ.* Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что согнувъ колѣна и свободно висающими руками упершись о землю, слѣдуетъ выкидывать ноги прямыя впередъ такъ, чтобы по выкинутіи ихъ, пятками и руками упереться о землю, а носки оставить развернутыми и обращенными вверхъ; при чемъ поясницу выгнуть, а грудь

выдавать какъ можно болѣе вверхъ (см. рис. № 208); послѣ чего не оставаясь въ этомъ положеніи, слѣдуетъ (также какъ и въ предъидущемъ), быстро согнуть колѣна и затѣмъ опять выкинуть ноги впе-



Рис. 208.

редь; послѣ чего опять согнуть и т. д. Повторяется это движеніе отъ 3 до 6 разъ; послѣ чего принять основное положеніе также, какъ и въ предъидущемъ движеніи.

Команда:

Выкидываніе ногъ впередъ.

- 1) На носки *поднимайсь.*
- 2) Колѣна сгибай.
- 3) Выкинуть ноги впередъ—разъ.



- 4) Къ себѣ согнуть—два.
- 5) РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.
- 6) Стой.
- 7) *П о д н и м а й с ь.*
- 8) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь.*

\* 39) *Откидываніе ногъ назадъ съ выкидываніемъ впередъ.* Два вышеописанныя движенія могутъ быть соединены вмѣстѣ, и исполняться такъ: согнувъ колѣна и упершись руками о землю, слѣдуетъ согнутыя ноги откинуть быстро назадъ (см. рис. № 207); за тѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи, должно откинуты назадъ ноги, быстро опять согнуть въ колѣнѣ и не останавливаясь, также быстро выкинуть ихъ впередъ, какъ было показано въ предъидущемъ движеніи (см. рис. № 208); за тѣмъ согнувъ колѣна и также быстро пронести ихъ между рукъ, откидывая прямыя назадъ; послѣ чего повторить опять впередъ, за тѣмъ назадъ и т. д. Правила какъ при исполненіи, такъ и при окончаніи этого движенія, соблюдаются тѣже самыя, какія были показаны въ двухъ предъидущихъ движеніяхъ; наблюдая при этомъ, чтобы въ каждую сторону было дѣлано одинаковое число разъ отъ 2 до 5.

Команда:

Откидываніе ногъ назадъ съ выкидываніемъ впередъ.

- 1) На носки *п о д н и м а й с ь.*
- 2) Колѣна *с г и б а й.*
- 3) Откинуть ноги назадъ—РАЗЪ.
- 4) Впередъ выкинуть—два.
- 5) Назадъ—РАЗЪ.
- 6) Впередъ—два.
- 7) РАЗЪ, два, РАЗЪ, два и т. д.



- 8) Стой <sup>1)</sup>.  
9) *П о д н и м а й с ь.*  
10) На весь слѣдь *о п у с к а й с ь.*

\* 40) *Откинута-уперто-лежа сгибаніе и вытягиваніе рукъ.*  
Для исполненія этого движенія должно сначала принять откинута-уперто-лежащее положеніе (см. рис. № 207); за тѣмъ вытянутыя руки медленно сгибать въ локтѣ и также медленно вытягивать; послѣ чего опять сгибать и т. д. при чемъ все тѣло (кромѣ рукъ), должно оставаться вытянутымъ и не подвижнымъ (см. рис. № 209). Повторяется это движеніе отъ 5 до 10 разъ, послѣ чего принять основное положеніе также, какъ и въ двухъ предыдущихъ движеніяхъ, т. е. откинута на-задъ ноги быстро согнуть въ колѣнахъ, а за тѣмъ медленно вытянуть ихъ, послѣ чего также медленно опуститься на весь слѣдь.

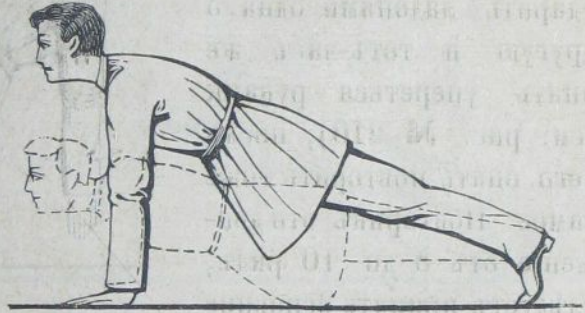


Рис. 209.

Команда:

- 1) На носки *п о д н и м а й с ь.*
- 2) Колѣна *с г и б а й.*
- 3) Откинуть ноги назадъ—РАЗЪ.
- 4) Руки *с г и б а й.*
- 5) *В ы т я г и в а й.*
- 6) Согнуть колѣна—РАЗЪ.

---

<sup>1)</sup> Слово *стой* произносится вмѣсто слова *два*, при чемъ ученики сгибая колѣна, приводятъ ихъ въ первичное положеніе и оставляютъ ихъ между рукъ.



7) *П о д н и м а й с ь.*

8) *На весь слѣдъ о п у с к а й с ь.*

\* 41) *Откинута-уперто-лежа* подниманіе тѣла съ хлопаніемъ о ладоши. Это движеніе отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что принявъ откинута-уперто-лежащее положеніе, слѣдуетъ упертыми о землю руками быстро оттолкнуться отъ земли и въ тотъ моментъ, когда руки будутъ находиться въ воздухѣ, должно ударить ладонями одна о другую и тотъ-часъ же опять упереться руками (см. рис. № 210); послѣ чего опять повторить тоже самое. Повторивъ это движеніе отъ 5 до 10 разъ, слѣдуетъ принять основное положеніе также, какъ и въ трехъ предъидущихъ движеніяхъ.



Рис. 210.

Команда:

Уперто-лежа подниманіе тѣла съ хлопаніемъ въ ладоши.

1) На носки *п о д н и м а й с ь.*

2) Колѣна *с г и б а й.*

3) Откинуть ноги назадъ—РАЗЪ.

4) Оттолкнуться—РАЗЪ, РАЗЪ, РАЗЪ и т. д.

5) Согнуть колѣна—РАЗЪ.

6) *П о д н и м а й с ь.*

7) *На весь слѣдъ о п у с к а й с ь.*

\* 42) *Откинута-уперто-лежа* поворачиваніе тѣла въ стороны съ отведеніемъ руки и ноги. При исполненіи этого движенія



должно также, какъ и въ предъидущемъ, сначала принять откинуто-уперто-лежачее положеніе, (см. рис. № 207) за тѣмъ все тѣло медленно повернуть въ которую нибудь сторону такъ, чтобы рука и нога поворачивающейся стороны при поворотѣ, находилась бы плотно прижатыми къ тѣлу; при чемъ тяжесть всего тѣла должна быть передана на остающуюся на землѣ вытянутыми руку и ногу; за тѣмъ когда тѣло будетъ находиться въ этомъ положеніи, тогда слѣдуетъ поднятой стороны руку и ногу медленно отдѣлить отъ тѣла и поднять ихъ на

сколько возможно выше вверхъ (см. рис. № 211); послѣ чего опустить къ тѣлу, за тѣмъ опять поднять и т. д. Повторяя это отъ 3 до 6 разъ. Когда такимъ образомъ въ этомъ положеніи будетъ продѣ-

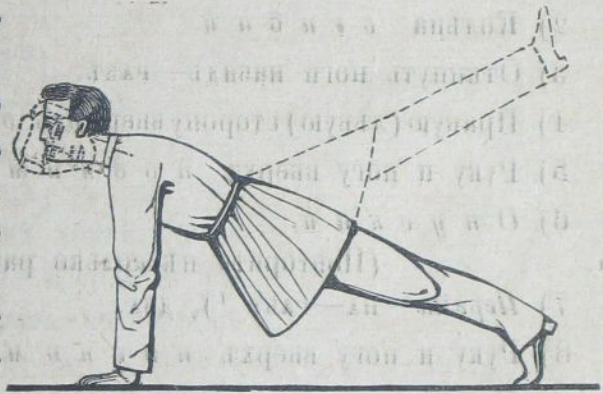


Рис. 211.

лано должное число разъ подниманій и опусканій руки и ноги, тогда слѣдуетъ перемѣнить положеніе тѣла, т. е. повернуть его на другую сторону, для чего сначала должно поднять руку вверхъ, а ногу оставлять плотно прижатою къ упертой о землю, за тѣмъ быстро передавъ тяжесть тѣла на обѣ руки и ноги—не оставаясь въ этомъ положеніи, должно также какъ и при поворачиваніи первой стороны, медленно отдѣлить руку и ногу отъ земли и также медленно повернуть туловище въ другую противоположную первой сторону; послѣ чего также и такое же число повторить подниманіе и опусканіе руки и ноги.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что когда на обѣихъ попеременно повернутыхъ сторонахъ будетъ продѣлано должное число подниманій и опусканій руки и ноги, тогда должно принять сначала первичное положеніе т. е. откинуто-уперто-



лежащее, за тѣмъ принять основное также, какъ было показано въ предыдущихъ движеніяхъ.

**Команда:**

Уперто-лежа поворачиваніе тѣла въ стороны съ отведеніемъ руки и ноги.

1) На носки *п о д н и м а й с ь*.

2) Колѣна *с г и б а й*.

3) Откинуть ноги назадъ—*разъ*.

4) Правую (лѣвую) сторону вверхъ *п о в о р а ч и в а й*.

5) Руку и ногу вверхъ *п о д н и м а й*.

6) *О п у с к а й*.

(Повторить нѣсколько разъ).

7) *Перемь—на—разъ* <sup>1)</sup>, два.

8) Руку и ногу вверхъ *п о д н и м а й*.

9) *О п у с к а й*.

(Также повторить нѣсколько разъ).

10) На обѣ руки *о п у с к а й с ь*.

11) Колѣна согнуть—*разъ*.

12) *П о д н и м а й с ь*.

13) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.

43) *Ходить съ мѣста съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ, въ стороны и внизъ*. Это движеніе исполняется также, какъ и

---

<sup>1)</sup> Со словомъ *разъ*, повернутой вверхъ стороны поднять руку вверхъ, а со словомъ *два* быстро передать тяжесть тѣла на поднятую вверхъ руку и соотвѣтствующую ей ногу.



обыкновенное хождение, съ тою только разницею, что при этомъ ученики по слову «*маршъ*» при первомъ шагѣ (которое сопровождается словомъ *разъ*) сгибаютъ руки въ локтѣ, за тѣмъ когда выставляется другая нога (сопровождаемая словомъ *два*), одновременно съ шагомъ руки должны быть вытянуты прямо впередъ (см. рис. № 212); послѣ чего съ шагомъ *разъ* согнуть опять въ локтѣ, а съ шагомъ *два* вытянуть въ стороны, за тѣмъ съ шагомъ *разъ* также согнуть въ локтѣ, а съ шагомъ *два* вытянуть вверхъ и наконецъ съ шагомъ *разъ* согнуть въ локтѣ, а съ шагомъ *два* вытянуть внизъ назадъ; такимъ образомъ продолжать ходить такъ, чтобы во все время до команды *стой* съ первымъ шагомъ (слово *разъ*) совпадало сгибание рукъ, а со вторымъ (слово *два*) вытягивание ихъ по означеннымъ направлениямъ, соблюдая тотъ же порядокъ, какой былъ въ началѣ.



Рис 212.

Продолжительность этого хождения можетъ быть не болѣе какъ отъ 1 до 2 минутъ.

**Команда:**

Ходить съ мѣста съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ впередъ, вверхъ, въ стороны и внизъ.



- 1) Шагомъ—маршъ—разъ, два; разъ, два <sup>1)</sup>.
- 2) Стой <sup>2)</sup>.

44) Ходить съ мѣста съ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ и внизъ и назадъ. При этомъ движеніи должно также какъ и въ предыдущемъ, послѣ команды «маршъ» съ первымъ шагомъ (со словомъ *разъ*) свободно висящія руки выкинуть прямая вверхъ, а со вторымъ (со словомъ *два*) опустить внизъ назадъ (см. рис. № 213). Такимъ образомъ слѣдуетъ продолжать ходить выкидывая руки при первомъ шагѣ впередъ вверхъ, а при второмъ внизъ назадъ, до команды *стой*, послѣ которой слѣдуетъ остановиться и принять прямое основное положеніе. Продолжать хожденіе можно также, какъ и въ предыдущемъ отъ 1-й до 3-хъ минутъ.



Рис. 213.

<sup>1)</sup> Прежде нежели начнется самое движеніе, учитель долженъ объяснить ученикамъ, въ какомъ направленіи должны быть вытягиваемы руки при хожденіи; послѣ же команды «Маршъ» учитель произноситъ только *разъ, два; разъ, два* и т. д., ученики же со словомъ *разъ* сгибаютъ руки въ локтѣ, а со словомъ *два* вытягиваютъ ихъ въ томъ порядкѣ, какъ было объяснено учителемъ.

<sup>2)</sup> Со словомъ *Стой* ученики принимаютъ основное положеніе т. е. въ какомъ бы положеніи руки въ это время не находились, но опускаютъ ихъ свободно внизъ.



Команда:

Ходить съ мѣста съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.

- 1) Шагомъ—маршъ—разъ, два; разъ, два и т. д.
- 2) Стой.

45) *Ходить съ мѣста съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.* Для исполненія этого движенія должно послѣ команды *маршъ* съ каждымъ шагомъ сдѣланнымъ впередъ, свободно висящими руками описывать круги какъ можно болѣе назадъ (см. рис. № 214); за тѣмъ, чтобы переменить направленіе круговъ, т. е. дѣлать ихъ впередъ, должно сначала учениковъ остановить словомъ *стой*<sup>1)</sup>; послѣ чего также по командѣ *маршъ* ученики съ каждымъ шагомъ сдѣланнымъ впередъ дѣлаютъ круги сзади напередъ. Оканчивается это хожденіе также, какъ и предыдущее словомъ *стой*, послѣ котораго ученики останавливаясь принимаютъ основное положеніе.



Рис. 214.

Команда:

Ходить съ мѣста съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.

- 1) Съ круженіемъ рукъ назадъ шагомъ—маршъ—разъ, два; разъ, два и т. д.
- 2) Стой.
- 3) Съ круженіемъ впередъ шагомъ—маршъ—разъ, два; разъ, два и т. д.
- 4) Стой.

<sup>1)</sup> По слову *стой* ученики принимаютъ основное положеніе.



46) *Ходить съ мѣста со сгибаніемъ колѣна вверху и съ вытягиваніемъ ноги впередъ, со сгибаніемъ и вытягиваніемъ руки впередъ и въ стороны.*

Чтобы исполнить это движеніе, должно по командѣ *маршъ* (со словомъ *разъ*) означенной ноги колѣно согнуть вверху и одновременно обѣ руки согнуть въ локтѣ; за тѣмъ не оставаясь въ этомъ положеніи (со словомъ *два*), согнутую ногу быстро вытянуть впередъ и одновременно обѣ руки согнутыя въ локтѣ, также быстро вытянуть въ одно изъ означенныхъ направленій, т. е. впередъ, вверху или въ стороны (см. рис, № 215); послѣ чего (со словомъ *три*) вытянутой впередъ ногой сдѣлать шагъ впередъ, а руки вытянутыя въ одно изъ означенныхъ направленій оставить неподвижными т. е. вытянутыми; за тѣмъ ту ногу, которая осталась назади первой, должно (со словомъ *разъ*) согнуть въ колѣнѣ такъ, какъ сгибалась и первая одновременно руки изъ вытянутого положенія согнуть въ локтѣ; послѣ чего (со словомъ *два*) согнутую ногу вытянуть впередъ и одновременно согнутыя руки вытянуть опять по тому же направленію, какъ было сдѣлано при шагѣ первой ноги; послѣ чего повторить опять тоже самое первой, вытягивая руки уже по другому направленію; за тѣмъ опять второй и т. д. Такимъ образомъ слѣдуетъ продолжать ходить отъ 2 до 3 минутъ; при чемъ при каждыхъ двухъ шагахъ вытягивать руки сначала впередъ, за тѣмъ при слѣдующихъ двухъ шагахъ вытягивать вверху и наконецъ также при двухъ шагахъ вытягивать въ стороны; послѣ чего опять повторить впередъ, за тѣмъ вверху и наконецъ въ стороны.



Рис. 215.



Оканчивается это движение также, какъ и предыдущія словомъ *стой*; послѣ котораго ученики останавливаясь принимаютъ прямо основное положеніе.

Команда:

Ходить съ мѣста со сгибаніемъ колѣна вверхъ и съ вытягиваніемъ ноги впередъ, со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и стороны.

1) Шагомъ—маршь—разъ, два, три; разъ, два, три и т. д.

2) Стой.

\* 47) *Гимнастическій шагъ*.

Для исполненія этого движенія должно (со словомъ *разъ*) лѣвой ногой сдѣлать выпадъ грудью впередъ (см. рис. № 216); за тѣмъ по слову *два* выставленную впередъ ногу (лѣвую), вытянуть въ колѣнѣ подавая при этомъ грудь впередъ и одновременно ногу оставшуюся назади передней (правую), быстро выставить на выпадъ впередъ; послѣ чего правую вытянуть и одновременно лѣвую также быстро выставить впередъ; за тѣмъ опять правую и т. д. продолжать ходить (выставляя ступню на весь слѣдъ) до тѣхъ поръ, пока мѣсть не будетъ команды *стой*, по которой ученики ногу оставшуюся назади, приставляютъ къ передней и принимаютъ основное положеніе.



Рис. 216.

При этомъ движеніи особенное вниманіе должно быть обращено на то, чтобы при переставки ноги впередъ, туловище не поднималось, а оставалось бы во все время въ выпадномъ положеніи, подавая при этомъ грудь на сколько возможно болѣе впередъ и чтобы нога, которая была выста-



влена впередь, разгибаясь и оставаясь назади (послѣ выставленія впередь другой ноги), должна быть вытянута въ колѣнѣ и находится на одной линіи съ туловищемъ.

Это упражненіе можетъ быть исполняемо съ поворотомъ; для этого учитель командуетъ *кругомъ маршъ*: ученики же по этой командѣ, быстро дѣлають на пяткахъ поворотъ тавъ, чтобы во время поворота та нога, которая находилась впереди и была согнута въ колѣнѣ, быстро вытянулась, тогда какъ противоположная ей (задняя) тотъ-часъ же была бы согнута и оставалась на выпадѣ; послѣ чего продолжать ходить точно также, какъ было сказано выше до команды *стой*.

Быстрота и продолжительность этого шага, должна быть достигаема постепенно. По этому учениковъ въ началѣ должно приучать проходить не большія пространства, дѣлая для этого шагъ не слишкомъ частымъ.

Команда:

Гимнастическимъ шагомъ.

- 1) Съ лѣвой ноги—маршъ—разъ.
- 2) Правой—два.
- 3) Разъ, два; разъ, два и т. д.
- 4) Кругомъ—маршъ—разъ.
- 5) Разъ, два; разъ, два и т. д.
- 6) Стой.

\* 8) *Учебный егерскій шагъ*. Чтобы исполнить это упражненіе, должно сначала подняться на носки и согнуть колѣна (присѣсть); за тѣмъ по командѣ *маршъ* (со словомъ *разъ*) быстро выкинуть одну прямую ногу прямо впередь, ставя ее на пятку носкомъ вверхъ; при чемъ тяжесть тѣла тотъ-часъ же должна быть передана на остающуюся согнутую въ колѣнѣ



ногу, наклоняя при этомъ грудь на сколько возможно болѣе впередъ, а руки опустить свободно внизъ такъ, чтобы концы пальцевъ слегка касались земли (см. рис. № 217); за тѣмъ (со словомъ *два*) выкинутую впередъ ногу согнуть въ колѣнѣ, ставя на весь слѣдъ и одновременно наклоненное впередъ туловище передавать на сгибающуюся переднюю ногу; при чемъ нога,



Рис. 217.

которая въ началѣ оставалось согнутою, одновременно со сгибаніемъ передней и съ передачею на нее тѣла, вытягивается въ колѣнѣ и ставится краемъ внутренней стороны на землю (см. рис. № 218); послѣ чего опять со словомъ *разъ* вытянутую назадъ ногу пронести съ боку согнутой и выкинуть прямую впередъ; за тѣмъ со словомъ *два*



Рис. 218.

также согнувъ послѣднюю въ колѣнѣ и передавъ на нее всю тяжесть тѣла, слѣдуетъ со словомъ *разъ*, выкинуть опять первую и т. д.

Такимъ образомъ со словомъ *разъ* остающуюся назадъ ногу выкидывать прямую впередъ, а со словомъ *два*, выкинутую впередъ ногу, сгибать въ колѣнѣ, ставя ее на весь слѣдъ передавая на нее всю тяжесть тѣла до команды *стой*, послѣ которой ученики вытягиваютъ согнутое колѣно и принимаютъ основное положеніе.

Если учитель желаетъ повернуть учениковъ *крутомъ*, что дѣлается двоякимъ образомъ, именно: когда передняя нога со-



гнута въ колѣнѣ, или же когда она вытянута впередъ, то въ первомъ случаѣ по исполнительной командѣ *маршъ* сдѣлать поворотъ на носкѣ согнутой ноги въ ту сторону, гдѣ задняя нога, какъ и при гимнастическомъ шагѣ и осадить туловище на эту же ногу; при этомъ сзади находившаяся (вытянутая) поворачивается въ ту же сторону и становится на пятку носкомъ вверхъ. Во второмъ случаѣ, когда впереди находится вытянутая нога, то слѣдуетъ сначала податься туловищемъ впередъ на эту ногу, согнуть ее въ колѣнѣ какъ было показано на рис. № 218 и за тѣмъ повернуться въ правую или въ лѣвую сторону кругомъ, смотря потому какая нога находится назади.

Команда:

Учебный егерскій шагъ.

- 1) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 2) Колѣна *с г и б а й*.
- 3) Правую (лѣвую) ногу впередъ — *РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА* и т. д.
- 4) Кругомъ — *МАРШЪ* — *РАЗЪ, ДВА*.
- 5) Стой.

\* 49) *Практическій егерскій шагъ*. Этотъ шагъ отличается отъ гимнастическаго только тѣмъ, что по командѣ *маршъ* выставить одну ногу впередъ, сгибая ее какъ можно ниже въ колѣнѣ, туловище же наклоняется на столько впередъ, чтобы грудь лежала на согнутомъ колѣнѣ, не выставляя при этомъ заднюю часть тѣла, для чего должно выгибать въ поясницѣ, обращая лице прямо впередъ и руки опускаая свободно внизъ; другая же нога остается вытянутою



во всю длину и кладется на землю внутреннимъ краемъ ступни (см. рис. № 219). Въ слѣдъ за первымъ шагомъ не приподнимая туловища, проносится впередъ другая нога и ставится какъ была первая; такимъ образомъ не торопясь подвигаться



Рис. 219.

впередъ до команды *стой*, послѣ которой разогнуть переднюю ногу, поднимая вмѣстѣ съ тѣмъ туловище вверхъ и одновременно приставляя заднюю ногу къ передней.

Чтобы на походѣ повернуться кругомъ, то должно также какъ и въ предъидущемъ по командѣ: «*кругомъ маршъ*» не поднимая туловища, сдѣлать поворотъ на обѣихъ пяткахъ въ правую и лѣвую сторону кругомъ, смотря потому которая нога находится впереди; послѣ чего продолжать ходить до команды *стой*.

Команда:

Егерскимъ шагомъ.

1) Лѣвой (правой) ногой—*маршъ—разъ, два; разъ, два* и т. д.

2) *Кругомъ—маршъ—разъ.*

3) *Стой.*

50) *Ходить на носкахъ* а) *руки вольно*, б) *руки на бедра* и в) *руки вверхъ.*

Для исполненія этого движенія сначала принять одно изъ вышеозначенныхъ выходныхъ положеній руками, за тѣмъ поднявшись на носки и по командѣ *маршъ*, не опуская пя-



токъ на землю, ходить въ этомъ положеніи (см. рис. № 220) не большими шагами скоростію отъ 75 до 100 шаговъ въ минуту.

Оканчивается это движеніе тѣмъ, что по командѣ *стой*, ученики ногу остающуюся назади приставляютъ къ передней, оставаясь на носкахъ; послѣ чего опустить на весь слѣдъ.



Рис. 220.

Команда:

Ходить на носкахъ.

1) а) Руки вольно, б) руки на бедра, в) руки вверхъ—РАЗЪ или РАЗЪ ДВА.

2) На носки *п о д н и м а й с ь*.

3) Съ лѣвой (правой) ноги—МАРШЪ—РАЗЪ, ДВА.

4) РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

5) Стой.

6) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.

7) *Смир*—но.

51) *Подогнуто ходить на носкахъ* а) *руки вольно* б) *руки на бедра* в) *руки вверхъ*.

Это движеніе отличается отъ предыдущаго только тѣмъ, что принявъ одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній ру-



ками, за тѣмъ поднявшись на носки и согнувъ колѣна подь тупой уголъ, слѣдуетъ не разгибая колѣнъ и не опускаясь на пятки, продолжать ходить точно также какъ и въ предыдущемъ движеніи (см. рис. № 221); Оканчивается это движеніе одинаково съ предыдущимъ, съ тою только разницею, что когда ступни будутъ приставлены вмѣстѣ, то послѣ этого слѣдуетъ сначала вытянуть колѣна, за тѣмъ опуститься на весь слѣдъ и принять основное положеніе; т. е. руки изъ принятаго выходнаго положенія, опустить свободно внизъ.



Рис. 221

Команда:

Подогнуто ходить на носкахъ.

- 1) а) Руки вольно б) руки на бедра в) руки вверхъ — РАЗЪ, ДВА.
- 2) На носки *п о д н и м а й с ь*.
- 3) Колѣна *с г и б а й*.
- 4) Съ лѣвой (правой) ноги — МАРШЪ — РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.
- 5) Стой.
- 6) *П о д н и м а й с ь*.
- 7) На весь слѣдъ *о п у с к а й с ь*.

52) Ходить въ сторону со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ.

Чтобы исполнить это движеніе, должно по командѣ *маршъ* (со словомъ *разъ*) переднія части рукъ согнуть вытянутыми



пальцами къ плечу и одновременно подняться на носки, (см. 1-й пр.) за тѣмъ (со словомъ *два*) согнуты руки вытянуть въ стороны, отставляя въ тоже время означенную ногу на шагъ въ сторону (см. рис. № 222 2-й пр.); послѣ чего со словомъ

1-й пріемъ.

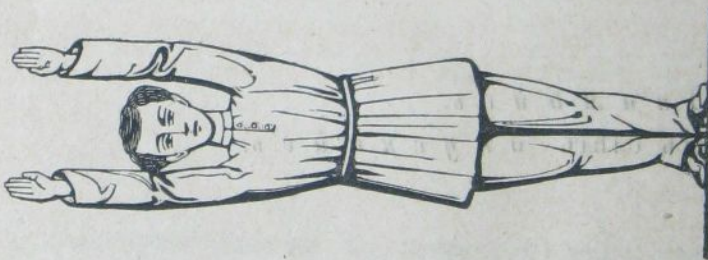


2-й пріемъ.



Рис. 222.

3-й пріемъ.



три остающуюся ногу на мѣстѣ, пяткою къ пяткѣ приставить къ отставленной (оставаясь на носкахъ) и одновременно вытянуты въ стороны руки, согнуть въ локтѣ; за тѣмъ со словомъ *четыре* согнутыя руки вытянуть вверхъ и одновременно



опуститься на весь слѣдъ (см. 3-й пр.). Послѣ чего опять со словомъ *разъ* вытянутыя вверхъ руки согнуть въ локтѣ, одновременно поднимаясь на носки; за тѣмъ (со словомъ *два*), отставить ту же ногу которая была отставлена въ началѣ, на шагъ въ сторону, вытягивая руки въ стороны, со словомъ *три* оставшуюся на мѣстѣ ногу приставить къ отставленной, а со словомъ *четыре* согнутыя руки опустить внизъ, опускаясь въ тоже время на весь слѣдъ. Такимъ образомъ слѣдуетъ сдѣлать нѣсколько шаговъ сначала въ одну, а за тѣмъ такое же число шаговъ въ другую сторону, до команды *стой*, которая должна быть произнесена тогда, когда руки изъ согнутаго положенія должны опускаться внизъ.

**Команда:**

Ходить въ стороны, со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ <sup>1)</sup>).

1) Въ правую (лѣвую) сторону—*маршъ—разъ*, два; три, четыре.

2) *Разъ*, два, три, четыре и т. д.

3) *Стой*.

4) Въ лѣвую (правую) сторону—*разъ*, два, три, четыре.

5) *Разъ*, два, три, четыре и т. д.

6) *Стой*.

53) *Ходить въ сторону съ выпадамъ назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ и назадъ.*

Для исполненія этого движенія должно сначала согнуть руки въ локтѣ, за тѣмъ по командѣ *маршъ* (со словомъ *разъ*) сдѣлать означенной ногой шагъ въ сторону; со словомъ *два*

---

<sup>1)</sup> Учитель предварительно долженъ объяснить ученикамъ въ какомъ направленіи должны быть вытягиваемы руки; при чемъ ученики по командѣ *разъ*, два, три, четыре вытягиваютъ руки въ томъ порядкѣ, какъ было объяснено учителемъ.



ногу отставленную на шагъ въ сторону, быстро согнуть въ колѣнѣ и одновременно оставшуюся на мѣстѣ ногу, быстро перенести назадъ, принимая выпад-стоячее положеніе и одновременно руку той стороны, которая нога находится согнутою, вытянуть впередъ, а противоположную ей вытянуть по лажкѣ вытянутой ноги (см. рис. № 223); за тѣмъ со сло-

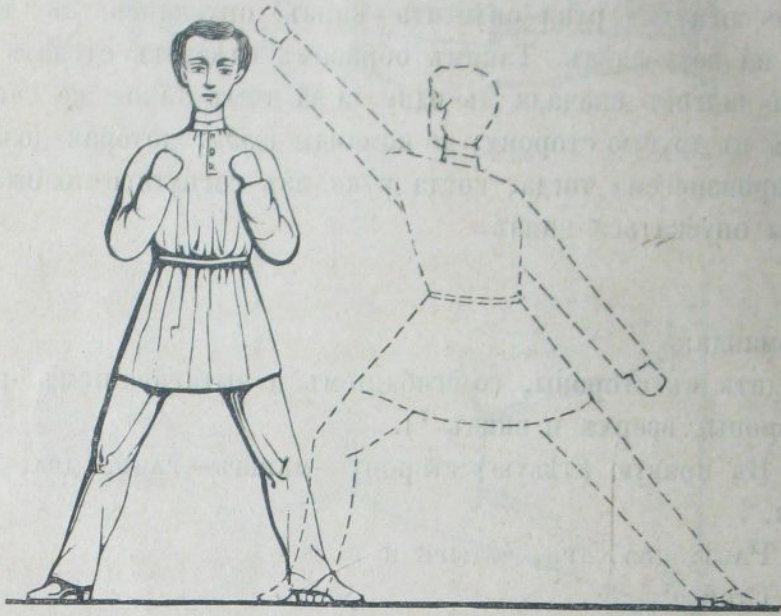


Рис. 223.

вомъ *три* согнутой ногой сдѣлать легкій толчекъ и приставить ее къ вытянутой, сгибая въ тоже время обѣ руки въ локтѣ, какъ было въ началѣ; за тѣмъ не поворачивая тѣла, повторить другой ногой и руками точно также, какъ дѣлалось въ началѣ. Сдѣлавъ такимъ образомъ нѣсколько выпадовъ отъ 5 до 10 въ одну сторону, слѣдуетъ повторить такое же число въ другую.

Примѣчаніе. Вышеописанное движеніе можетъ быть исполняемо и безъ вытягиванія рукъ, для чего ученики кладутъ ихъ на бедра.

Команда:

Ходить въ стороны съ выпадомъ назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ и назадъ.

1) Согнуть руки—разъ.



- 2) Правой ногой шагъ въ сторону—разъ.
- 3) Лѣвую ногу назадъ и вытянуть руки—два.
- 4) Приставить ногу и согнуть руки—три.
- 5) Лѣвой ногой шагъ въ сторону—разъ.
- 6) Правую ногу назадъ и вытянуть руки—два.
- 7) Приставить правую ногу и согнуть руки—три.  
(Повторить нѣсколько разъ).
- 8) *Смир*—но.



## О БѢГѢ.

1) *Простой бѣгъ* а) *руки на бедра* б) *руки вверхъ*. Для исполненія этого движенія, должно сначала принять одно изъ означенныхъ выходныхъ положеній руками; за тѣмъ по командѣ «*маршъ*» начинаться лѣвой ногой бѣжать такъ, чтобы ступня становилась только на полъ-слѣда не касаясь пятою о землю, держа колѣна нѣсколько согнутыми; при чемъ руки въ принятомъ выходномъ положеніи остаются не подвижными и грудь подается нѣсколько впередъ (см. рис. № 224); при бѣгѣ главное вниманіе должно быть обращено на то, чтобы ученики удерживали себя отъ частаго дыханія, но и не задерживали его. Оканчивается это движеніе словомъ *стой*, послѣ котораго ученики останавливаются и если руки были положены на бедра или согнуты въ локтѣ, то опускаютъ ихъ свободно внизъ, безъ особой на то команды; если же онѣ были вытянуты вверхъ, то послѣ того какъ ученики встанутъ на мѣсто, слѣдуетъ команда *смир*—но, послѣ которой ученики принимаютъ основное положеніе.



Рис. 224.



Команда:

Бѣгъ съ мѣста а) руки на бедра б) руки вверхъ — разъ или разъ, два.

1) Бѣгомъ—маршъ—разъ, два; разъ, два и т. д.

2) Стой.

3) Смир—но.

2) *Ускоренный бѣгъ* (впередь). Этотъ бѣгъ отличается отъ предъидущаго только тѣмъ, что учитель построивъ нѣсколько учениковъ въ одну шеренгу и назначивъ мѣсто гдѣ онѣ должны остановиться, командуетъ: *маршъ*; по этой командѣ ученики быстро бѣгутъ къ назначенному мѣсту, кто какъ можетъ, дѣлая при этомъ шаги какъ можно меньше и чаще, наклоняя туловище нѣсколько впередъ; при чемъ надо соблюдать: если пробѣгаемое разстояніе велико, то въ началѣ должно беречь свои силы т. е. чтобы не изнуриться прежде достиженія цѣли; для чего должно начинать бѣгъ медленно и съ приближеніемъ къ означенному мѣсту, ускорять его.

Команда:

Бѣгомъ—маршъ.

3) *Бѣгъ на мѣсть, ноги прямо впередъ* а) руки на бедра б) руки назадъ и в) руки на грудь. Это движеніе исполняется такъ: принявъ руками одно изъ означенныхъ положеній, слѣ-



дуетъ по командѣ «*маршъ*», оставаясь на мѣстѣ быстро выкинуть одну прямую ногу впередъ, съ вытянутымъ носкомъ (см. рис. № 225); послѣ чего тотъ-часъ же поставить его на мѣсто не на весь слѣдъ, а только на полъ слѣда и тотъ-часъ же одновременно выкинуть другую ногу также, какъ выкидывалась первая; такимъ образомъ слѣдуетъ продолжать попеременно выкидывать прямые ноги впередъ отъ 10 до 20 разъ на каждую ногу, оставаясь во все время на носкахъ; при этомъ упражненіи слѣдуетъ наблюдать: чтобы тѣло не отклонялось много назадъ, а оставалось болѣе въ прямомъ отвѣсномъ положеніи. Оканчивается это движеніе словомъ *стой*, послѣ котораго ученики останавливаются, и становятся на весь слѣдъ, а за тѣмъ по командѣ *смир*—но опускаютъ руки свободно внизъ.



Рис. 225.

Команда:

Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо впередъ.

1) а) Руки на бедра б) руки назадъ и в) руки на грудь—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) ноги—МАРШЪ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА и т. д.

3) Стой.

4) *Смир*—но.

4) *Бѣгъ съ мѣста ноги прямо впередъ*. Это движеніе отличается отъ предыдущаго только тѣмъ, что бѣгъ исполняется съ мѣста; для чего должно той ногой, которая



остаётся на землѣ, дѣлать толчекъ какъ можно сильнѣе, выкидывая прямую ногу впередъ; правила какъ при выкидываніи ноги впередъ, такъ и при окончаніи, остаются тѣже самыя, какія были показаны въ предъидущемъ упражненіи (см. рис. № 225).

Команда:

Бѣгъ съ мѣста ноги прямо впередъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки назадъ и в) руки на грудь — разъ.

2) Съ правой (лѣвой) ноги — маршъ — разъ, два; разъ, два

и т. д.

3) Стой.

4) Смирно.

5) Бѣгъ на мѣстѣ ноги прямо назадъ а) руки на бедра б) руки назадъ и в) руки на грудь.

При исполненіи этого движенія должно положивъ руки на бедра, назадъ или на грудь и по командѣ *маршъ*, быстро откинуть одну прямую ногу назадъ, оставляя другую въ это время на носкѣ съ нѣскольکو согнутымъ колѣномъ (см. рис. № 226); за тѣмъ откинутую назадъ ногу также быстро поставить на носокъ и одновременно откинуть другую ногу. Такимъ образомъ слѣдуетъ продолжать это движеніе также, какъ и предъидущее до команды *стой*, послѣ которой остановиться, поставивъ ступню на весь слѣдъ. При этомъ упражненіи верхняя часть тѣла должна быть наклонена нѣсколько впередъ.



Рис. 226.



Команда:

Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо назадъ.

1) Руки на бедра—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) ноги—МАРШЪ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА

и т. д.

3) Стой.

4) Смир—но.

б) *Бѣгъ съ мѣста ноги прямо назадъ.* а) *Руки на бедра,* б) *руки назадъ* и в) *руки на грудь.* Исполненіе этого движенія совершается одинаково съ предъидущимъ, съ тою только разницею, что по командѣ *маршъ*, быстро откинуть одну прямую ногу назадъ; за тѣмъ остающейся на мѣстѣ ногой сдѣлать толчекъ и откинуть ее прямую назадъ, и въ тотъ же моментъ, откинутую назадъ ногу быстро выкинуть на шагъ впередъ, ставя ее на носокъ съ нѣсколько согнутымъ колѣномъ; при чемъ во все время бѣга, грудь должна подаваться на сколько возможно болѣе впередъ (см. рис. № 226). Такимъ образомъ слѣдуетъ продолжать это движеніе до команды *стой*, послѣ которой остановиться также, какъ было сказано и въ предъидущемъ движеніи.

Команда:

Бѣгъ съ мѣста, ноги прямо назадъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки назадъ и в) руки на грудь—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) ноги—МАРШЪ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА

и т. д.

3) Стой.

4) Смир—но.



7) *Бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна вверхъ* а) *руки на бедра*, б) *руки назадъ* и в) *руки на грудь*.

Чтобы исполнить это движеніе, должно по командѣ *маршъ*, быстро согнуть одно колѣно вверхъ какъ можно ближе къ груди; за тѣмъ также быстро опустить ее на землю, ставя уже на носокъ и одновременно другую ногу согнуть въ колѣнѣ (см. рис. № 227); за тѣмъ опять первую и т. д. продолжать бѣгъ на мѣстѣ, дѣлая остающейся на мѣстѣ ногой легкія толчки вверхъ. Верхняя часть тѣла должна оставаться во все время въ прямомъ отвѣсномъ положеніи. Оканчивается это движеніе также, какъ и предыдущее.



Рис. 227.

Команда:

*Бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна вверхъ.*

1) а) *Руки на бедра* б) *руки назадъ* и в) *руки на грудь*—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) ноги—МАРШЪ—РАЗЪ, ДВА; РАЗЪ, ДВА И Т. Д.

3) *Стой.*

4) *Смир*—но.

8) *Бѣгъ съ мѣста со сгибаніемъ колѣна вверхъ.* а) *Руки на бедра*, б) *руки назадъ* и в) *руки на грудь*.

Съ мѣста это движеніе исполняется совершенно одинаково съ предыдущимъ, съ тою только разницею, что по командѣ *маршъ* ученики дѣлаютъ вмѣстѣ съ толчкомъ маленькія шаги впередъ, для чего согнутое вверхъ колѣно вытягивается, съ шагомъ впередъ и ставится уже на носокъ вытянутой ногой.



Команда:

Бѣгъ съ мѣста со сгибаниемъ колѣна вверхъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки назадъ и в) руки на грудь—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) ноги—МАРШЪ—РАЗЪ, ДВА и т. д.

3) Стой.

4) *Смир*—но.

9) *Бѣгъ на мѣсть со сгибаниемъ колѣна внизъ* а) руки на бедра, б) руки назадъ и в) руки на грудь.

Этотъ бѣгъ исполняется такъ: послѣ положенія рукъ на бедра, назадъ или на грудь, слѣдуетъ оставляя все тѣло въ отвѣсномъ положеніи, быстро согнуть одну ногу въ колѣнѣ такъ, чтобы пятка ея, слегка касалась задней части (см. рис.

№ 228); послѣ чего согнутую ногу выпрямить и опустить на землю, ставя ее на носокъ и одновременно другую ногу также согнуть въ колѣнѣ и также быстро опустить, за тѣмъ опять согнуть первую и т. д. продолжать бѣгъ на мѣстѣ, сгибая попеременно ноги такъ, чтобы пятки ихъ слегка касались задней части, ставя ногу на землю на носокъ.



Рис. 228.

Команда:

Бѣгъ на мѣстѣ со сгибаниемъ колѣна вверхъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки назадъ и в) руки на грудь—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) ноги—МАРШЪ—РАЗЪ, ДВА и т. д.

3) Стой.

4) *Смир*—но.



10) *Бѣгъ съ мѣста со сгибаніемъ колѣна внизъ руки на бедра.*

Бѣгъ съ мѣста со сгибаніемъ колѣна внизъ отличается отъ предыдущаго только тѣмъ, что при этомъ дѣлается вмѣстѣ съ толчкомъ маленькія шаги впередъ, для чего слѣдуетъ наклонять нѣсколько туловище впередъ.

Команда:

Бѣгъ съ мѣста со сгибаніемъ колѣна внизъ.

1) а) Руки на бедра, б) руки назадъ и в) руки на грудь—РАЗЪ.

2) Съ правой (лѣвой) ноги—маршъ—РАЗЪ, два; РАЗЪ, два и т. д.

3) Стой.

4) *Смир*—но.

11) *Бѣгъ галопомъ.* Чтобы исполнить это движеніе, должно сначала построить учениковъ въ двѣ шеренги такъ, чтобы разстояніе между ними было на два или на три шага, за тѣмъ повернуть полу-оборотъ на право и командовать руки на бедра, и выставить лѣвую ногу на шагъ впередъ; по командѣ же *маршъ*, ученики оставивъ выставленную впередъ лѣвую ногу впереди правой, дѣлаютъ на носкахъ обѣихъ ногъ толчекъ такъ, чтобы вмѣстѣ съ послѣднимъ, обѣ ноги быстро передвигались впередъ. Такимъ образомъ слѣдуетъ продолжать отталкиваться на носкахъ обѣихъ ногъ такъ, чтобы во все время лѣвая нога оставалась впереди, а правая одновременно быстро слѣдовала за лѣвою; при чемъ слѣдуетъ наблюдать: чтобы верхняя часть тѣла, оставалась въ прямомъ отвѣсномъ



положеніи съ лицомъ обращеннымъ прямо впередъ (см. рис. № 229). Чтобы переменить ногу, т. е. чтобы вмѣсто лѣвой ноги была бы впереди правая, должно сначала учениковъ остановить словомъ *стой*, послѣ котораго ученики останавливаются и принимаютъ прямо основное положеніе; за тѣмъ учитель командуетъ: полу-оборотъ на лѣво и опять командовать руки на бедра и выставить правую ногу на шагъ впередъ, командуетъ *маршъ*, съ послѣднимъ словомъ ученики начинаютъ дѣлать толчки на носкахъ также, какъ было сказано выше.

Оканчивается это упражненіе словомъ *стой*, послѣ котораго ученики также, какъ и при переменѣ, принимаютъ прямо основное положеніе.



Рис. 229.

Перемена ноги можетъ быть исполняема безъ останавливанія учениковъ; для этого во время бѣга учитель командуетъ: *перемь—на*, послѣ этой команды ученики неостанавливаясь, быстро переменяютъ ноги, т. е. вмѣсто одной выкидываютъ другую и такимъ образомъ продолжаютъ бѣгъ до слова *стой*; послѣ котораго принимаютъ основное положеніе.

Команда:

Бѣгъ галопомъ.

- 1) Полу-оборотъ на *лѣво—разъ*, два.
  - 2) Руки на бедра, правую ногу на шагъ впередъ—*разъ*, два.
  - 3) *Маршъ—разъ*, *разъ*, *разъ* и т. д.
  - 4) *Перемь—на—разъ*.
  - 5) *Стой*.
-



## УРОЧНЫЯ ТАБЛИЦЫ.

## ВОЛЬНЫХЪ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ.

*Примѣчаніе.* Для правильнаго и систематическаго развитія всестаронней физической ловкости и силы, необходимо упражнять всѣ части тѣла равномерно; постепенно переходя отъ легкихъ движеній къ болѣе сильнымъ; для чего и составлены ниже-приложенныя *урочныя таблицы*.

При употребленіи означенныхъ таблицъ, строго должно придерживаться распредѣленія оныхъ. Кромѣ того не должно стараться въ положенное на урокъ время, пройти всю таблицу, а лучше отдѣлить часть ея и пройти одинъ разъ, съ соблюденіемъ всѣхъ правилъ. На другой же день повторить пройденное и прибавить нѣсколько движеній вновь. При чемъ слѣдуетъ наблюдать: чтобы каждый урокъ былъ оканчиваемъ двумя послѣдними движеніями—*бѣгомъ и расширеніемъ груди*; хотя бы не всѣ движенія назначенной таблицы были исполнены.

Бѣгъ долженъ быть усиливается постепенно такъ, чтобы по прошествіи 25-ти недѣль, ученики могли бы бѣгать безъ отдыха отъ 10 до 12 минутъ, для чего и должно еженедѣльно прибавлять на бѣгъ по *полъ-минуты*.



Если гимнастическія упражненія производятся *ежедневно*, или *три, четыре* раза въ недѣлю, то въ первомъ случаѣ урочныя таблицы должны быть смѣняемы въ продолженіи недѣли въ началѣ *одинъ*, а въ послѣдствіи *два и три* раза; во второмъ же случаѣ *одинъ и два* раза въ недѣлю (смотря по успѣху учениковъ). Это дѣлается для того, чтобы избѣжать однообразія въ движеніяхъ, что можетъ возбудить не расположеніе учениковъ къ гимнастикѣ.

### УРОКЪ 1-й.

1. Разводить и сводить пальцы (руки впередъ).
2. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки на бедра).
3. Медленное присѣданіе въ 4 приема (руки на бедра).
4. Нагибаніе головы впередъ и назадъ.
5. Отталкиваніе рукъ впередъ.
6. Подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки на бедра).
7. Сгибаніе и вытягиваніе пальцевъ.
8. Прыжки на мѣстѣ (руки на бедра).
9. Качаніе туловища въ стороны (руки въ стороны).
10. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ вверхъ и внизъ.
11. Поперемѣнное подниманіе ногъ прямо въ стороны (руки на бедра).
12. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра).
13. Качаніе рукъ впередъ и назадъ (до плечъ).
14. Простой бѣгъ на мѣстѣ (руки на бедра  $\frac{1}{2}$  минуты).
15. Вольный шагъ съ мѣста ( $\frac{1}{2}$  минуты).
16. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 2-й.

1. Сгибаніе кистей вверхъ и внизъ (руки полетно).
2. Медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки на бедра).



3. Медленное присѣданіе въ 4 приема (руки впередъ).
4. Маршъ на мѣстѣ, ноги прямо впередъ (руки на бедра).
5. Сгибаніе кистей вверхъ и внизъ (руки въ стороны).
6. Нагибаніе головы на бокъ.
7. Прыжки на мѣстѣ съ раздвиганіемъ ногъ (руки вверхъ).
8. Отталкиваніе рукъ въ стороны.
- 9) Качаніе туловища впередъ и назадъ (руки въ стороны).
10. Выпадъ грудью впередъ съ перемѣною ногъ (руки на бедра).
11. Качаніе рукъ вверхъ и внизъ.
- 12 Частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).
13. Поперемѣнное подниманіе ногъ прямо вверхъ (руки на бедра).
14. Поперемѣнное отталкиваніе рукъ впередъ.
15. Стоя круженіе туловища (руки на бедра).
16. Ходить на мѣстѣ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
17. Бѣгъ на мѣстѣ ноги прямо впередъ ( $\frac{1}{4}$  минуты).
18. Простой бѣгъ на мѣстѣ и за тѣмъ съ мѣста ( $\frac{1}{2}$  минуты); послѣ того вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).
19. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 3-й.

1. Отведеніе кистей въ стороны (руки полетно).
2. Сомкнуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра).
3. Шаго-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки вверхъ).
4. Отталкиваніе рукъ вверхъ.
5. Поворачиваніе головы въ стороны.
6. Выпадъ плечъ впередъ (безъ прыжка).



7. Раздвинуто-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра).
8. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ.
9. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ стороны и внизъ.
10. Шаго-стоя круженіе туловища (руки на бедра).
11. Ходить на мѣстѣ съ качаніемъ рукъ впередъ.
12. Прыжки на мѣстѣ съ присѣданіемъ (чрезъ 2 въ 3).
13. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки на бедра).
- 14) Бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и ноги прямо впередъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); за тѣмъ съ мѣста: простой бѣгъ ( $\frac{1}{2}$  мин.) и вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.).
15. Расширеніе груди.

#### УРОКЪ 4-й.

- 1 Верченіе кистей (руки въ стороны).
2. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки на бедра).
3. Медленное присѣданіе (руки на бедра).
4. Частое подниманіе рукъ въ стороны (до плечъ).
5. Качаніе туловища въ стороны (руки на бедра).
6. На выпадѣ сгибаніе передней ноги (руки на бедра).
7. Отталкиваніе рукъ внизъ.
8. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки въ стороны).
9. Сильный взмахъ ногою прямо впередъ.
10. Вожденіе плечъ впередъ и назадъ (руки на бедра).
11. Частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки въ стороны).
12. Выпадъ плечъ впередъ въ сторону, съ перемѣною ногъ.
13. Медленное разведеніе рукъ въ стороны.
14. Раздвинуто-стоя круженіе туловища (руки на бедра).
15. Прыжки на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна внизъ.



16. Бѣгъ на мѣстѣ, со сгибаніемъ колѣна вверхъ, ноги прямо впередъ, за тѣмъ съ мѣста: простой бѣгъ (по  $\frac{1}{2}$  минуты на каждый); послѣ чего вольный шагъ тоже ( $\frac{1}{2}$  мин.)
17. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 5-й.

1. Сгибаніе и вытягиваніе кистей (руки въ стороны).
2. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки на бедра).
3. Раздвинуто-стоя медленное присѣданіе (руки въ стороны).
4. Отталкиваніе рукъ въ разныя стороны.
5. Шаго-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра).
6. Выпадо-стоя подниманіе задней ноги (руки на бедра).
7. Круженіе плечъ (руки на бедра).
8. Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки въ стороны).
9. Поперемѣнное подниманіе ногъ прямо въ стороны (руки вверхъ).
10. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.
11. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону <sup>1)</sup>).
12. Поперемѣнное подниманіе ногъ вверхъ съ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ и внизъ.
13. Скорое разведеніе рукъ въ стороны.
14. Стоя круженіе туловища (руки вверхъ).

---

<sup>1)</sup> Если гдѣ встрѣтится при одномъ движеніи два или нѣсколько выходящихъ положеній руками, то должно продѣлывать только при одномъ изъ нихъ.



15. Прыжки на мѣстѣ съ поворотами.
16. Вытягиваніе рукъ впередъ съ поворачиваніемъ кистей наружу.
17. Бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна вверхъ, внизъ и простой бѣгъ ( $1\frac{1}{4}$  минуты); послѣ чего съ мѣста вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).
18. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 6-й.

1. Сгибаніе кистей вверхъ и внизъ (руки полетно).
2. Одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны, (руки въ стороны).
3. Откинуто-стоя медленное присѣданіе на носкахъ (руки на бедра).
4. Круженіе рукъ впередъ и назадъ (руки въ стороны).
5. Частое нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки на бедра).
6. Поперемѣнное сгибаніе колѣна внизъ (руки на бедра).
7. Поперемѣнное отталкиваніе рукъ въ стороны.
8. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки впередъ или вверхъ).
9. Подогнуто-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки на бедра).
10. Круженіе плечъ (руки вольно).
11. Раздвинуто-стоя круженіе туловища (руки вверхъ).
12. Выпадъ грудью впередъ (съ прыжкомъ).
13. Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ впередъ.
14. Качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.
15. Частое присѣданіе на носкахъ (руки на бедра).
16. Простой бѣгъ на мѣстѣ ( $\frac{1}{2}$  минуты); за тѣмъ бѣгъ съ мѣста со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ; ноги прямо впередъ ( $1\frac{1}{2}$  минуты); послѣ чего простой бѣгъ (руки



вверхъ  $\frac{1}{2}$  минуты) и наконецъ вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).

17. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 7-й.

1. Отведеніе кистей впередъ и назадъ (руки въ стороны).
2. Раздвинуто стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки на бедра, или вверхъ).
3. Шаго-стоя медленное присѣданіе (руки вверхъ).
4. Поперемѣнное отталкиваніе рукъ вверхъ.
5. Раздвинуто-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).
6. Сомкнуто-стоя разведеніе и сведеніе ступней (руки на бедра).
7. Круженіе плечъ (руки полетно).
8. Шаго-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки на бедра).
9. Прыжки на мѣстѣ съ раздвиганіемъ ногъ (руки на бедра).
10. Вытягиваніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей.
11. Рубить впередъ (руки вверхъ и ноги врезнь).
12. Качаніе ноги впередъ и назадъ.
13. Разводить и сводить пальцы (руки въ стороны).
14. Поворачиваніе головы въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ.
15. Прыжки на мѣстѣ съ разведеніемъ ногъ (руки на бедра).
16. Раздвинуто-стоя частое нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки на бедра).
17. Частое подниманіе рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ.
18. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо въ стороны ( $\frac{1}{4}$  минуты): за тѣмъ съ мѣста со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ, ноги прямо впередъ и назадъ (въ продолженіи 2-хъ ми-



нутъ); послѣ чего простой бѣгъ ( $\frac{1}{2}$  минуты) и наконецъ вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).

19. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 8-й.

1. Верченіе кистей (руки разговорно).
2. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки вверхъ).
3. Медленное присѣданіе (руки вольно).
4. Круженіе кистей (руки впередъ).
5. Одну ногу впередъ на линію, частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра).
6. Прыжки на мѣстѣ (руки вверхъ).
7. Поперемѣнное отталкиваніе рукъ внизъ.
8. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки въ стороны или на бедра).
9. Выкинуто-стоя медленное присѣданіе на носкахъ (руки впередъ).
10. Медленное разведеніе и сведеніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей.
11. Шаго-стоя круженіе туловища (руки вверхъ).
12. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
13. Выходо-стоя круженіе бедра.
14. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
15. Прыжки на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна вверхъ.
16. Вытягиваніе рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ кистей наружу.
17. Ходить съ мѣста съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ, въ стороны и внизъ (1 мин.); за тѣмъ простой бѣгъ ( $\frac{1}{4}$  мин.); послѣ чего бѣгъ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ, ноги прямо впередъ и назадъ (въ продол-



женіи 2 мин.); наконецъ простой бѣгъ (руки на бедра  $\frac{1}{4}$  мин.) и вольный шагъ  $\frac{1}{2}$  мин.

18. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 9-й.

1. Сгибаніе и вытягиваніе кистей (руки полетно).
2. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки вверхъ).
3. Медленное присѣданіе (въ 4 приема руки въ стороны).
4. Вращеніе рукъ (руки впередъ).
5. Шаго-стоя частое нагибаніе туловища въ стороны (руки въ стороны или вверхъ).
6. Подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки вверхъ)
7. Поперемѣнное качаніе рукъ впередъ вверхъ и внизъ назадъ.
8. Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки на бедра или впередъ).
9. Выкинуто-стоя круженіе ногъ назадъ (руки на бедра).
10. Скорое разведеніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей.
11. Шаго-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ (руки на бедра).
12. Выпадъ грудью впередъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
13. Откидываніе ногъ назадъ, лицомъ внизъ.
14. Частое присѣданіе (руки впередъ).
15. Горизонтальное равновѣсіе впередъ и назадъ (руки вверхъ).
16. Ходитъ на мѣстѣ съ круженіемъ рукъ назадъ (1 минута); за тѣмъ закончить урокъ также какъ и предыдущій, съ прибавленіемъ  $\frac{1}{2}$  мин. на простой бѣгъ (руки вверхъ).
17. Расширеніе груди.



УРОКЪ 10-й.

1. Разводить и сводить пальцы (руки разговорно).
2. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).
3. Шаго-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки впередъ).
4. Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ вверхъ.
5. Шаго-стоя частое нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки вверхъ).
6. Круженіе, сгибаніе и вытягиваніе ступней (руки на бедра).
7. Поперемѣнное отталкиваніе рукъ въ разные стороны.
8. Сомкнуто-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки впередъ).
9. Выпадъ плечомъ впередъ съ перемѣною ногъ (съ прыжкомъ).
10. Вытягиваніе рукъ внизъ съ поворачиваніемъ кистей.
11. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
12. Выкинуто-подогнуто круженіе ноги назадъ (руки на бедра).
13. Поперемѣнное подниманіе ногъ впередъ, вверхъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
14. Шаго-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).
15. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ съ качаніемъ рукъ впередъ вверхъ.
16. Горизонтальное равновѣсіе въ стороны (одну руку на бедро, другую вытянуть вверхъ).
17. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо впередъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ ( $\frac{1}{4}$  мин.); за тѣмъ простой бѣгъ на мѣстѣ ( $\frac{1}{4}$  мин.) и съ мѣста ( $\frac{1}{4}$  мин.); послѣ чего бѣгъ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ, ноги прямо впередъ и назадъ (2 мин.); за тѣмъ опять простой



бѣгъ, руки въ стороны (1 мин.). Бѣгъ галопомъ ( $\frac{1}{2}$  мин.) и наконецъ вольный шагъ  $\frac{1}{2}$  минуты.

18. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 11-й.

1. Верченіе кистей (руки полетно).
2. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки вверхъ, одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).
3. Шаго-стоя сгибаніе задней ноги (руки на бедра).
4. Поперемѣнное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ стороны.
5. Шаго-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны (одну руку назадъ, другую вверхъ).
6. Выпадъ назадъ съ перемѣною ногъ (руки на бедра).
7. Выходо-стоя круженіе ступней.
8. Сильное сгибаніе и вытягиваніе рукъ впередъ и внизъ съ поворачиваніемъ.
9. Раздвинуто-стоя качаніе туловища въ стороны (руки впередъ или въ сторону).
10. Откинуто-круженіе ноги впередъ (руки на бедра).
11. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.
12. Круженіе туловища (руки на бедра).
13. Раздвинуто-стоя медленное присѣданіе на носкахъ (руки вверхъ).
14. Прыжки съ мѣста впередъ, назадъ, въ право и въ лѣво.
15. Шаго-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.
16. Большой кругъ руками.
17. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо впередъ въ стороны съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); за



тѣмъ гимнастическій шагъ (1 мин.), простой бѣгъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); послѣ чего бѣгъ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ; ноги прямо впередъ и назадъ (2 мин.), вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.). Бѣгъ галопомъ ( $\frac{3}{4}$  мин.) и вольный шагъ ( $\frac{1}{4}$  мин.)

18. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 12-й.

1. Вращеніе рукъ (руки въ стороны).
2. Одну ногу впередъ на линію; медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки вверхъ, руки на бедра или руки впередъ).
3. Медленное присѣданіе (въ 4 приема—руки вольно).
4. Поперемѣнное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ разныя стороны.
5. Частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра).
6. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ и назадъ (руки на бедра).
- 7) Стоя круженіе ноги назадъ и впередъ съ круженіемъ руки назадъ и впередъ (на-крестъ).
8. Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки на бедра, руки вверхъ или въ стороны).
9. Откинута-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ (руки въ стороны).
- 10) Сильное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей.
11. Раздвинуто-стоя круженіе туловища (руки на бедра).
12. Прыжки впередъ и назадъ съ выбрасываніемъ рукъ по направленію прыжка.
13. Выпадъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
14. Медленное нагибаніе туловища впередъ, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
15. Сгибаніе колѣна вверхъ съ отталкиваніемъ ноги впередъ и въ сторону.



16. Горизонтальное равновѣсіе впередъ и назадъ (руки въ стороны).

17. Выпадъ назадъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

18. Закончить урокъ также какъ и предъидущій, но съ прибавленіемъ  $\frac{1}{2}$  мин. на гимнастическій шагъ.

19. Разширеніе груди.

### УРОКЪ 13-й.

1. Сгибаніе и вытягиваніе пальцевъ (руки разговорно).

2. Нагибаніе туловища впередъ и назадъ (одну руку назадъ, другую вытянуть вверхъ).

3. Медленное присѣданіе на носкахъ (руки впередъ).

4. Поперемѣнное сгибаніе рукъ впередъ съ поворачиваніемъ кистей.

5. Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра или въ стороны).

6. Откинута-подогнута стоя круженіе ноги впередъ (руки на бедра).

7. Выпадъ грудью впередъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.

8. Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки вверхъ или въ стороны).

9. Прыжки на мѣстѣ съ раздвиганіемъ ногъ (руки впередъ.)

10. Медленное присѣданіе на носкахъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

11. Раздвинуто-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ (руки въ стороны).

12. Прыжки въ стороны съ отбрасываніемъ рукъ по направленію прыжка.

13. Сильное сгибаніе и вытягиваніе рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ кистей.

14. Одну ногу впередъ на линію, частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).



15. Выходо-стоя круженіе голени.
16. Учебный егерскій шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.), гимнастическій шагъ (1 мин.); послѣ чего простой бѣгъ (руки вверхъ  $1\frac{1}{2}$  мин.) и опять гимнастическій шагъ (1 мин.) наконецъ простой бѣгъ ( $\frac{1}{2}$  мин. и вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.).
17. Расширеніе груди.

#### УРОКЪ 14-й.

1. Отведеніе кистей въ стороны (руки впередъ).
2. Одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки на бедра).
3. Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей.
4. Шаго-стоя медленное присѣданіе на носкахъ (руки въ стороны).
5. Сомкнуто-стоя качаніе туловища въ стороны (руки на бедра или вверхъ).
6. Выпадъ грудью впередъ съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.
7. Прыжки на мѣстѣ на одной ногѣ (руки на бедра).
8. Выпадо-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).
9. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ разныя стороны съ поворачиваніемъ кистей.
10. Выкинуто-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ (руки на бедра).
11. Поперемѣнное вытягиваніе ногъ впередъ вверхъ, съ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
12. Круженіе туловища (руки вверхъ).
13. Частое присѣданіе на носкахъ (руки вверхъ).
14. Горизонтальное равновѣсіе впередъ и назадъ (одну руку на бедро, другую вытянуть вверхъ).



15. Бѣгъ на мѣстѣ ноги прямо назадъ съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); за тѣмъ закончить урокъ также какъ и предъидущій.

16. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 15-й.

1. Сгибаніе кистей вверхъ и внизъ (руки впередъ).

2. Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки вверхъ).

3. Подогнуто-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки вверхъ).

4. Попеременное подниманіе ногъ въ стороны, съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны (на-крестъ).

5. Медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки вверхъ или одну руку на бедро, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).

6. Попеременное вытягиваніе и сгибаніе рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ кистей.

7. Выкинуто-подогнуто-стоя круженіе ноги впередъ и назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ (на-крестъ).

8. Одну ногу впередъ на линію, частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки въ стороны).

9. Сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.

10. Выкидываніе ногъ впередъ лицомъ вверхъ.

11. Прыжки на мѣстѣ на одной ногѣ (руки вверхъ).

12. Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки на бедра).

13. Выпадо-стоя сгибаніе передней ноги (руки вверхъ).

14. Попеременное сгибаніе колѣна вверхъ съ качаніемъ рукъ впередъ вверхъ.



15. Учебный егерскій шагъ (1 мин.). Практическій егерскій (1 мин.), простой бѣгъ (2 мин.); за тѣмъ гимнастическій шагъ (1½ мин.); послѣ чего опять простой бѣгъ (1 мин) и наконецъ вольный шагъ ½ минуты.

16. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 16-й.

1. Сомкнуто-стоя разведеніе и сведеніе ступней (руки вверхъ).
2. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра, руки вверхъ или въ стороны).
3. Отталкиваніе рукъ съ размахомъ.
4. Выходо-стоя сгибаніе, вытягиваніе и отведеніе ступней въ стороны.
5. Медленное присѣданіе на носкахъ (въ 4 приема руки вверхъ).
6. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ на одной ногѣ (руки на бедра).
7. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги впередъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.
8. Пряжки на мѣстѣ на одной ногѣ (руки впередъ).
9. Выпадо-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).
10. Выпадъ плечемъ впередъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ и назадъ.
11. Отталкиваніе ногъ назадъ съ выкидываніемъ впередъ.
12. Качаніе туловища въ стороны (руки впередъ).
13. Частое присѣданіе на носкахъ со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.
14. Выкинуто-стоя круженіе ноги назадъ (руки вверхъ).
15. Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ внизъ съ поворачиваніемъ.



16. Учебный егерскій шагъ (1 мин.), практической егерскій (1 мин.) простой бѣгъ ( $1\frac{1}{2}$  мин.), вольный шагъ ( $1\frac{1}{2}$  мин.), гимнастическій шагъ ( $1\frac{1}{2}$  мин.); послѣ чего опять простой бѣгъ (1 мин.); за тѣмъ вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.), наконецъ бѣгъ галопомъ ( $\frac{1}{2}$  мин.) и вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).

17. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 17-й.

1. Шаго-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки на бедра, руки впередъ или руки въ стороны).
2. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки на бедра).
3. Качаніе рукъ въ стороны предъ тѣломъ.
4. Выкинуто-подогнуто-стоя круженіе ноги назадъ (руки вверхъ).
5. Выпадо-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра).
6. Выпадъ назадъ съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ вверхъ.
7. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ по разнымъ направленіямъ.
8. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (одну руку на бедро, другую вытянуть въ сторону).
9. Выпадъ назадъ съ перемѣною ногъ (руки вверхъ).
10. Поперемѣнное подниманіе ногъ впередъ вверхъ, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ и въ стороны (на-крестъ).
11. Шаго-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки вверхъ).
12. Сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
13. Откинуто-уперто-лежа сгибаніе и вытягиваніе рукъ.



14. Выпадо-стоя частое нагибаніе туловища въ стороны (руки на бедра, или руки въ стороны).

15. Прыжки впередъ и назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ.

16. Бѣгъ на мѣстѣ ноги прямо впередъ, съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.

17. Ходить съ мѣста со сгибаніемъ колѣна вверхъ и съ вытягиваніемъ ноги впередъ, со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ впередъ и въ стороны (1 мин.); простой бѣгъ руки на бедра (1 мин.); практическій егерскій шагъ (1 мин.), простой бѣгъ (1 мин.); вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); гимнастическій шагъ (1 мин.); опять вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); бѣгъ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ (1 мин.) простой бѣгъ (руки вверхъ 1 мин.) и наконецъ вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).

18. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 18-й.

1. Прыжки на мѣстѣ (руки впередъ).

2. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки вверхъ, одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).

3. Ходить на мѣстѣ съ качаніемъ рукъ въ стороны вверхъ.

4. Откинуто-круженіе ноги впередъ (руки впередъ).

5. Качаніе туловища въ стороны (руки вверхъ).

6. Попеременное сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ попеременнымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.

7. Прыжки на мѣстѣ съ присѣданіемъ и съ круженіемъ рукъ назадъ.

8. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки въ стороны, или одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).



9. Выпадъ грудью впередъ съ вытягиваніемъ рукъ въ стороны.

10. Поперемѣнное сгибаніе и вытягиваніе рукъ въ разныя стороны съ поворачиваніемъ кистей.

11. Круженіе головы.

12. Выпадо-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ (руки на бедра, руки вверхъ или въ стороны).

13. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ, съ качаніемъ рукъ въ стороны вверхъ.

14. Выкинуто-стоя круженіе ноги назадъ (руки впередъ).

15. Горизонтальное равновѣсіе въ стороны (одну руку назадъ, другую вытянуть вверхъ).

16. Откинуто-уперто-лежа подниманіе тѣла съ хлопаніемъ о ладоши.

17. Прыжки на согнутыхъ ногахъ (руки на колѣни и простой бѣгъ на мѣстѣ ( $\frac{1}{4}$  минуты).

18. Ходить съ мѣста съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ (1 минута); бѣгъ ноги прямо впередъ и назадъ (1 мин.); простой бѣгъ (1 мин.); практическій егерскій шагъ (2 мин.); бѣгъ галопомъ (2 мин.) вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); простой бѣгъ (1 мин.) и вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).

19. Расширеніе груди.

## УРОКЪ 19-й.

1. Прыжки на мѣстѣ съ разведеніемъ ногъ (руки въ стороны).

2. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки въ стороны).

3. Раздвинуто-стоя медленное присѣданіе (руки впередъ).

4. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ въ стороны.

5. Шаго-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ (руки вверхъ).



6. Выпадъ назадъ съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ въ стороны.
7. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ на одной ногѣ (руки въ стороны).
8. Прыжки въ стороны съ круженіемъ рукъ назадъ.
9. Поперемѣнное подниманіе ногъ въ стороны, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ (на-крестъ).
10. Выпадо-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).
11. Откинуто-стоя круженіе ноги впередъ (руки вверхъ).
12. Бѣгъ ноги прямо назадъ, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.
13. Выпадо-стоя круженіе туловища (руки на бедра).
14. Прыжки на мѣстѣ на одной ногѣ (руки въ стороны).
15. Присядка на мѣстѣ (руки впередъ) и простой бѣгъ на мѣстѣ ( $\frac{1}{4}$  минуты).
16. Ходить съ мѣста на носкахъ (руки вольно  $\frac{1}{2}$  мин.); бѣгъ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ (1 мин.); практическій егерскій шагъ (2 мин.) простой бѣгъ (1 мин.); вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); бѣгъ галопомъ (1 мин.), вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.).
17. Расширеніе груди.

#### УРОКЪ 20-й.

1. Сомкнуто-стоя разведеніе и сведеніе ступней (руки впередъ).
2. Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ, или одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).
3. Выкинуто-стоя медленное присѣданіе на носкахъ (руки впередъ).
4. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ круженіемъ рукъ назадъ.



5. Шаго-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ (руки въ стороны).

6. Выпадъ грудью впередъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

7. Откинута-подогнуто-стоя круженіе ноги впередъ (руки вверхъ).

8. Сомкнуто-стоя качаніе туловища въ стороны (руки впередъ или въ стороны).

9. Выпадо-стоя подниманіе задней ноги (руки впередъ).

10. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ попере-мѣннымъ качаніемъ рукъ впередъ вверхъ.

11. Выпадо-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки впередъ, вверхъ или въ стороны).

12. Прыжки впередъ и назадъ на согнутыхъ ногахъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.

13. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.

14. Раздвинуто-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки въ стороны).

15. Горизонтальное равновѣсіе впередъ и назадъ (одну руку назадъ, другую вытянуть вверхъ).

16. Частое присѣданіе съ разведеніемъ рукъ въ стороны (руки въ стороны).

17. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо въ стороны, съ попере-мѣннымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны (на крестъ  $\frac{1}{4}$  минуты).

18. Ходить съ мѣста на носкахъ (руки на бедра  $\frac{1}{2}$  мин.); за тѣмъ закончить также какъ и предъидущій, но съ прибавленіемъ на гимнастическій шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).

19. Расширеніе груди.

## УРОКЪ 21-й.

1. Подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки въ сто-роны).



2. Одну ногу впередъ на линію медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки въ стороны, или одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).
3. Медленное присѣданіе на носкахъ (руки въ стороны).
4. Ходить на мѣстѣ съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.
5. Выпадо-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки въ стороны).
6. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги впередъ и назадъ (руки вверхъ).
7. Выпадъ назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.
8. Одну ногу впередъ на линію, качаніе туловища въ стороны (руки на бедра, вверхъ, впередъ или въ стороны).
9. Выкинуто-стоя круженіе ноги назадъ (руки въ стороны).
10. Сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.
11. Качаніе туловища впередъ и назадъ (руки вольно).
- 12) Выпадо-стоя подниманіе задней ноги (руки въ стороны).
- 13) Поперемѣнное подниманіе ногъ впередъ вверхъ, съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.
14. Выпадо-стоя круженіе туловища (руки вверхъ).
15. Ходить съ мѣста на носкахъ (руки вверхъ 1 мин.); простой бѣгъ (руки на бедра 1 мин.); бѣгъ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ; ноги прямо впередъ и назадъ (руки назадъ 3 мин.); простой бѣгъ (1 мин.); вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); практическій егерьскій ( $2\frac{1}{2}$  мин.); простой бѣгъ (руки на грудь 1 мин.); вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  минуты).

## УРОКЪ 22-й.

1. Шаго-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки въ стороны).
2. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ (руки въ стороны).



3. Шаго-стоя медленное присѣданіе на носкахъ (руки на бедра).

4. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны.

5. Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки вверхъ).

6. Откинута-подогнута-стоя круженіе ноги впередъ (руки въ стороны).

7. Прыжки на согнутыхъ ногахъ съ поворотами (руки на бедра; послѣ чего простой бѣгъ на мѣстѣ ( $\frac{1}{4}$  минуты).

8. Выпадо-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ.

9. Стоя круженіе ноги впередъ и назадъ (руки на бедра).

10. Прыжки съ мѣста впередъ и назадъ, въ право и въ лѣво на одной ногѣ (руки на бедра или впередъ).

11) Согнута-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки вверхъ или одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).

12. Горизонтальное равновѣсіе впередъ и назадъ (руки на бедра).

13. Выкинуто-подогнута-стоя круженіе ноги назадъ (руки впередъ).

14. Одну ногу впередъ на линію, частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки вверхъ).

15. Приготовительные прыжки чрезъ шагъ или нѣсколько шаговъ.

16. Подогнута ходить съ мѣста на носкахъ (руки на бедра 1 мин.); простой бѣгъ (1 мин.); гимнастическій шагъ (2 мин.); простой бѣгъ (руки вверхъ 1 мин.); вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); бѣгъ галопомъ (2 мин.); простой бѣгъ (руки на бедра 1 мин.); вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); бѣгъ въ перегонку на разстояніи 75 шаговъ и наконецъ вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.).

17. Расширеніе груди.



УРОКЪ 23-й.

1. Подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки на бедра).
2. Медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки въ стороны).
3. Шаго-стоя сгибаніе задней ноги (руки вверхъ).
4. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ по разнымъ направленіямъ.
5. Раздвинуто-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ (руки вверхъ).
6. Стоя круженіе ноги впередъ и назадъ (руки въ стороны).
7. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги впередъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
8. Одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны (одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).
9. Частое присѣданіе (руки въ стороны).
10. Сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ рукъ въ стороны.
11. Равновѣсіе въ стороны (руки въ стороны).
12. Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ.
13. Шаго-стоя медленное присѣданіе на носкахъ (одну руку назадъ, другую вытянуть въ сторону).
14. Прыжки съ мѣста въ право, въ лѣво, впередъ и назадъ (одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).
15. Ходить въ стороны съ выпадомъ назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ и назадъ (1 мин.); простой бѣгъ 1 мин.); учебный егерскій, за тѣмъ постепенно перейти на практическій (3 мин.); вольный шагъ ( $1\frac{1}{2}$  мин.); бѣгъ въ перегонку на разстояніи 100 шаговъ и наконецъ вольный шагъ ( $1\frac{1}{2}$  минуты).



УРОКЪ 24-й.

1. Подогнуто-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ (руки впередъ).
2. Медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки впередъ).
3. Шаго-стоя медленное присѣданіе (одну руку на бедро, другую вытянуть вверхъ).
4. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ.
5. Одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ (руки вверхъ или руки въ стороны).
6. Стоя круженіе ноги впередъ и назадъ (руки впередъ).
7. Выпадъ назадъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.
8. Раздвинуто-стоя, качаніе туловища впередъ и назадъ (руки вверхъ или одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).
9. Равновѣсіе въ стороны (руки на бедра).
10. Поперемѣнное подниманіе ногъ впередъ вверхъ, съ вытягиваніемъ рукъ въ стороны.
11. Одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра или вверхъ).
12. Выкинуто-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ (руки въ стороны).
13. Поперемѣнное сгибаніе колѣнъ вверхъ, съ качаніемъ рукъ въ стороны вверхъ.
14. Откинуто-уперто-лежа подниманіе тѣла съ хлопаніемъ о ладони.
15. Круженіе туловища (руки вверхъ).
16. Бѣгъ на мѣстѣ ноги прямо впередъ, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны.
17. Подогнуто ходить съ мѣста на носкахъ (руки вольно 1 мин.); простой бѣгъ (руки на бедра  $\frac{1}{2}$  мин.); вольный шагъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); бѣгъ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и



внизъ; ноги прямо впередъ и назадъ, и простой бѣгъ (2 мин.); вольный шагъ ( $1/2$  мин.); учебный егерскій шагъ постепенно переходя на практическій егерскій и гимнастическій шаги ( $3\frac{1}{2}$  мин.); послѣ чего простой бѣгъ (1 мин.); вольный шагъ ( $1/2$  мин.) и наконецъ бѣгъ въ перерывку на разстояніи 125 шаговъ.

18. Расширеніе груди.

### УРОКЪ 25-й.

1. Сомкнуто-стоя разведеніе и сведеніе ступней (руки въ стороны).
2. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны (руки вверхъ или одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).
3. Выкинуто-подогнуто-стоя круженіе ноги назадъ (руки въ стороны).
4. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ поперемѣннымъ качаніемъ рукъ въ стороны вверхъ.
5. Выпадо-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны (руки на бедра или въ стороны).
6. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ на одной ногѣ (руки вверхъ или одну руку на бедро или назадъ, другую вытянуть вверхъ или въ сторону).
7. Шаго-стоя медленное присѣданіе на носкахъ (руки впередъ).
8. Выпадъ грудью впередъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ.
9. Выпадо-стоя качаніе туловища въ стороны (руки впередъ или вверхъ).
10. Стоя круженіе ноги впередъ и назадъ (руки вверхъ).
11. Прыжки на мѣстѣ съ присѣданіемъ и съ круженіемъ рукъ назадъ.
12. Качаніе туловища впередъ и назадъ (руки вверхъ).
13. Равновѣсіе въ стороны (руки вверхъ).



14. Откинута-уперто-лежа поворачиваніе туловища въ стороны съ отведеніемъ руки и ноги вверхъ.

15. Прыжки съ мѣста на одной ногѣ въ право, въ лѣво, впередъ и назадъ (руки вверхъ или въ стороны).

16. Шаго-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны (руки въ стороны).

17. Ходить въ стороны со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ (1 мин.); за тѣмъ закончить этотъ урокъ также, какъ и предъидущій, но съ прибавленіемъ: на бѣгъ со сгибаніемъ колѣна вверхъ и внизъ; ноги прямо впередъ и назадъ ( $\frac{1}{2}$  мин.); на учебный егерскій, практическій егерскій и гимнастическій шаги (1 мин.); бѣгъ въ перегонку на розстояніи 150 шаговъ.

18. Расширеніе груди.





## ОГЛАВЛЕНІЕ.

	<i>Стр.</i>
Предисловіе. . . . .	3
Введеніе. . . . .	5
Историческій очеркъ развитія гимнастики. . . . .	18
<b>I. О ГИМНАСТИКѢ . . . . .</b>	<b>39</b>
Понятіе о вольныхъ или приготовительныхъ движеніяхъ . . .	40
Общіе правила соблюдаемыя при вольныхъ движеніяхъ. . . .	41
<b>II. ВОЛЬНЫЯ ИЛИ ПРИГОТОВИТЕЛЬНЫЯ УПРАЖНЕНІЯ.</b>	
Основное положеніе . . . . .	52
Выходное положеніе . . . . .	—
<b>III. ОПИСАНІЕ ВЫХОДНЫХЪ ПОЛОЖЕНІЙ РУКАМИ.</b>	
1. Руки на бедра. . . . .	53
2. Руки сложенные на груди . . . . .	54
3. Руки назадъ . . . . .	55
4. Руки вверхъ . . . . .	—
5. Руки впередъ . . . . .	56
6. Руки въ стороны . . . . .	57
7. Руки полетно . . . . .	58
8. Руки остроугольно съ опущенными локтями внизъ . . . .	59
9. Руки остроугольно локти на линіи плечъ со сжатыми паль- цами въ кулакъ и поставленными противъ грудныхъ сосковъ . .	60
10. Руки остроугольно надъ плечами . . . . .	61
11. Руки остроугольно для отталкиванія ихъ внизъ . . . . .	61
12. Руки согнутыя подъ прямымъ угломъ . . . . .	62



## IV. ПОЛОЖЕНИЕ РУКЪ ПРИ РАЗЛИЧНЫХЪ НАПРАВЛЕНІЯХЪ.

13. Лѣвая (правая) рука на бедро, правая (лѣвая) вытянута впередъ, вверхъ или въ сторону . . . . .	63
14. Лѣвая (правая) рука положена назадъ, правая (лѣвая) вытянута впередъ, вверхъ или въ сторону . . . . .	64
15. Лѣвая (правая) рука вытянута назадъ, правая (лѣвая) впередъ, вверхъ или въ сторону . . . . .	65
16. Лѣвая (правая) рука вытянута въ сторону, правая (лѣвая) впередъ или вверхъ . . . . .	66

## ОПИСАНІЕ ВЫХОДНЫХЪ ПОЛОЖЕНІЙ ДЛЯ СТУПНЕЙ И НОГЪ.

## V. ПОЛОЖЕНІЯ ДЛЯ СТУПНЕЙ.

1. Ступни прямоугольно . . . . .	68
2. Ступни вмѣстѣ . . . . .	—
3. Ципочко-стоячее . . . . .	70

## VI. ПОЛОЖЕНІЯ НОГЪ НА РАВНОЙ ПЛОСКОСТИ.

1. Раздвинуто-стоячее . . . . .	71
2. Одну ногу впередъ на линію . . . . .	73
3. Шаго-стоя . . . . .	75
4. Выпадо-стоячее . . . . .	—
5. Подогнуто-стоячее . . . . .	78

## VII. ОДНА НОГА УПЕРТА ВЪ ЗЕМЛЮ, А ДРУГАЯ ВЪ ВОЗДУХЪ.

1. Выкинуто-стоячее . . . . .	79
2. Выкинуто-равновѣсно-стоячее . . . . .	81
3. Выкинуто-подогнуто-стоячее . . . . .	83
4. Откинуто-стоячее . . . . .	85
5. Откинуто-равновѣсно-стоячее . . . . .	86
6. Откинуто-подогнуто-стоячее . . . . .	88



III

7. Отводно-стоячее . . . . .	—
8. Выходно-стоячее . . . . .	90

**ДВИЖЕНИЯ.**

VIII. ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ . . . . .	92
1. Нагибание головы впередъ и назадъ . . . . .	93
2. Нагибание головы на бокъ . . . . .	94
3. Поворачивание головы въ сторону . . . . .	95
4. Поворачивание головы въ сторону съ нагибаниемъ впередъ и назадъ . . . . .	96
5. Кружение головы . . . . .	97
IX. ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВЪ . . . . .	99
1. Сгибание и вытягивание пальцевъ . . . . .	100
2. Разводить и сводить пальцы . . . . .	101
3. Сгибание кистей вверхъ и внизъ . . . . .	102
4. Отведение кистей въ стороны . . . . .	103
5. Верчение кистей . . . . .	105

**ДВИЖЕНИЕ РУКЪ, ПЛЕЧЬ И ГРУДНОЙ КЛѢТКИ 107**

X. ВРАЩЕНИЕ РУКЪ. . . . .	111
XI. ОТТАЛКИВАНИЯ РУКЪ.	
1. Отталкивание рукъ впередъ . . . . .	113
2. Отталкивание рукъ въ стороны . . . . .	114
3. Отталкивание рукъ вверхъ . . . . .	115
4. Отталкивание рукъ внизъ. . . . .	116
5. Отталкивание рукъ въ разныя стороны. . . . .	—
XII. ПОПЕРЕМѢННОЕ ОТТАЛКИВАНИЕ РУКЪ.	
1. Поперемѣнное отталкивание рукъ впередъ . . . . .	118
2. Поперемѣнное отталкивание рукъ въ стороны. . . . .	119
3. Поперемѣнное отталкивание рукъ вверхъ . . . . .	120
4. Поперемѣнное отталкивание рукъ внизъ. . . . .	121
5. Поперемѣнное отталкивание рукъ въ разныя стороны . . . . .	—
6. Отталкивание рукъ впередъ съ размахомъ . . . . .	123



## XIII. СГИБАНИЕ И ВЫТЯГИВАНИЕ РУКЪ.

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Сгибание и вытягивание рукъ вверхъ и внизъ . . . . .               | 125 |
| 2. Сгибание и вытягивание рукъ въ стороны и внизъ . . . . .           | 126 |
| 3. Сгибание и вытягивание рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . . | 127 |

## XIV ПОПЕРЕМѢННОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ И СГИБАНИЕ РУКЪ.

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Поперемѣнное вытягивание и сгибание рукъ впередъ. . . . .            | 129 |
| 2. Поперемѣнное вытягивание и сгибание рукъ вверхъ . . . . .            | 130 |
| 3. Поперемѣнное вытягивание и сгибание рукъ въ стороны. . . . .         | 131 |
| 4. Поперемѣнное вытягивание и сгибание рукъ въ разныя стороны . . . . . | 132 |
| 5. Сгибание и вытягивание рукъ по разнымъ направленіямъ . . . . .       | —   |

## XV. СГИБАНИЕ И ВЫТЯГИВАНИЕ РУКЪ СЪ ПОВОРАЧИВАНИЕМЪ КИСТЕЙ.

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Вытягивание и сгибание рукъ впередъ съ поворачиваніемъ кистей . . . . .                    | 134 |
| 2. Вытягивание рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ кистей . . . . .                            | 136 |
| 3. Вытягивание рукъ внизъ съ поворачиваніемъ кистей . . . . .                                 | 137 |
| 4. Вытягивание рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ кистей . . . . .                                | 138 |
| 5. Сильное сгибание и вытягивание рукъ впередъ съ поворачиваніемъ кистей . . . . .            | 139 |
| 6. Сильное сгибание и вытягивание рукъ въ стороны и внизъ съ поворачиваніемъ кистей . . . . . | 140 |
| 7. Сильное сгибание и вытягивание рукъ вверхъ и внизъ съ поворачиваніемъ кистей . . . . .     | 142 |
| 8. Сильное сгибание и вытягивание рукъ въ разныя стороны съ поворачиваніемъ кистей . . . . .  | 145 |

## XVI. ПОПЕРЕМѢННОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ И СГИБАНИЕ РУКЪ СЪ ПОВОРАЧИВАНИЕМЪ КИСТЕЙ.

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Поперемѣнное вытягивание и сгибание рукъ впередъ съ поворачиваніемъ . . . . .    | 144 |
| 2. Поперемѣнное вытягивание и сгибание рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ . . . . . | 145 |
| 3. Поперемѣнное вытягивание и сгибание рукъ вверхъ съ поворачиваніемъ . . . . .     | 146 |
| 4. Поперемѣнное вытягивание и сгибание рукъ внизъ съ поворачиваніемъ . . . . .      | 147 |



5. Поперемѣнное вытягиваніе и сгибаніе рукъ въ разныя стороны съ поворачиваніемъ . . . . . 148

## XVII. КАЧАНІЕ РУКЪ.

1. Качаніе рукъ впередъ и назадъ . . . . . 150  
 2. Качаніе рукъ вверхъ и внизъ . . . . . 151  
 3. Частое подниманіе рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ . . 152  
 4. Поперемѣнное качаніе рукъ впередъ вверхъ, и внизъ назадъ 153  
 5. Качаніе рукъ въ стороны предъ тѣломъ . . . . . 154

## XVIII. ДВИЖЕНІЕ ПЛЕЧЬ.

1. Вожденіе плечъ впередъ и назадъ . . . . . 155  
 2. Круженіе плечъ (руки на бедра) . . . . . 156  
 3. Круженіе плечъ (руки вольно) . . . . . 157  
 4. Круженіе плечъ (руки полетно) . . . . . 158

## XIX. РАЗВЕДЕНІЕ И СВЕДЕНІЕ РУКЪ.

5. Медленное разведеніе и сведеніе рукъ . . . . . 159  
 6. Скорое разведеніе рукъ въ стороны . . . . . 160  
 7. Медленное разведеніе и сведеніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ . . . . . —  
 8. Скорое разведеніе и сведеніе рукъ въ стороны съ поворачиваніемъ . . . . . 162

## XX. КРУЖЕНІЕ РУКЪ.

9. Круженіе рукъ впередъ и назадъ (руки въ стороны) . . 162  
 10. Большой кругъ руками . . . . . 164  
 11. Расширеніе груди . . . . . 165

## ДВИЖЕНІЯ ТУЛОВИЩЕМЪ:

### XXI. НАГИБАНІЕ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕДЪ, НАЗАДЪ.

1. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ . . . 168  
 2. Качаніе туловища впередъ и назадъ . . . . . 170



3. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ . . . . .	171
4. Раздвинуто-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ . . . . .	172
5. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ . . . . .	173
6. Шаго-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ . . . . .	174
7. Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ . . . . .	175
8. Выпадо-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ . . . . .	177
9. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ на одной ногѣ . . . . .	178

## XXII. СЛОЖНЫЯ ДВИЖЕНІЯ РУКАМИ И ТУЛОВИЩЕМЪ.

10. Рубить впередъ . . . . .	181
11. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ попере- мѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ . . . . .	182
12. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ . . . . .	183
13. Шаго-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и на- задъ съ попере-мѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ . . . . .	184
14. Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища впередъ и на- задъ съ попере-мѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ . . . . .	185
15. Качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ . . . . .	186
16. Шаго-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ . . . . .	188
17. Выпадо-стоя качаніе туловища впередъ и назадъ съ кача- ніемъ рукъ вверхъ и внизъ . . . . .	189

## XXIII. НАГИБАНІЕ ТУЛОВИЩА ВЪ СТОРОНЫ.

1. Медленное нагибаніе туловища въ стороны . . . . .	190
2. Качаніе туловища въ стороны . . . . .	192
3. Сомкнуто-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны . . . . .	193
4. Сомкнуто-стоя качаніе туловища въ стороны . . . . .	194
5. Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію медленное на- гибаніе туловища въ стороны . . . . .	—
6. Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію качаніе туло- вища въ стороны . . . . .	196
7. Раздвинуто-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны . . . . .	197
8. Раздвинуто-стоя качаніе туловища въ стороны . . . . .	198



9. Выпадо-стоя медленное нагибаніе туловища въ стороны . . . . .	—
10. Выпадо-стоя качаніе туловища въ стороны . . . . .	200
<b>XXIV. ПОВОРАЧИВАНІЕ ТУЛОВИЩА ВЪ СТОРОНЫ. . . . .</b>	<b>201</b>
1. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны . . . . .	202
2. Частое поворачиваніе туловища въ стороны . . . . .	203
3. Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны . . . . .	204
4. Раздвинуто-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны . . . . .	205
5. Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны . . . . .	206
6. Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію, частое поворачиваніе туловища въ стороны . . . . .	207
7. Выпадо-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны . . . . .	208
8. Выпадо-стоя частое поворачиваніе туловища въ стороны . . . . .	209
<b>XXV. ПОВОРАЧИВАНІЯ ТУЛОВИЩА ВЪ СТОРОНЫ СЪ НАГИБАНІЕМЪ ВПЕРЕДЪ И НАЗАДЪ.</b>	
9. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ . . . . .	210
10. Раздвинуто-стоя медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ . . . . .	212
11. Шаго-стоя или одну ногу впередъ на линію, медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ . . . . .	213
12. На выпадъ медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ . . . . .	215
<b>XXVI. КРУЖЕНІЕ ТУЛОВИЩА.</b>	
1. Круженіе туловища . . . . .	217
2. Сомкнуто-стоя или раздвинуто-стоя, круженіе туловища . . . . .	220
3. Шаго-стоя или выпадо-стоя, круженіе туловища . . . . .	221
<b>ДВИЖЕНІЯ ДЛЯ РАЗВИТІЯ СТУПНЕЙ И НОГЪ.</b>	
<b>XXVII. ДВИЖЕНІЯ ДЛЯ РАЗВИТІЯ СТУПНЕЙ . . . . .</b>	<b>223</b>
1. Сомкнуто-стоя разведеніе и сведеніе ступней . . . . .	224
2. Подниманіе и опусканіе на носкахъ . . . . .	226
3. Шаго-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ . . . . .	227



4. Подогнуто-стоя подниманіе и опусканіе на носкахъ . . . . .	228
5. Прыжки на мѣстѣ . . . . .	229
6. Прыжки на мѣстѣ на носкахъ съ раздвиганіемъ ногъ . . . . .	230
7. Круженіе, сгибаніе и вытягиваніе ступней . . . . .	231

## XXVIII. ДВИЖЕНІЯ ДЛЯ РАЗВИТІЯ НОГЪ.

1. Маршъ на мѣстѣ, ноги прямо впередъ . . . . .	232
2. Поперемѣнное подниманіе ногъ впередъ вверхъ . . . . .	233
3. Сильный взмахъ ногою прямо впередъ вверхъ . . . . .	234
4. Поперемѣнное подниманіе ногъ прямо въ стороны . . . . .	235
5. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ . . . . .	236
6. Поперемѣнное сгибаніе колѣна внизъ . . . . .	237
7. Шаго-стоя сгибаніе задней ноги . . . . .	238
8. На выпадѣ-стоя сгибаніе передней ноги . . . . .	239
9. На выпадѣ-стоя подниманіе задней ноги . . . . .	240
10. Выпадъ грудью впередъ съ перемѣною ногъ . . . . .	241
11. Выпадъ грудью впередъ съ перемѣною ногъ (съ прыжкомъ)	242
12. Выпадъ плечемъ впередъ съ перемѣною ногъ (съ прыжкомъ и безъ прыжка). . . . .	243
13. Выпадъ плечемъ впередъ въ сторону съ перемѣною ногъ . . . . .	244
14. Выпадъ назадъ съ перемѣною ногъ . . . . .	245
15. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ вытягиваніемъ ноги впередъ и назадъ. . . . .	246
16. Сгибаніе колѣна вверхъ съ отведеніемъ и отталкиваніемъ ноги впередъ и въ стороны . . . . .	248
17. Качаніе ноги впередъ и назадъ . . . . .	249
18. Выходо-стоя круженіе ступней . . . . .	250
19. Выходо-стоя сгибаніе, вытягиваніе и отведеніе ступней въ стороны . . . . .	251
20. Выходо-стоя круженіе голени . . . . .	252
21. Выходо-стоя круженіе бедра . . . . .	253
22. Выкинуто-стоя круженіе ноги назадъ . . . . .	254
23. Выкинуто-подогнуто-стоя круженіе ноги назадъ . . . . .	255
24. Откинуто-круженіе ноги впередъ . . . . .	257
25. Откинуто-подогнуто-стоя круженіе ноги впередъ . . . . .	257
26. Стоя круженіе ноги впередъ и назадъ. . . . .	258
27. Медленное присѣданіе на носкахъ (въ 4 приема) . . . . .	259
28. Медленное присѣданіе. . . . .	261



29. Раздвинуто-стоя медленное присѣданіе на носкахъ . . . . .	262
30. Шаго-стоя медленное присѣданіе на носкахъ . . . . .	263
31. Выкинуто-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ . . . . .	265
32. Откинуто-стоя медленное присѣданіе на одной ногѣ . . . . .	266
33. Частое присѣданіе на носкахъ . . . . .	267
34. Прыжки на согнутыхъ ногахъ съ поворотами . . . . .	268
35. Присядка на мѣстѣ . . . . .	270
36. Прыжки на мѣстѣ съ разведеніемъ ногъ въ стороны . . . . .	271
37. Прыжки на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна вверхъ . . . . .	272
38. Прыжки на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна внизъ . . . . .	273
39. Прыжки на мѣстѣ съ присѣданіемъ . . . . .	—
40. Прыжки на мѣстѣ съ поворотами . . . . .	274
41. Прыжки съ мѣста впередъ, назадъ, въ право и въ лѣво . . . . .	276
42. Прыжки впередъ съ выбрасываніемъ рукъ . . . . .	278
43. Прыжки назадъ съ отбрасываніемъ рукъ . . . . .	279
44. Прыжки въ сторону съ отбрасываніемъ рукъ въ сторону . . . . .	280
45. Приготовительные прыжки . . . . .	282
46. Прыжки на мѣстѣ и съ мѣста впередъ, назадъ, въ право и въ лѣво на одной ногѣ . . . . .	283
47. Горизонтальное равновѣсіе впередъ и назадъ . . . . .	286
48. Равновѣсіе въ стороны . . . . .	288

### XXIX. СЛОЖНЫЯ ДВИЖЕНІЯ РУКАМИ И НОГАМИ.

1. Ходить на мѣстѣ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . .	290
2. Ходить на мѣстѣ съ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ и внизъ, или въ стороны вверхъ и внизъ . . . . .	291
3. Ходить на мѣстѣ съ круженіемъ рукъ назадъ . . . . .	294
4. Поперемѣнное подниманіе ногъ впередъ вверхъ, съ вытяги- ваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . .	295
5. Поперемѣнное подниманіе ногъ впередъ вверхъ, съ поперемѣн- нымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны (накрестъ) . . . . .	296
6) Поперемѣнное подниманіе ногъ вверхъ съ качаніемъ рукъ вверхъ и внизъ . . . . .	298
7. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо впередъ, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . .	299
8. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны . . . . .	300
9. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . .	300



10. Поперемѣнное подниманіе ногъ назадъ, съ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . . 302
11. Бѣгъ на мѣстѣ прямо назадъ, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ или вверхъ. . . . . 303
12. Поперемѣнное подниманіе ногъ въ стороны, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны и вверхъ (на крестъ) . . . 304
13. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо въ стороны, съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ вверхъ и въ стороны . . . . . 305
14. Сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги впередъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . 306
15. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги впередъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ и вверхъ и въ стороны (на крестъ). . . . . 307
16. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны. 309
17. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ вытягиваніемъ ноги назадъ и съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны (на крестъ) . . . . . 310
18. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ съ качаніемъ рукъ впередъ или въ стороны . . . . . 311
19. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ поперемѣннымъ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны вверхъ . . . . 312
20. Поперемѣнное сгибаніе колѣна вверхъ, съ круженіемъ рукъ назадъ . . . . . 313
21. Стоя круженіе ноги назадъ и впередъ съ круженіемъ руки назадъ и впередъ (на крестъ) . . . . . 314
22. Выкинуто-подогнуто-стоя круженіе ноги впередъ и назадъ, съ круженіемъ руки впередъ и назадъ (на крестъ) . . . . . 315
23. Выпадъ грудью впередъ, съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . . 317
24. Выпадъ грудью впередъ, съ разведеніемъ рукъ въ стороны 319
25. Выпадъ грудью впередъ, съ круженіемъ рукъ впередъ и назадъ . . . . . 320
26. Выпадъ плечемъ впередъ съ поперемѣннымъ вытягиваніемъ рукъ впередъ и назадъ . . . . . 321
27. Выпадъ назадъ съ вытягиваніемъ и сгибаніемъ рукъ впередъ, вверхъ или въ стороны . . . . . 322
28. Выпадъ назадъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны . . . . 324
29. Выпадъ назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ. . 325



30. Частое присѣданіе на носкахъ со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . .	326
31. Медленное присѣданіе съ разведеніемъ рукъ въ стороны . . . . .	327
32. Частое присѣданіе съ разведеніемъ рукъ въ стороны . . . . .	328
33. Прыжки на мѣстѣ съ присѣданіемъ и съ круженіемъ рукъ назадъ . . . . .	329
34. Прыжки впередъ и назадъ съ круженіемъ рукъ назадъ . . . . .	330
35. Прыжки въ стороны съ круженіемъ рукъ назадъ . . . . .	331
36. Прыжки впередъ и назадъ на согнутыхъ ногахъ съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны . . . . .	332
37. Откидываніе ногъ назадъ . . . . .	334
38. Выкидываніе ногъ впередъ . . . . .	335
39. Откидываніе ногъ назадъ съ выкидываніемъ впередъ . . . . .	336
40. Откинута-уперто-лежа сгибаніе и вытягиваніе рукъ . . . . .	337
41. Откинута-уперто-лежа подниманіе тѣла съ хлопаніемъ о ладоши . . . . .	338
42. Откинута-уперто-лежа поворачиваніе тѣла въ стороны съ отведеніемъ руки и ноги . . . . .	—
43. Ходить съ мѣста съ вытягиваніемъ рукъ впередъ, вверхъ, въ стороны и внизъ . . . . .	340
44. Ходить съ мѣста съ качаніемъ рукъ впередъ, вверхъ, и внизъ . . . . .	342
45. Ходить съ мѣста съ круженіемъ рукъ назадъ и впередъ . . . . .	343
46. Ходить съ мѣста со сгибаніемъ колѣна вверхъ и съ вытягиваніемъ ноги впередъ, со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ впередъ и въ стороны . . . . .	344
47. Гимнастическій шагъ . . . . .	345
48. Учебный егерскій шагъ . . . . .	346
49. Практическій егерскій шагъ . . . . .	348
50. Ходить на носкахъ . . . . .	349
51. Подогнуто-ходить на носкахъ . . . . .	350
52. Ходить въ стороны со сгибаніемъ и вытягиваніемъ рукъ въ стороны, вверхъ и внизъ . . . . .	351
53. Ходить въ стороны съ выпадомъ назадъ и съ вытягиваніемъ рукъ впередъ и назадъ . . . . .	353

XXX. О БѢГѢ.

1. Простой бѣгъ . . . . .	356
2. Ускоренный бѣгъ (въ перегонку) . . . . .	357



3. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо впередъ . . . . .	357
4. Бѣгъ съ мѣста, ноги прямо впередъ . . . . .	358
5. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямо назадъ . . . . .	359
6. Бѣгъ съ мѣста, ноги прямо назадъ . . . . .	360
7. Бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна вверхъ . . . . .	361
8. Бѣгъ съ мѣста со сгибаніемъ колѣна вверхъ . . . . .	—
9. Бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣна внизъ . . . . .	362
10. Бѣгъ съ мѣста со сгибаніемъ колѣна внизъ . . . . .	363
11. Бѣгъ галопомъ . . . . .	—

XXXI. УРОЧНЫЯ ТАБЛИЦЫ ВОЛЬНЫХЪ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ  
УПРАЖНЕНІЙ . . . . . 365

Урокъ 1 . . . . .	366
» 2 . . . . .	—
» 3 . . . . .	367
» 4 . . . . .	368
» 5 . . . . .	369
» 6 . . . . .	370
» 7 . . . . .	371
» 8 . . . . .	372
» 9 . . . . .	373
» 10 . . . . .	374
» 11 . . . . .	375
» 12 . . . . .	376
» 13 . . . . .	377
» 14 . . . . .	378
» 15 . . . . .	379
» 16 . . . . .	380
» 17 . . . . .	381
» 18 . . . . .	382
» 19 . . . . .	383
» 20 . . . . .	384
» 21 . . . . .	385
» 22 . . . . .	386
» 23 . . . . .	388
» 24 . . . . .	389
» 25 . . . . .	390



4671

889