

III. MARSZE.

Celem głównym marszów jest nadanie dzieciom należytej postawy i przyzwyczajenia do chodu prawidłowego, czyli takiego, który byłby wskazany ze względów zdrowotnych i odpowiadał wymaganiom estetyki, zaś celem ubocznym — wyrobienie w dzieciach poczucia rytmu.

Ale cele powyższe istnieją jedynie dla wychowawczyni, bowiem w żadnym wypadku marsze nie mogą nosić charakteru lekcji. Dla dzieci jest to tylko „wesole maszerowanie“. Ażeby osiągnąć cel, marsze należy prowadzić planowo i systematycznie, gdyż w przeciwnym razie, pomimo częstego maszerowania, dzieci po trzyletnim pobycie w ochronie nie umieją chodzić porządnie.

Marsze odbywać należy przy śpiewie lub muzyce, ale bynajmniej nie w tem znaczeniu, że śpiew „towarzyszy“ ruchom, nie! Śpiew winien normować ruchy i być regulatorem każdego kroku. Śpiew można zastąpić niekiedy komendą na raz! dwa! jak również taktem bębenka, ale to wyjątkowo, jedynie dla urozmaicenia, gdyż komenda taka brzmi sucho i nadaje marszom charakter mustry wojskowej.

W marszach, przy śpiewie, z łatwością przyswoi sobie dziecko najbardziej elementarne ruchy gimnastyczne, jak: prawidłowe kroczenie, ukłon, rozstęp, rozkrok, klęknięcie, bieg, wymijanie, obroty, półobroty, nabędzie pojęcia rzędu,¹⁾ szeregu, koła, ślimaka, par, trójkę, czwórek, oraz kierunku: naprzód, wstecz, prawo, lewo, bok, góra, dół. Dlatego też wychowawczyni musi opracować plan marszów, ażeby przez stopniowe wprowadzanie nowych elementów ruchowych konsekwentnie zmierzała do celu. Nie znaczy to, oczywiście, że dzień po dniu dzieci będą miały marsze i jedynie marsze,

¹⁾ Szereg tworzy się przez ustawienie dzieci ramię przy ramieniu, czyli jedno obok drugiego. Rząd jest wówczas, kiedy uczestnicy stoją jeden za drugim.

gdyż byłby to sposób chyba na zohydzenie dziatwie tych ćwiczeń, ale zawsze wychowawczyni musi dokładnie zdawać sobie sprawę, dlaczego dziś np. marsz, przez nią prowadzony, jest taki, a nie inny.

1. MARSZ „W OGONKU” (ustopniowanie wzrostu).

Stając przed dziećmi siedzącymi, wychowawczyni śpiewa strofę jakiejś piosenki w tempie marsza, przyczem maszeruje na miejscu, akcentując silniej na „raz”. Po skończeniu strofy, kłaśnie w dłonie, co jest sygnałem kolejnego wychodzenia dzieci do marszu i stawiania jednego za drugim przed wychowawczynią. Tutaj żądamy, ażeby dziatwa stawała kolejno, według ustopniowanego wzrostu. Ze śpiewem maszerują wszystkie, zaś przed nimi wychowawczyni, która idzie zwrócona twarzą ku dzieciom, zakreślając w marszu linje dowolne.

Ponieważ nieodrazu dzieci przyswoją sobie porządek stawiania w ustopniowaniu wzrostu, przeto następnym razem, celem urozmaicenia, do tegoż marszu użyć możemy czapeczek z kolorowej bibułki.

2. MARSZ Z KWIATKAMI (obeznanie z komendą).

Trzymając w ręce naturalny lub bibułkowy kwiatek idą dzieci w szeregu (wzrost ustopniowany) krokiem marszowym przy śpiewie. Zadaniem wychowawczyni będzie, tym razem, poznać dziatwę z komendą: „W po-chód! raz! dwa!” oraz: „Sta-wać! stój! raz! dwa!”

3. MARSZ Z PRZESZKODAMI („w tył, naprzód”).

Na ziemi kładziemy przeszkody, bądźto w postaci ułożonych w pewnych odstępach kamyków, klocków, kasztanów, szpilek, pudełek od zapalek, bądź też ustawionych krzeseł, doniczek z roślinami i t. p.

Dziatwa, ustawiona w rząd, czyli jedno za drugim, na komendę „w po-chód! raz! dwa!” wyrusza w marszu, usiłując wyminąć zręcznie ułożone przeszkody. Śpiewamy przytem jakąś piosenkę w tempie marsza. Po jednokrotnem okrążeniu terenu wychowawczyni ustępuje przewodnictwa komuś z dzieci, które najzręczniejszymi wymija przeszkody, a sama staje na końcu. Po zmianie w ułożeniu przeszkód, dokonanej przez przewodnika i jednym okrążeniu terenu rolę „przewodnika” otrzymuje znowu ktoś inny. Zwrócić uwagę dziatwy, że „przewodnik” iść musi tyłem, w przeciwieństwie do ogółu dzieci, które postępują przodem. Za każdym razem „przewodnik” zmienia układ przeszkód.

4. MARSZ Z CIĘŻARKAMI (prawidłowe trzymanie głowy).

Ustawione w rzędzie, z ciężarkami na głowie (klocki, zeszyty, pudełka od zapalek i t. p.) maszerują dzieci w takt klaskania wychowawczynie, która kroczy przed nimi. Wychowawczynie, licząc: „raz! dwa!“ rytmuje klaskaniem tylko na „raz“, trzymając oczywiście ciężarek na głowie. Po jednorazowym okrążeniu terenu przewodnictwo po wychowawczynie dziedziczy ktoś, kto ani razu nie zrzucił swego ciężarka. Marsz ten posiada specjalne znaczenie higieniczne, ze względu na zmuszenie dzieci do prawidłowego trzymania głowy, a tem samem do należytego oddechu.

5. MARSZ „GĘSIEGO“ (kroczenie po prostej linii).

Niezbędnem jest przy prowadzeniu marszów z dziećmi obranie przez wychowawczynię jednego stałego miejsca dla siebie na terenie zabaw. Wówczas komenda: „za-chódź! raz! dwa!“ zawsze, nawet przy wypadkowem złamaniu szyków, skieruje działwę na jedno miejsce, przed wychowawczynię i uchroni od tak niewłaściwego ciągnięcia dzieci za rękę. Przebieg marsza „gęsiego“ jest następujący: pośrodku jednej z bocznych ścian sali obiera wychowawczynię stałe miejsce dla siebie. Następnie przed sobą oznacza gwiazdką, nakreśloną na podłodze, miejsce, z którego dzieci rozchodzić się będą. W równej linii, na przeciwnym końcu terenu, drugą taką gwiazdkę, na której dzieci będą się schodziły. Wreszcie wzdłuż terenu kreśli prostokąt, po którym dzieci maszerować będą. Środkiem sali przed wychowawczynią stają dzieci rzędem.

Na komendę „w po-chód! raz! dwa!“ dzieci przed wychowawczynią rozchodzą się z rzędu, jedno w prawo, drugie w lewo, a następnie w końcu sali zachodzą środkiem, jedno z prawej, drugie — z lewej strony i znowu, jak na początku, stoją przed wychowawczynią w rzędzie. Jeżeli dzieci dobrze rozumieją swe zadanie, to maszerując mogą śpiewać. Dla urozmaicenia, jeżeli idą bardzo równo, pozwólmy im na zmianę, miast śpiewu, gęgać. Marsz ten, stanowiący podstawę do wszystkich marszów trudniejszych, winien być wykonany bardzo dokładnie i ściśle, ale oczywiście, nie za pierwszym razem.

6. MARSZ Z CHORAĞIEWKĄ LUB LAMPJONEM (chodzenie w takt).

Po raz pierwszy w marszu tym spotkają się dzieci z określeniem „szereg“ w przeciwstawieniu do rzędu. Początkowo do marszu wychodzą rzędem i stają pośrodku terenu. Wychowawczynie bierze

chorągiewkę i oświadcza, że pokaże nową zabawę, ale do tego muszą stanąć w szeregu. Następnie tłumaczy, że rząd jest wówczas, kiedy stoimy jeden za drugim. Kiedy dzieci stanęły szeregiem twarzą do wychowawczynie, wówczas ona, trzymając prawidłowo chorągiewkę i ze śpiewem jakiejś dwutaktowej piosenki w tempie marsza, defiluje przed szeregiem, taktując każde „raz” przytupywaniem. Kto teraz chce naśladować wychowawczynię, maszeruje na ochotnika z chorągiewką „przed frontem”, przytupując piosenkę zawsze na „raz”. Wreszcie, po tym wstępie, dziatwa wraca do rzędu, i rusza pochód z wychowawczynią na czele. Wychowawczynie pilnie zważa, które z dzieci idzie najrytmiczniej i po okrążeniu sali wręcza temu chorągiewkę. Sama staje na końcu i pilnie zważa, komu przy ponownem okrążeniu boiska przypadnie zaszczyt niesienia chorągiewki.

7. POD BRONIA (pozycja „spocznij”).

Dziatwa staje rzędem, trzymając drążki w ręku. Na komendę: „lewe ramię, raz! dwa!” dzieci opierają drążki na lewym ramieniu i maszerują. Kiedy raz okrążą teren, rozlega się komenda: „spocznij! raz! dwa!” Zaraz dzieci wysuwają lewą nogę i stają, trzymając drążek, oparty o ziemię i opuszczoną rękę prawą. Następnie okrążą salę, trzymając drążki na lewym ramieniu, poczem komenda znowu nakazuje spoczynek. Znowu okrążą teren, trzymając drążki za obydwie końce nad głową, i znowu spoczną. Na komendę: „raz!” kładą drążki bez zginania nóg, na „dwa” odchylają się, na „trzy” schylają się ponownie, zaś na „cztery” podnoszą drążki. Potem maszerują, trzymając drążki, jak świece. Po każdym okrążeniu sali wprowadzamy pozycję „spocznij”.

8. MARSZ Z KOKARDAMI (ukłony).

Dziatwa otrzymuje kokardy (bibułkowe), związane na dwu końcach wstążki w ten sposób, że środek jest wolny, czyli prezentuje się to w postaci wstążki zawiązanej, zsuniętej z włosów. Tak związaną kokardę każde dziecko wsuwa sobie samo przez głowę i zawiesza na szyi. Kokardy są dwubarwne, np. chłopcy otrzymują czerwone, a dziewczynki niebieskie. Kreślimy następnie na terenie zabaw dwie linie równoległe. Na jednej linii lokują się dziewczęta, drugą — zajmą chłopcy, stojący, jak poprzednio, w szeregu, zwrócenie twarzą do dziewcząt. Teraz na komendę wyruszają jednocześnie obydwa oddziały, a kiedy nastąpi ich spotkanie pośrodku składają sobie wzajemnie ukłony i każda dziewczynka swemu sąsiadowi zprzeciwka

podaje prawą rękę (jak na powitanie), poczem na komendę „wstecz! raz! dwa!” szeregi wracają na swe miejsca. Następnie wyrusza to jeden, to drugi szereg, na zmianę i za każdym razem następują obustronne ukłony i powrót do miejsc. Wreszcie po raz czwarty znowu jednoczesny pochód obydwu szeregów: ukłony, podanie rąk. Na koniec z dwóch szeregów formuje się jeden rząd i marszem przy piosence okrąża salę.

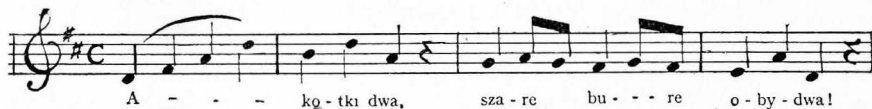
9. MARSZ ŚLIMAKIEM.

Dziatwa staje szeregiem, trzymając się za ręce. Wychowawczyni ujmują za rękę najmniejsze dziecko, a idąc ze śpiewem, rytmicznie, zakreśla koło, które następnie zatacza się coraz mniejsze, aż do maleńkiego kółeczka. Wreszcie koło rozwija się coraz bardziej, w ostateczności zaś dziatwa znowu równa szereg. Następnie ślimaka przy dźwiękach innej piosenki prowadzić będzie dziecko, wybrane przez wychowawczynią, a potem inne dzieci, zapraszane w tym celu przez kolegów ukłonem. Marsz ten, jako naśladownictwo zwijania oprzędu owadów, albo nici na szpulkę, niejednokrotnie zilustruje nam tę lub cwą pogadankę.

10. MARSZ-PIERŚCIEN (koło).

Dziatwa staje rzędem, z którego na komendę „stawaj w szereg! raz! dwa!” formuje szereg. Na kłaśnięcie wychowawczyni w dłonie obydwu końców szeregu zbliżają się ku sobie i łączą przez podanie rąk. W ten sposób uformowany pierścień (koło) w takt piosenki krąży następnie w lewo, potem w prawo. Wreszcie galopuje w obydwie strony. Na koniec pierścień (koło) zostaje przerwany w miejscu złączenia się dwóch końców szeregu i teraz już, trzymając się za ręce, dziatwa powraca na miejsce.

11. MARSZ „KOCI” (chodzenie na palcach).



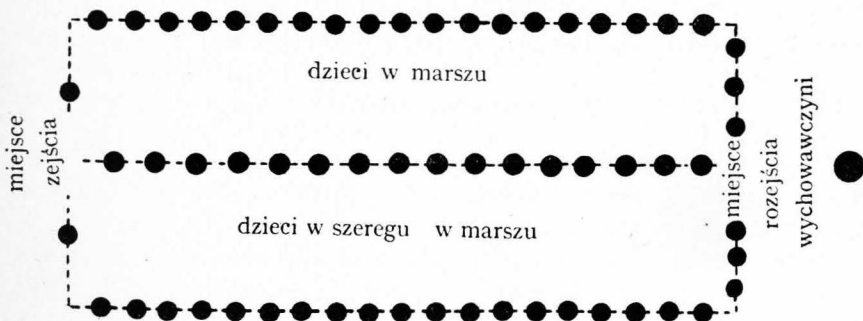
Dwa rzędy dzieci, stojące na swych metach. W pochód wyrusza najprzód oddział jeden, usiłując okrążyć salę cichuteńko (na palcach), jak chodzą koty. Kiedy ten powraca na swe miejsce, wówczas na komendę, która w tym marszu będzie brzmiała w pożyczonym języku, a więc: „miau, miau” wyrusza oddział

drugi. Po powrocie jego na miejsce wychowawczyni sędzi, który z oddziałów lepiej (ciszej) wykonał „kocięgo“ marsza. Oddział „koci“ okrąży teraz teren ze śpiewem załączonej niżej piosenki. Jeżeli obydwa oddziały maszerowały równie cicho, to teraz jednocześnie okrążają salę na paluszkach, przyczem jeden śpiewa piosenkę, a drugi w międzyspektach wtóruje mu miauczeniem.

12. MARSZ GIMNASTYCZNY (ruchy rąk).

Postępując rzędem, jedno dziecko w odległości dwóch kroków od drugiego, w takt piosenki, lub na komendę wykonywują różne ruchy rąk. Ruchy winna dyktować nie tylko wychowawczyni, ale również i dzieci. A więc: osiem kroków, licząc raz! dwa! raz! dwa! raz! dwa! raz! dwa! wykonywują z rękami założonemi na głowie, następnie opuszczonemi wzdłuż ciała, ręce oparte na biodra, ruchy rąk w ramionach, naśladujące pływanie: z rękami zgietymi w łokciach i podniesionemi palcami wskazującymi, grożąc naprzemian jednym to drugim i t. d. Komenda marsza powinna być wolna, żeby dzieci wykonały ruchy porządnie. Każda zmiana ruchu oznajmiana być winna komendą: „bacność“. Zwracać uwagę, ażeby ruchy rąk harmonizowały w wykonaniu z krokiem marszowym, którym dzieci przytem postępują. Innym razem marsz gimnastyczny może być ze szczególnem uwzględnieniem ruchów nóg. Zastosujemy wówczas: bieg, marsz, krok bociani, krok koci, żabie skoki (na czworakach), przysiad, klęknienie, bieg i t. d.

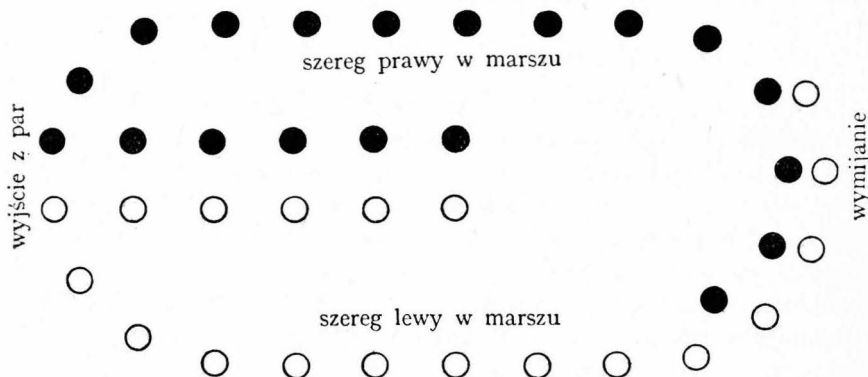
13. MARSZ „ZWIJANY KŁĘBEK“ (pary).



Pośrodku sali, przed wychowawczynią stoją dzieci rzędem. Na komendę: „w po-chód! raz! dwa!“ jedno dziecko idzie w prawo, drugie — w lewo, następnie w końcu sali (na miejscu oznaczonem) łączą się w pary i zachodzą środkiem na miejsce. Następnie, śpiewa-

jąc jakiegoś marsza, przez całą piosenkę, ciągle powtarzają opisaną wyżej figurę. Ostatecznie każda para łączy ręce nakrzyż t. j. lewa z prawą, prawa z lewą i marszem okrążają salę ze śpiewem.

14. MARSZ „KUCHARZY“ (wymijanie).

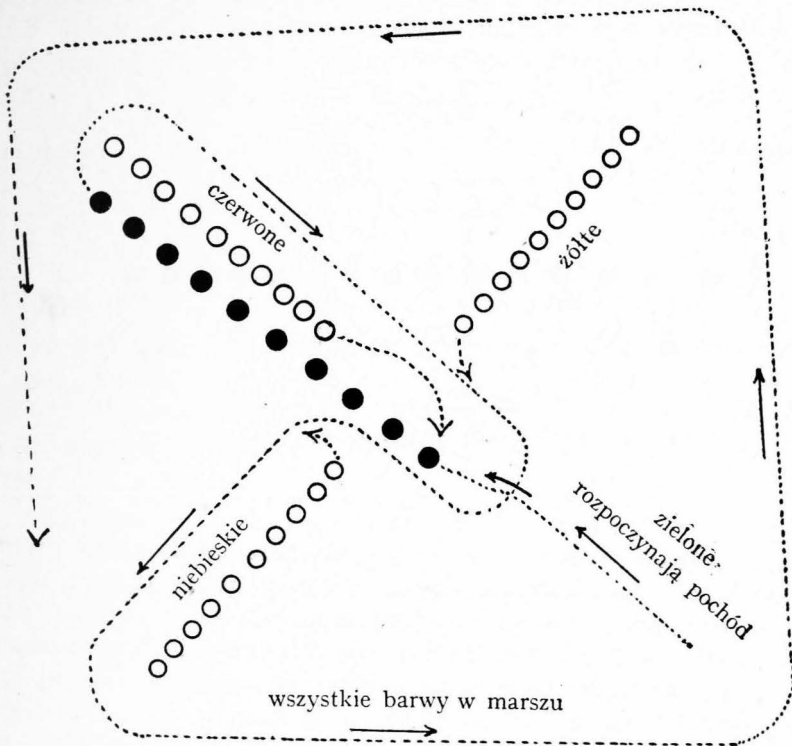


Parami staje dziatwa pośrodku sali. Następnie wszystkie dzieci otrzymują miseczki, zawierające piasek lub wodę, ale wszędzie w jednakiej ilości. Na komendę rozchodzą się dzieci w prawo i lewo, trzymając oburącz swe miseczki. W końcu sali spotykają się dwa rzędy, które, wymijając się ze strony prawej, maszerują dalej. Po raz drugi wymijają się rzędy przy wychowawczyni, której obowiązkiem jest baczyć, ażeby wymijanie było prawidłowe, czyli zawsze ze strony prawej. Kiedy rzędy spotykają się po raz trzeci w końcu sali, wówczas środkiem zachodzą parami. Tu każde dziecko stawia z boku zewnętrznego na podłodze swą miseczkę i stojąc, chórem śpiewają jakąś piosenkę.

15. MARSZ Z CHORĄGIEWKAMI (prawo — lewo).

Idąc rzędem dokoła terenu, przy wymijaniu wychowawczyni, każde dziecko otrzymuje kolorową chorągiewkę. Barwy się mijają: czyli jedno otrzymuje niebieską, drugie — zieloną, trzecie — czerwoną, czwarte — żółtą, następnie znowu w tej samej kombinacji i t. d. Każda barwa ma oznaczony dla siebie róg sali. Na sygnał: „meta“ barwy gromadzą się na swych miejscach, a łącząc kółeczka, maszerują ze śpiewem rytmicznie w jedną i drugą stronę. Kółeczka są wiązane w ten sposób, że każdy trzyma w prawej ręce chorągiewkę, trzymając ręką lewą — prawą rękę sąsiada, poniżej kiści. Następnie kółeczka stają. Teraz z lewej ręki łączymy gwiazdę, która obraca się w takt

śpiewu. Następnie chorągiewki przechodzą do ręki lewej, zaś prawe ręce wiążą gwiazdy. Obrót gwiazd dookoła, poczem opuszczenie rąk i każda barwa tworzy oddzielny rząd. Teraz pochód rozpoczyna wy-

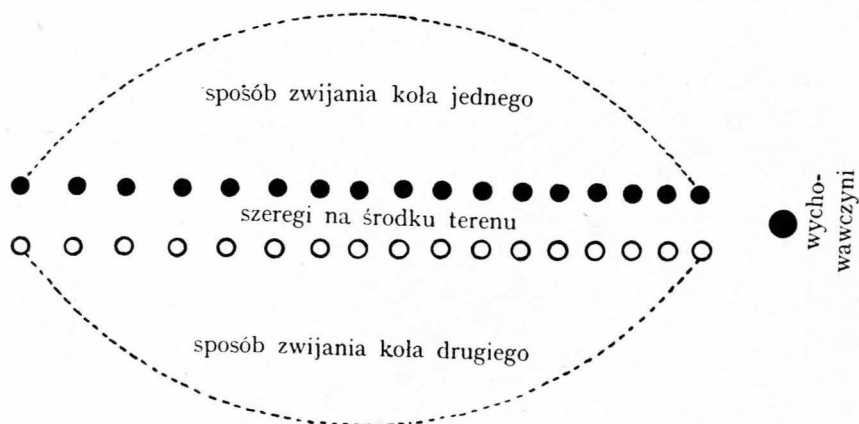


mieniony przez wychowawczynię kolor. Idąc w takt śpiewu, z chorągiewką w prawej dłoni, rząd wymija grupę, stojącą w rogu przeciwnym (po przekątnej). Wyminięty rząd przyłącza się do pierwszego. Następnie pochód zbliża się do grupy trzeciej, zabierając ją, wreszcie grupa ostatnia wydłuża węża. Okrążenie rytmiczne sali.

16. MARSZ „DWA PIERŚCIENIE” (pół obrotu).

Pary. Na komendę „zwrot! raz! dwa!” jeden rząd wykonywa pół obrotu w lewo, zaś drugi w prawo, wskutek czego każdy stoi zwrócony plecami do swej pary. Na komendę „w pochód! raz! dwa!” szeregi związane (szereg złączony rękami) wyruszają, zamykając każdy szereg w oddzielny pierścień (koło). Teraz w takt jakiejś marszowej piosenki krążą pierścienie w dwie przeciwne strony. Wreszcie

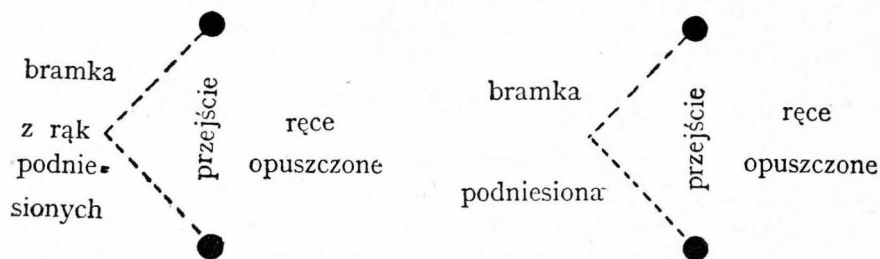
para dzieci najmłodszych ujmuje się za ręce, prowadząc swe szeregi i zachodząc środkiem. Tutaj znowu stoją wszyscy na swych miejscach w rzędzie z opuszczonymi rękami. Teraz na komendę rzędy wykonywują zwrot w ten sposób, że szereg, który wykonał zwrot w lewo, teraz wykona w prawo i odwrotnie. Teraz stoją dzieci w szeregach zwrócone twarzą ku sobie. Na komendę wy-



ruszają związane szeregi, ale jeżeli przedtem rozpoczynał pochód koniec dzieci najmniejszych, starsze zaś czekały na miejscu, aż się ku nim szereg zbliży i połączy, to obecnie na miejscu stoją dzieci małe, czekając, aż złączą się z nimi maszerujące końce dzieci najwyższych. Następnie, jak poprzednio, para największa zajdzie środkiem, prowadząc za sobą węże. Wreszcie zwrot twarzą do wychowawczyni, podają sobie ręce nakrzyż i w takt piosenki okrążają salę.

17. MARSZ Z MŁYNKAMI (całe obroty).

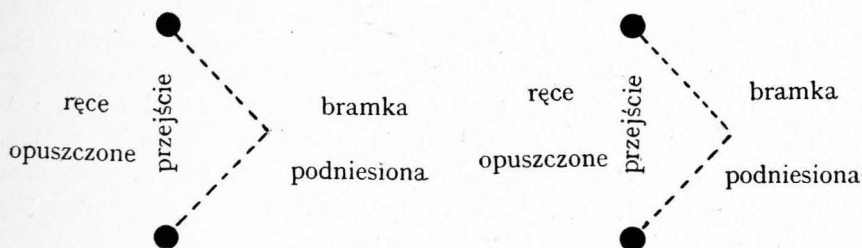
Obrót pierwszy.



Pary. Na komendę: „o-brót! raz! dwa“, dzieci zwracają się twarzą ku sobie. Następnie każde podaje obie ręce sąsiadowi zprze-

ciwka. Od strony, w której stoi wychowawczynie dzieci robią ze splecionych rąk bramkę, pod którą przechodzą, mając przytem drugą parę rąk złączonych od strony przeciwnej opuszczoną.

Obrót drugi.



Po wykonaniu obrotu pod łukiem rąk wszystkie dzieci stoją do siebie zwrócone tyłem. Stojąc w tej pozycji, podnoszą nad głowę bramki z drugiej strony, pod którymi przechodzą, stojąc znowu w tej pozycji, w jakiej rozpoczęły młynkowanie czyli twarzą w twarz.

Zwrócić uwagę, ażeby dzieci nie młynkowały szybko i bezładnie: niechaj obrót jeden wykonywują na „raz“, drugi na „dwa“, słowem w porządku i ładzie. Śpiew tu jest niepożądany, ze względu na forsowne ruchy. Marsz parami dookoła jest zakończeniem.

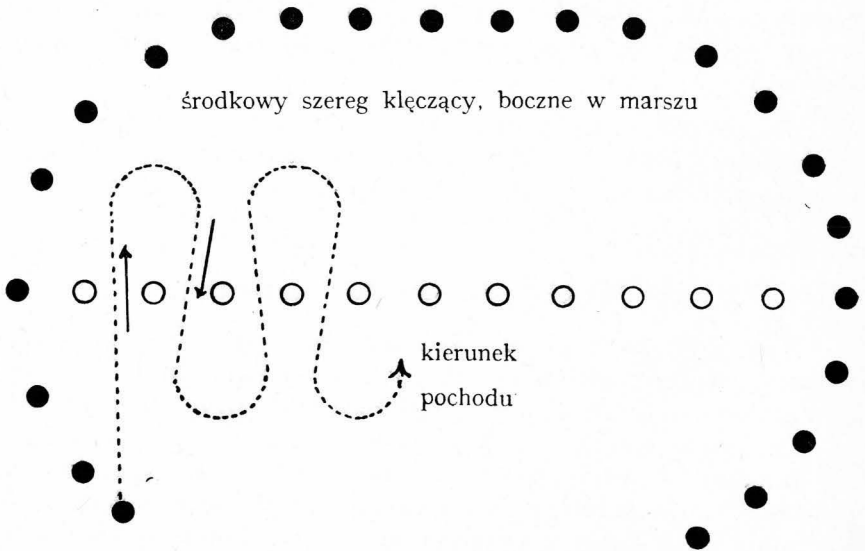
18. MARSZ „FALOWANY“ (rozkroki).

Pary jedne za drugimi. Na komendę: „rzędy roz-staw! raz!“ wszystkie dzieci prawą nogą robią krok w prawo. „Dwa!“ do nogi prawej dostawiają nogę lewą, wobec czego rzędy są rozstawione. Komenda: „rzędy zestaw! raz!“ dzieci nogą lewą robią krok w lewo, zaś na „dwa“ do nogi lewej dostawiają prawą i rzędy są zestawione ponownie. Początkowo wychowawczynie ruchy te musi zademonstrować sama przed dziećmi, stojącymi w szeregu. Potem wykonywa je pojedynczo z „ochotnikami“ przed frontem. Wreszcie łączy w pary dzieci te, które ruchy przyswoiły sobie, z temi, którym narazie idzie trudniej. Po parokrotnem powtórzeniu rozkroku na komendę, kiedy dzieci już zrozumiały sposób wykonania, ruchy te wykonywamy w takt piosenki o Wiśle, lub wogóle jakiejś barkaroli. Wówczas jednak wychowawczynie demonstruje ruchy podniesionymi w górę rękami; więc rozłożeniem rąk — rozstawianie, zaś złożeniem — zestawianie rzędów.

19. MARSZ Z GALOPKĄ (koła koncentryczne).

Ustawione w pary krążą dzieci w takt piosenki dokoła sali w ten sposób, że para pierwsza kroku przyspiesza, zaś ostatnia stopniowo zwalnia, skutkiem czego pary stanęły kołem. Na dany przez wychowawczynię znak dzieci opuszczają ręce, zwracając się twarzą do środka koła, przyczem dzieci niższe stają przed wyższymi. Dzieci małe zamykają swe koło, jak również czynią to dzieci wyższe. Teraz koła zaczynają wirować początkowo wolno, potem coraz szybciej i wreszcie tańczą galopkę w dwie przeciwne strony. Wreszcie, na kłaśnięcie rąk wychowawczyni, ruch kół zwalnia się stopniowo, na koniec ustaje. Przy obrocie kół należy wykluczyć śpiew. Koła zmieniają swe miejsca i galopada powtarza się. Wkońcu opuszczają ręce, wykonywują pół obrotu w prawo i złączone w pary, ze śpiewem wracają do klasy.

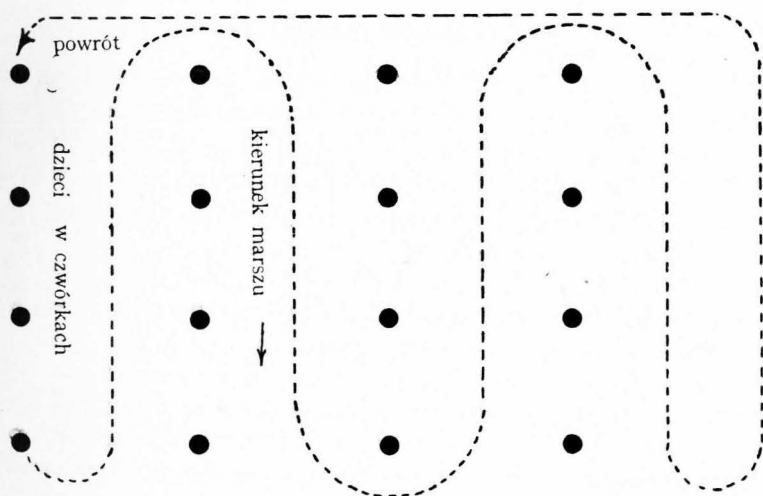
20. MARSZ „TRZY WĘŻE“ (trójkami).



Z rzędu rozchodzi się dziatwa w ten sposób, że za każdym razem w prawo idzie dzieci dwoje, a w lewo jedno. W końcu sali zatrzymują się i łączą trójki, które zachodzą środkiem. Ze śpiewem trójki okrążają salę, wracając następnie na środek. Na komendę boczne rzędy wykonywują dwukrotnie rozkrok, jeden rząd w prawo, drugi w lewo, tylko środkowy nie zmienia pozycji. Komenda: „wol-ny rozstęp! raz! dwa!“ poczem każde dziecko w rzędzie stoi za swym poprzednikiem

w odległości wyciągniętych rąk. Teraz jeden z rzędów bocznych i środkowy stoją zwrócone twarzą ku wychowawczyni, zaś drugi rząd boczny tyłem do niej, bowiem w marszu przyłączy się on następnie do pierwszego bocznego. Teraz rząd środkowy klęka: w pochód rusza rząd boczny, do którego przyłącza się drugi boczny. Maszerują między dziećmi klęczącymi do końca ściany i, znowu wracając, przepłatają dzieci klęczące. Wreszcie rzędy wracają na swe miejsca. Teraz rozpoczyna tę samą figurę drugi rząd boczny, do którego przyłącza się ten, który pierwszym razem przodował. Wreszcie rzędy boczne wracają na swe miejsca, a zwróciwszy się twarzą ku wychowawczyni, klękają. Wstaje rząd środkowy i maszeruje między klęczącymi. Po obejściu stoją wszystkie rzędy, łączą trójki i z piosenką okrążają teren zabawy.

21. MARSZ „WĘŻOWY“ (czwórkami).



Środkiem sali stojące pary rozchodzą się jedna w prawo, druga w lewo: powrót czwórkami. Czwórki stają jedna za drugą w odległości jednego kroku. Opuszczenie rąk i pół obrotu w prawo, albo w lewo. Obecnie stoi dziatwa czwórkami obok siebie zwrócona twarzą w jedną stronę. Czwórka najmniejszych dzieci rozpoczyna pochód, klaszcząc rytmicznie w dłonie i maszerując między czwórkami. Każda wymijana czwórka przylacza się do maszerującego węża, klaszcząc w ręce. Jeżeli czwórek jest do pary, to pierwsza maszerująca czwórka wymija następną z przodu, jeżeli zaś czwórki są nieparzyste, to wyminięcie następnej będzie z tyłu. Następnie wąż maszeruje dookoła

terenu, a każda czwórka, maszerująca w wężu, pilnuje, ażeby, kiedy dojdzie do miejsca, z którego wyszła, zająć je ponownie. Powtórnie tę samą figurę wykonają dzieci raz jeszcze, ale tym razem rozpocznie pochód czwórka dzieci najwyższych.

22. MARSZ Z WIATRAKAMI (podskoki).

Czwórki, stojące pośrodku sali zwrócone twarzą ku wychowawcy w odległości 2 — 3 kroków jedna od drugiej.

Fig. 1. Czwórki zamykają kółeczka, a krążąc podskakują na: raz! dwa!, zaczynając najprzód prawą nogą, następnie zaś, przy zmianie kierunku krążenia kółek, lewą nogą.

Fig. 2. Krzyżyki: ręka wolna oparta na biodrze. Podskoki, jak poprzednio, przy zmianie kierunku obracania się wiatraków. Podskoki winny być wykonane na palcach i jednocześnie.

23. WYMIJANY (zamiana miejsc).

Dzieci tworzą dwa koncentryczne koła, które jednak są utworzone nie z szeregu, lecz z rzędu, czyli że zarówno w jednym, jak w drugim, koła stoją dzieci nie bokiem jedno przy drugim, ale jedno za drugim, jak zwykle w rzędzie. Koła zwrócone twarzą w dwie przeciwne strony. Wszystkie dzieci kładą na głowy tekturowe barwne krążki i na komendę okrążają salę, wykonywując zawsze „pas“ z prawej nogi, a lewą dosuwając; jedno koło maszeruje w jedną, zaś drugie w drugą stronę. Po okrążeniu sali koła zatrzymują się i dzieci w luźnych kołach stają jedne nawprost drugich, następnie zamieniają miejsca ze swymi sąsiadami zprzeciwka. Figurę zamiany miejsc powtarzają trzykrotnie. Wreszcie koła zamieniają kierunek marszu, odwracając się twarzą w stronę przeciwną, i znowu powtarzają opisane wyżej figury marszu. Przez cały czas marszu wszyscy trzymają ręce po napoleońsku.

24. POKŁOSIE (ruchy tułowia).

Dokoła terenu staje dziatwa w parach, jedno za drugim w odległości 1—2 kroków, trzymając ręce opuszczone. Następnie wszyscy otrzymują tekturowe barwne krążki: dzieci, stojące nazewnątrz koła trzymają krążki w ręce prawej, zaś ich partnerzy — w lewej ręce. Pary dwukrotnie okrążają teren w marszu. Następnie stają, teraz na komendę: „raz!“ wszystkie schylają się, nie zginając nóg w kolanach i kładą krążki na podłodze z boku koła; „dwa“ — prostują się w pion;

„trzy“ znowu prawidłowe przechylenie z wyprostowanymi nogami i na „cztery“ stoją w pozycji normalnej, trzymając swe krążki w ręku. Teraz cztery kroki marszem dokoła i ponowne składanie i podnoszenie krążków. Po trzykrotnym powtórzeniu tej figury okrążają dzieci salę marszem dokoła, następnie stają, każde zwrócone tyłem do swej pary w odległości jednego do dwóch kroków.

Na komendę „raz“ dzieci schylają się i oburącz składają swe kółka na podłodze, każde przed sobą; „dwa“ podnoszenie się do postawy normalnej, „trzy“ ujęcie kółka oburącz w prawidłowym pochyleniu, „cztery“ powrót do pozycji z kółkiem w rękach. Poczem cztery kroki marszu dokoła i pochód skończony.

Komenda do pochylenia winna być powolna, ale prawidłowości ruchu pilnie przestrzegać należy. ¹⁾

25. CHYBI-TRAFI! (celność oka i pewność ręki).

Uformowane w rząd otrzymują dzieci do ręki prawej barwne kółka tekturowe. Na hasło rząd maszeruje ze śpiewem dokoła sali, wymijając po drodze wychowawczynię, która stoi, trzymając w ręku drążek poziomo, na poziomie rąk dziatwy. Zadaniem dzieci będzie, nie zatrzymując się w marszu, przy wymijaniu wychowawczyni wrzucić krążek na kijek, a zpowrotem idąc, znowu bez zmiany kroku krążek swój zabrać. Kto nie zdążył wykonać manipulacji ze swym krążkiem nie może się zatrzymywać, gdyż wówczas musieliby stanąć wszyscy, ale już maszeruje dalej. Początkowo całą tę kombinację wykonywamy dość wolno, potem już w zwykłym tempie marszowym. Następnie maszerują dzieci w kierunku odwrotnym, rzucając kółka ręką lewą.

26. W MIŁE RĘCE (pojęcie przeciwnika).

Dwa koła koncentryczne. Działwa opuszcza ręce i zwraca się twarzą ku sobie. Potem raz jeszcze biorą się za ręce i przesuwają koła w ten sposób, aby się dzieci rozminęły, czyli każdy, stojący w kole, ma nawprost siebie złączone ręce stojących naprzeciwko kolegów. Teraz wszyscy opuszczają ręce i dzieci, stojące w kole zewnętrznym, otrzymują tekturowe kółeczka. Na komendę każdy sąsiadowi zprzeciwka po prawej stronie podaje kółko, a następnie otrzymuje drugie od sąsiada zprzeciwka z lewej strony. W ten sposób zygzakiem krążą kółka wokół. Na sygnał dzieci podnoszą kółka lewą ręką do góry i jedno koło w jedną, drugie w drugą stronę, galopują trzykrotnie do-

¹⁾ Przy pochyleniach tułowia nogi winny być w rozkroku.

koła sali, zwrócone twarzą ku sobie. Wreszcie sygnał: znowu kółka stają mijanego i znowu rozpoczyna się „w miłe ręce“. Zakończeniem marszu jest opisana wyżej galopada kół.

27. WIANKI (łańcuch).

Chłopcy tworzą jeden szereg, dziewczynki — drugi i stają nawprost siebie, zwrócone ku sobie twarzą w odległości pół kroku. Następnie wyłącznie dziewczynki otrzymują po dwa tekturowe kółeczka. Szeregi są takie luźne, że każdy chłopiec stoi między dwiema dziewczynkami i odwrotnie, dziewczynka ma przed sobą ręce jednego i drugiego chłopca. Sygnał. Dziewczynki podnoszą wianki (kółeczka) do góry. Każda z nich trzyma jedno kółko w jednej, zaś drugie w drugiej ręce, a teraz chłopiec z przeciwka z lewej strony trzyma z nią lewy, zaś chłopiec z przeciwka po stronie drugiej, prawy krążek, tym sposobem chłopcy i dziewczynki tworzą jeden łańcuch, powiązany kółkami. Na dany znak zaczynają wszyscy balansować z prawej nogi, a ponieważ stoją jedne nawprost drugich, więc wypada contra. Sygnał. Każda dziewczynka, trzymając swe obydwa kółka w rękach podniesionych, tańczy na miejscu, zaś chłopcy stoją. Sygnał. Dziewczynki zwracają się znowu do chłopców, a wiążąc łańcuch, balansują, jak poprzednio. Hasło. Teraz chłopcy podnoszą kółka do góry i tańczą, a dziewczynki stoją na miejscu. Kiedy figura z balansowaniem, a następnie z obrotami powtórzy się raz jeszcze i wianki wrócą do rąk dziewczynek, wówczas oddziały tworzą dwa rzędy i, w przeciwną stronę maszerując, zakończą marsz.

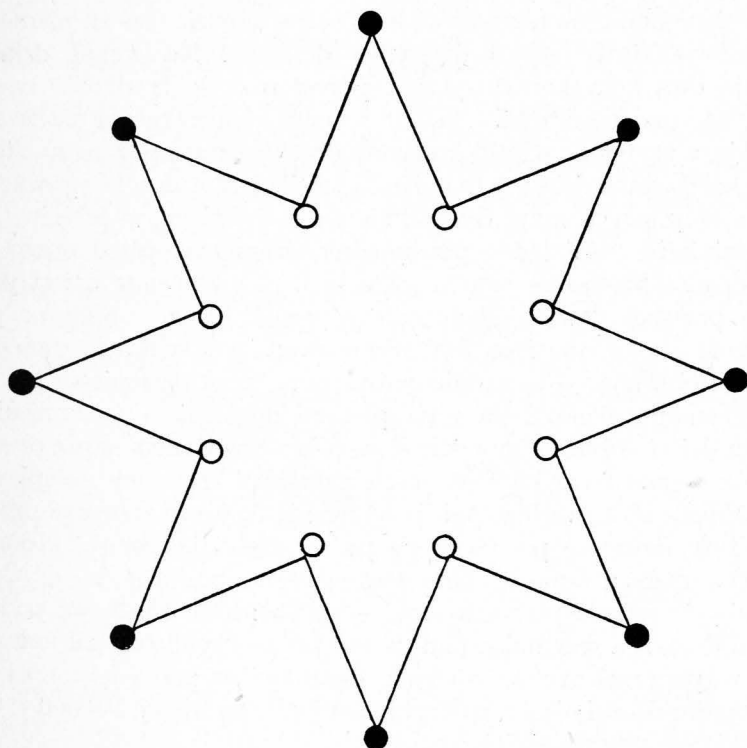
28. GRZECHOTKOWY (wyrabianie poczucia rytmu).

Stojąc w parach, dzieci otrzymują grzechotki, czyli pudełeczka od zapalek, zawierające po parę kamyków (cztery lub pięć). Trzymając w lewej ręce podniesione grzechotki, a prawą opierając na biodrze, w rytm liczenia, albo piosenki na „raz“ potrzęsają grzechotkami w marszu, a na „dwa, trzy, cztery“ tylko idą dalej. „Raz“ znowu grzechotki, na „dwa“ krok i t. d. Następnie tę samą czynność rytmicznie wykonywują z ręki prawej. Kiedy robią to już zupełnie dobrze, przyspieszamy tempo marszu.

29. GWIAZDZISTY (ruch balansowania).

Maszerując dokoła terenu ze śpiewem, trzymają dzieci dżążki na prawym ramieniu. Po okrążeniu terenu, stają pary, tworząc pośrodku dwa koła koncentryczne. Teraz na komendę „raz“ każde

dziecko, stojące w kole środkowym, wysuwa koniec swego drążka na wysokości biodra, zaś dziecko, stojące poza nim, koniec wysuniętego drążka ujmuje ręką prawą. Komenda „dwa“: dzieci, stojące w kole zewnętrznym, lewą ręką wysuwają koniec swego drążka, a kolega, stojący przed nim, ujmuje koniec ręką lewą. Na „trzy“ już każde dziecko trzyma dwa drążki, które postara się teraz wyrównać i trzymać wpo-
gotowiu. W takt jakiejś piosenki wszystkie dzieci balansują z prawej
nogi dokoła, a następnie z nogi lewej. Następnie stają i na komendę



zwracają się twarzą do siebie, przyczem stoją nie naprzeciwko, ale w rozminięciu. Teraz każdy, stojący w kole zewnętrznym, podaje prawą ręką drążek sąsiadowi, stojącemu ze strony prawej, który stojąc w kole środkowym, bierze drążek do lewej ręki, zaś dzieci ze środkowego koła również prawą ręką podają drążki do lewej ręki sąsiadowi z koła zewnętrznego, w ten sposób tworzy się gwiazda.

Teraz wszystkie balansują na miejscu z prawej nogi trzykrotnie, ale w rozminięciu. Wreszcie dzieci, stojące w kole zewnętrznym, trzymając oba drążki, podnoszą je do góry, przekręcają się z niemi

i wchodzą do koła; czyli gwiazda zmieniła się w ten sposób, że dzieci, które stały przedtem w kole zewnętrznem, obecnie stoją w środkowym. Następnie znowu balansują z prawej nogi, a ostatecznie, łączą się w pary, biorą drążki na ramię i, okrążając teren ze śpiewem, kończą marsz.

30. KONIKI POLNE (skoki).

Połowa dzieci otrzymuje drążki, a trzymając je za obydwie końce podniesione nad głowę, kroczy dokoła sali w rzędzie, zaś za nimi postępują w takimże szyku dzieci bez drążków. Na sygnał, dziatwa formuje dwa koła koncentryczne, przyczem koło środkowe tworzą dzieci, trzymające drążki. Na dany znak koła zwracają się twarzą ku sobie, a następnie w takt komendy drążki zostają złożone na ziemi. Teraz każda para dzieci, jedno z koła środkowego, drugie z zewnętrznego u stóp swych mają drążek, ale stoją dzieci nie naprzeciw, lecz w rozminięciu, czyli jedno przed jedną, drugie zaś przed drugą połową drążka (zwrócone twarzą ku sobie). Na komendę dzieci przez drążek przeskakują: tu jednak należy zwrócić baczną uwagę na prawidłowość skoku, musi on być wykonany: 1) na palcach, 2) jednocześnie z obu nóg, 3) ze zsuniętymi piętami, przy rozsunięciu palców. Po wykonaniu skoku koła stają plecami do siebie i są zamienione miejsca dzieci, gdyż te, które stały w kole zewnętrznem, stoją obecnie w środkowym. Teraz każde koło się zamyka i krążą one ze śpiewem w dwie różne strony. Następnie powtórzenie skoków i znowu obrót kół.

Kiedy figura ta powtórzy się po raz trzeci i dziatwa, która na początku marszu stała w kole zewnętrznem, pozbawiona drążków, znajdzie się w kole po raz wtóry — sygnał: koło środkowe podnosi z ziemi drążki, a trzymając nad głowę, jak to czynił oddział kolegów, który rozpoczynał marsz, kroczy z drążkami na przedzie, a te, które na początku drążki niosły, postępują w rzędzie za nimi. Pochód w takt piosenki jest zakończeniem marszu.
