

Tow. Pim. "Loköt"

Pniardo Chwatkom

Kastj. I.
1926. p.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Osławie* Okręg *Poznań*

Zastęp *Trzeciński*

Przodownik *Lesiak*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.
CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersytetu POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 2. Maja 1926.
do Ręgora i Sogolewa klm 7.
udział brat 19 druhów.

Wycieczka piesza dnia 9. Maja 1926.
do Piżma klm 9.
udział brat 22 druhów.

Wycieczka piesza dnia 29 Czerwca 1926
do Piżma klm 9.
udział brat 22 druhów.

Wycieczka piesza dnia 4. Lipca 1926.
do Liedlec klm 12.
udział brat 22 druhów.

Wycieczka piesza dnia 11. Lipca 1926.
do Ręgora i Sogolewa klm 7.
udział brat 21 druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			2	4	6	8	12	18	20	25			
1	Frąckowiak	02	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	Gulc	04	1	1	1	1	1	1	1	1			8
3	Kamjelski	05	1	1	1	1	1	1	1	1			8
4	Kamjelski	07	1	1	-	1	1	1	1	1			7
5	Prochowski	05	1	-	1	1	1	1	1	1			7
6	Lymkowski	07	1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Kolan	07	1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Jarczynski	07	-	1	1	1	1	1	1	1			7
9	Tomaszewski	08	1	1	1	1	1	-	1	1			7
10	Prochowski	07	1	1	1	-	1	1	1	1			7
11	Pięcuk	08	-	1	1	1	1	1	1	1			7
12	Gulc	07	1	1	1	-	1	1	1	1			7
razem			=	10	11	11	11	11	12	12			97
													89

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			2	6	10	15	20	24	29	
1	Engelmann	02	1	1	1	1	1	1	1	7
2	Lule	04	1	1	1	1	1	1	1	7
3	Kamjelski	05	1	1	1	1	1	1	1	7
4	Kamjelski	07	1	1	-	1	1	1	1	6
5	Prorowski	05	-	1	1	1	1	-	1	5
6	Lymkowski	07	1	1	1	1	1	1	1	7
7	Kolan	07	1	1	-	1	1	1	1	6
8	Jarugowski	07	1	1	1	1	1	1	1	7
9	Tomaszewski	08	1	-	1	1	-	1	1	5
10	Plawicki	07	1	1	1	1	1	1	1	7
11	Gaul	08	1	1	1	1	1	1	1	7
12	Gerwigowski	08	1	1	1	1	1	1	1	7
	razem	=	7	7	10	12	7	7	12	78

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			2	6	10	15	20	24	29	
1	Engelmann	02	1	1	1	1	1	1	1	7
2	Lule	04	1	1	1	1	1	1	1	7
3	Kamjelski	05	1	1	1	1	1	1	1	7
4	Kamjelski	07	1	1	-	1	1	1	1	6
5	Prorowski	05	-	1	1	1	1	-	1	5
6	Lymkowski	07	1	1	1	1	1	1	1	7
7	Kolan	07	1	1	-	1	1	1	1	6
8	Jarugowski	07	1	1	1	1	1	1	1	7
9	Tomaszewski	08	1	-	1	1	-	1	1	5
10	Plawicki	07	1	1	1	1	1	1	1	7
11	Gaul	08	1	1	1	1	1	1	1	7
12	Gerwigowski	08	1	1	1	1	1	1	1	7
	razem	=	7	7	10	12	7	7	12	78

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			4	8	13	17	21	25	30	
1	Przekorowski	02	1	1	1	1	1	1	1	7
2	Luc	04	1	1	1	1	1	1	1	7
3	Kampelstki	05	1	1	1	1	1	1	1	7
4	Kampelstki	07	1	1	1	1	1	1	1	7
5	Luc	05	1	1	1	1	1	1	1	7
6	Luc	07	1	1	1	1	1	1	1	7
7	Korzan	07	1	1	1	1	1	1	1	7
8	Luc	07	1	1	1	1	1	1	1	7
9	Luc	08	1	1	1	1	1	1	1	7
10	Luc	07	1	1	1	1	1	1	1	7
11	Luc	08	1	1	1	1	1	1	1	7
12	Luc	08	1	1	1	1	1	1	1	7
razem		=	12	12	12	12	12	12	12	84

Uwagi:

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem	
1	Przekorowski	02	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Luc	04	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Kampelstki	05	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	II	07	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Luc	05	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Luc	07	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Luc	07	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Luc	07	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Luc	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Luc	07	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Luc	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Luc	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem		=	12	12	12	12	12	12	12	12	96

Uwagi:

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem	
			5	9	13	19	23	26		30
1	Pyżekowski	02	/	/	/	/	/	/	/	7
2	Łule	04	/	/	/	/	/	/	/	7
3	Kamjelski	05	/	/	/	/	/	/	/	7
4	"	07	/	/	/	/	/	/	/	7
5	Łucowski	05	/	/	/	/	/	/	/	7
6	Szymkowski	07	/	/	/	/	/	/	/	7
7	Kolan	07	/	/	/	/	/	/	/	7
8	Jerożyński	07	/	/	/	/	/	/	/	7
9	Tomaszewski	08	/	/	/	/	/	/	/	7
10	Plucet	07	/	/	/	/	/	/	/	7
11	Gant	08	/	/	/	/	/	/	/	7
12	Czerwinski	08	/	/	/	/	/	/	/	7
razem		=	12	12	12	12	12	12	12	84

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
			5	10	15	21	26	31	
1	Pyżekowski	02	/	/	/	/	/	/	6
2	Łule	04	/	/	/	/	/	/	6
3	Kamjelski	05	/	/	/	/	/	/	6
4	"	07	/	/	/	/	/	/	6
5	Łucowski	05	/	/	/	/	/	/	6
6	Szymkowski	07	/	/	/	/	/	/	6
7	Kolan	07	/	/	/	/	/	/	6
8	Jerożyński	07	/	/	/	/	/	/	6
9	Tomaszewski	08	/	/	/	/	/	/	6
10	Plucet	07	/	/	/	/	/	/	6
11	Gant	08	/	/	/	/	/	/	6
12	Czerwinski	08	/	/	/	/	/	/	6
razem		=	12	12	12	12	12	12	72

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			4	8	12	16	23	29	30	
1	Fręckowiak	02	/	/	/	/	/	/	/	7
2	Gulc	04	/	/	/	/	/	/	/	7
3	Kamyski	07	/	/	/	/	/	/	/	7
4	Kamyski	05	/	/	/	/	/	/	/	7
5	Prorowski	05	/	/	/	/	/	/	/	7
6	Łyżmowski	07	/	/	/	/	/	/	/	7
7	Kolan	07	/	/	/	/	/	/	/	7
8	Jurczak	02	/	/	/	/	/	/	/	7
9	Tomaszewski	08	/	/	/	/	/	/	/	7
10	Piasek	07	/	/	/	/	/	/	/	7
11	Paul	08	/	/	/	/	/	/	/	7
12	Czerwinski	08	/	/	/	/	/	/	/	7
razem		=	/	/	/	/	/	/	/	84

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			5	10	17	18	22	26	30	
1	Fręckowiak	02	/	/	/	/	/	/	/	7
2	Gulc	04	/	/	/	/	/	/	/	7
3	Kamyski	07	/	/	/	/	/	/	/	7
4	//	05	/	/	/	/	/	/	/	7
5	Prorowski	05	/	/	/	/	/	/	/	7
6	Łyżmowski	07	/	/	/	/	/	/	/	7
7	Kolan	07	/	/	/	/	/	/	/	7
8	Jurczak	02	/	/	/	/	/	/	/	7
9	Tomaszewski	08	/	/	/	/	/	/	/	7
10	Piasek	07	/	/	/	/	/	/	/	7
11	Paul	08	/	/	/	/	/	/	/	7
12	Czerwinski	08	/	/	/	/	/	/	/	7
razem		=	/	/	/	/	/	/	/	84

Uwagi

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			5	11	12	22	28	
1	Przekornik	02	1	1	1	1	1	5
2	Łuc	04	1	1	1	1	1	5
3	Kamyski	05	1	1	1	1	1	5
4	Kamyski	07	1	1	1	1	1	5
5	Ławrowski	05	1	1	1	1	1	5
6	Łymkornik	07	1	1	1	1	1	5
7	Koban	07	1	1	1	1	1	5
8	Ławrowski	07	1	1	1	1	1	5
9	Łomkowski	08	1	1	1	1	1	5
10	Ławrowski	07	1	1	1	1	1	5
11	Ław	08	1	1	1	1	1	5
12	Ławrowski	08	1	1	1	1	1	5
razem		=	12	12	12	12	12	60

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			6	11	16	22	28	
1	Przekornik	02	1	1	1	1	1	5
2	Łuc	04	1	1	1	1	1	5
3	Kamyski	05	1	1	1	1	1	5
4	Ł	07	1	1	1	1	1	5
5	Ławrowski	05	1	1	1	1	1	5
6	Łymkornik	07	1	1	1	1	1	5
7	Koban	07	1	1	1	1	1	5
8	Ławrowski	07	1	1	1	1	1	5
9	Łomkowski	08	1	1	1	1	1	5
10	Ławrowski	07	1	1	1	1	1	5
11	Ław	08	1	1	1	1	1	5
12	Ławrowski	08	1	1	1	1	1	5
razem		=	12	12	12	12	12	60

Uwagi

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			8	14	20-28		
1	Frączkowski	02	1	1	1	1	4
2	Luc	04	1	1	1	1	4
3	Kampelowski	05	1	1	1	1	4
4	Kampelowski	07	1	1	1	1	4
5	Prorowski	05	1	1	1	1	4
6	Łymkowski	07	1	1	1	1	4
7	Kolan	07	1	1	1	1	4
8	Zarozynski	07	1	1	1	1	4
9	Pomanowski	08	1	1	1	1	4
10	Świercz	07	1	1	1	1	4
11	Ganc	08	1	1	1	1	4
12	Brzozowski	08	1	1	1	1	4
razem		=	12	12	12	12	48

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	%o ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	89 94	8	11,12 11,5	39,2 35
Luty	1	78	7	11,14	39,2
Marzec	1	78 88	7	11,14 11,8	39,2 36,8
Kwiecień	1	84	7	12,1	42,85
Maj	1	96	8	12	42,85
Czerwiec	1	84	7	12	42,85
Lipiec	1	72	6	12	42,85
Sierpień	1	84	7	12	42,85
Wrzesień	1	84	7	12	42,85
Październik	1	60	5	12	42,85
Listopad	1	60	5	12	42,85
Grudzień	1	48	4	12	42,85
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń				razem	Luty				razem
			data lekcji					data lekcji				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
razem												

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec				razem	Kwiecień				razem
			data lekcji					data lekcji				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
	razem											

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 powyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak szaczone i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Grupa 1100

założone dnia

5. grudnia 1924.

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19*26.* *28 (brakujących)*

Ćwiczących: druhów

20

młodz. m.

—

druhen

—

młodz. ż.

—

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

1.

poręcze

2

koń

—

koziół

—

skocznia (pomost)

1

skrzynia do skoków

—

kółka (orczyk)

—

drabiny

1

liny do wspinania

—

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu
brało udział ćwiczących druhen

druhów 8

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów X 1

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

T. J. S.

Chwaikow.

1927r. I. Nestor

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Cywanowie* Okręg *Łobeski*

Zastęp

Przodownik *Wanryniak*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1. */*

2. */*

3. */*

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia *3 Maja*
do *Pirgura* klm *3*
udział *12* druhow.

Wycieczka piesza dnia *21 Maja*
do *Przyżanek* klm *4*
udział *12* druhow.

Wycieczka piesza dnia *8 Czerwca*
do *Pirgura* klm *4*
udział *12* druhow.

Wycieczka piesza dnia *4 Lipca*
do *Potarzy* klm
udział *12* druhow.

Wycieczka piesza dnia *21 Lipca*
do *Pirgura* klm
udział *12* druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenia właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			5	8	12	15	22	24	27	30					
1	Skule		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
2	Polaszek		/	/	/	/	/	/	-	/	/	/	/	/	7
3	Kampelki		/	/	/	/	/	/	/	/	/	-	/	/	7
4	Gaul		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
5	Jarczyński		/	/	-	/	/	/	/	/	/	/	/	/	7
6	Placzek		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
7	Tomaszewski		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
8	Rejek		/	/	/	/	/	/	/	-	/	/	/	/	7
9	Rejek II		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
10	Smorowski		/	/	/	-	/	/	/	/	/	/	/	/	7
11	Adamiak		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
12	Majchzak		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
razem			=	12	12	11	11	12	11	11	11	11	11	11	91

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			1	5	8	12	15	19	22	26			
1	Chule		/	/	/	/	/	/	/	/			8
2	Polarek		/	/	/	/	/	/	/	/			8
3	Kampebski		/	/	/	/	/	/	/	/			8
4	Jarezynski		/	/	/	/	/	/	/	/			8
5	Gaul		/	/	/	/	/	/	/	/			8
6	Placzek		/	/	/	/	/	/	/	/			8
7	Tomaszewski		/	/	/	/	/	/	/	/			8
8	Rejik		/	/	/	/	/	/	/	/			8
9	Rejik II		/	/	/	/	/	/	/	/			8
10	Inwronski		/	/	/	/	/	/	/	/			8
11	Łdaniak		/	/	/	/	/	/	/	/			8
12	Majhnak		/	/	/	/	/	/	/	/			8
razem		=	12	12	12	12	12	12	12	12	96		

Uwagi:

Łb

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			1	5	8	12	15	17	22	26			
1	Chule		/	/	/	/	/	/	/	/			8
2	Polarek		/	/	/	-	/	/	/	/			7
3	Kampebski		/	/	/	/	/	/	/	/			8
4	Jarezynski		/	/	/	/	/	/	/	/			8
5	Gaul		/	/	/	/	/	/	/	/			8
6	Placzek		/	/	/	/	/	/	/	/			8
7	Tomaszewski		/	/	/	/	/	/	/	/			8
8	Rejik		/	/	/	-	/	/	/	/			7
9	Rejik II		/	/	/	/	/	/	/	/			8
10	Inwronski		/	/	/	/	-	/	/	/			7
11	Łdaniak		/	/	/	/	/	-	/	/			7
12	Majhnak		/	/	/	/	/	/	/	/			8
razem		=	12	12	12	11	11	11	11	12	92		

Uwagi:

Łb

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok uro- dzenia	Data lekcji							Ra- zem
			3	5	12	16	19	26	30	
1	Spule		/	/	/	/	/	-	/	7 6
2	Polarek		/	/	/	/	/	/	/	7 7
3	Hampelski		/	/	/	/	/	/	/	7
4	Jareynski		/	/	/	/	/	-	/	6
5	Gaul		/	/	/	/	/	/	/	7
6	Plarek		/	/	/	/	/	/	/	7
7	Tomaszewski		/	/	/	/	/	/	/	7
8	Rejek		/	/	/	/	/	/	/	7
9	Rejek II		/	/	/	/	/	/	/	7
10	Inwronski		/	/	/	/	/	/	/	7
11	Adamak		/	/	/	/	/	/	/	7
12	Majszak		/	/	/	/	/	/	/	7
razem		=	12	12	12	12	12	10	12	82

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			4	7	11	14	18	21	25	29	
1	Spule		/	/	/	-	/	/	/	/	7
2	Polarek		/	/	-	-	/	/	/	/	6
3	Hampecki		/	/	/	/	/	/	/	/	8
4	Jareynski		/	/	-	/	/	/	/	/	7
5	Gaul		/	/	/	/	/	/	/	/	8
6	Plarek		/	/	/	/	/	/	/	-	7
7	Tomaszewski		/	/	/	/	/	/	/	/	8
8	Rejek		/	/	-	/	/	-	/	/	6
9	Rejek II		/	/	/	/	/	/	/	/	8
10	Inwronski		/	/	/	-	/	/	/	/	7
11	Adamak		/	/	/	/	/	/	/	/	8
12	Majszak		/	/	/	/	/	/	/	/	8
razem			=	12	12	9	9	12	11	12	88

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem	
			3	4	10	11	21	22	31		
1	Spule		1	1	1	1	1	-	1	6	
2	Polarek		1	-	-	-	1	1	1	4	
3	Hampelski		1	1	1	1	1	1	1	7	
4	Jarezniski		1	1	-	-	1	1	1	5	
5	Gaul		1	1	1	1	-	1	1	6	
6	Plaerek		1	1	1	1	1	-	1	6	
7	Tomazewski		1	1	1	1	1	1	1	7	
8	Rejek		1	1	1	-	1	1	1	6	
9	Rejek II		1	1	1	1	1	1	-	6	
10	Inwronski		1	1	1	1	1	-	-	5	
11	Adamiak		1	-	1	1	1	1	1	6	
12	Majszak		1	1	1	1	1	1	1	7	
razem			=	12	10	10	9	11	9	10	71

Uwagi:

Sp

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok uro- dzenia	Data lekcji								Ra- zem	
			2	5	9	12	16	20	24	29		
1	Spule		1	1	1	1	-	1	1	7		
2	Polarek		1	1	-	1	-	1	1	6		
3	Hampelski		1	-	1	1	-	1	1	6		
4	Jarezniski		1	1	-	1	-	1	1	6		
5	Gaul		1	1	-	1	1	1	1	7		
6	Plaerek		1	1	-	1	1	1	1	7		
7	Tomazewski		1	1	1	1	1	1	1	8		
8	Rejek		1	1	1	1	1	1	1	8		
9	Rejek		1	-	1	1	-	1	1	6		
10	Inwronski		1	-	1	1	1	1	-	6		
11	Adamiak		1	1	-	1	-	1	-	5		
12	Majszak		1	1	1	1	1	1	1	8		
razem			=	12	9	7	12	6	12	10	12	80

Uwagi:

Sp

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem		
			2	9	13	17	21	24	27		30	
1	Spule		/	/	/	-	/	/	/	/	7	
2	Polarek		/	/	/	-	-	-	/	/	5	
3	Hampełski		/	/	-	/	/	-	/	/	6	
4	Jaremski		/	-	-	-	/	/	/	/	5	
5	Gaul		/	/	/	/	/	-	/	/	7	
6	Płaczek		-	/	/	/	/	/	-	/	6	
7	Tomaszewski		/	-	/	/	/	/	/	/	7	
8	Rejek		/	/	/	/	-	/	/	/	7	
9	Rejek II		/	/	/	/	/	/	-	/	7	
10	Sworowski		-	/	/	-	/	/	/	/	6	
11	Adamak		/	/	/	/	-	/	/	/	7	
12	Majszak		/	/	/	/	/	/	/	/	8	
razem			=	70	70	10	8	9	9	10	12	78

Uwagi

Lib

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			3	8	11	15	20	24	29	
1	Spule		/	/	/	/	/	/	/	7
2	Polarek		/	/	-	/	/	/	/	6
3	Gaupełski		/	/	/	/	/	/	/	7
4	Jareznicki		/	/	-	/	/	/	/	6
5	Gaul		/	/	/	/	/	/	/	7
6	Płaczek		/	/	/	/	/	/	/	7
7	Tomaszewski		/	/	/	/	/	/	/	7
8	Rejek		/	/	/	-	/	/	/	6
9	Rejek II		/	/	/	/	/	/	/	7
10	Sworowski		/	/	/	/	/	/	/	7
11	Adamak		/	/	-	/	/	/	/	6
12	Majszak		/	/	/	-	/	/	/	6
razem		=	12	12	9	10	12	12	12	79

Uwagi

Lib

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	4	8	11	13	22	25	
1	Spule		1	1	1	1	1	-	1	6
2	Polarek		1	1	-	-	-	1	1	4
3	Hampelski		1	1	1	1	1	1	1	7
4	Jarezynski		1	1	1	1	1	1	1	7
5	Gaul		1	1	1	1	1	1	1	7
6	Placzek		1	1	1	1	1	1	1	7
7	Tomazewski		1	1	1	1	1	1	1	7
8	Rejek		1	1	1	1	1	1	1	7
9	Rejek II		1	1	1	1	1	1	1	7
10	Sworowski		1	1	-	1	1	1	1	6
11	Adamak		1	1	1	1	1	1	-	6
12	Majhszak		1	1	1	1	1	1	1	7
razem		=	12	12	10	11	11	11	11	78

Uwagi

Loz

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	5	8	12	15	22	26	
1	Spule		1	1	1	1	1	1	1	8
2	Polarek		1	1	1	1	-	1	1	7
3	Hampelski		1	1	1	1	1	1	1	8
4	Jarezynski		1	-	1	1	1	1	1	7
5	Gaul		1	1	1	1	1	1	1	8
6	Placzek		1	1	1	1	1	-	1	7
7	Tomazewski		1	1	1	1	-	1	1	7
8	Rejek		1	1	1	1	1	-	1	7
9	Rejek II		1	1	1	1	1	1	1	8
10	Sworowski		1	1	1	1	1	1	1	8
11	Adamak		1	1	1	1	1	1	1	8
12	Majhszak		1	1	1	1	1	1	1	8
razem		=	12	11	12	12	12	10	12	91

Uwagi

Loz

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			3	8	15	20	30	
1	Kule		/	/	/	/	/	5
2	Polarek		/	/	/	/	/	4
3	Haupehki		/	/	/	/	/	5
4	Jateynski		/	/	/	/	/	5
5	Jaul		/	/	/	/	/	5
6	Plarek		/	/	/	/	/	5
7	Tomazewski		/	/	/	/	/	5
8	Rejek		/	/	/	/	/	5
9	Rejek		/	/	/	/	/	4
10	Smirnovski		/	/	/	/	/	5
11	Staniak		/	/	/	/	/	5
12	Majhorsk		/	/	/	/	/	5
razem		=	12	12	12	12	10	58

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	⁹¹ 12	8	^{11,3} 92	^{91,2} 91,2
Luty	1	⁹⁶ 12	8	^{12,-} 96	¹⁰⁰ 100
Marzec	1	⁹² 12	8	^{11,5} 92	^{96,2} 96,2
Kwiecień	1	⁸² 12	⁸ 8	^{11,4} 82	^{88,5} 88,5
Maj	1	⁸⁸ 12	8	^{11,-} 88	^{92,4} 92,4
Czerwiec	1	⁷¹ 12	7	^{10,1} 71	^{89,1} 89,1
Lipiec	1	⁸⁰ 12	8	^{10,-} 80	^{85,2} 85,2
Sierpień	1	⁷⁸ 12	8	^{9,4} 78	^{82,2} 82,2
Wrzesień	1	⁷⁹ 12	7	^{11,2} 79	^{95,8} 95,8
Październik	1	⁷⁸ 12	7	^{11,1} 78	^{94,6} 94,6
Listopad	1	⁹¹ 12	8	^{11,3} 91	^{95,2} 95,2
Grudzień	1	⁵⁸ 12	5	^{11,6} 58	^{98,8} 98,8
przeciętne liczby	12	744	90	964	94,9

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec				razem	Kwiecień				razem
			data lekcji					data lekcji				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
razem												

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
			7	18				
1	Żule		1	1	2	1	1	2
2	Polaszek		1	1	2	1	1	2
3	Hampubski		1	1	2	1	1	2
4	Jarczyński		1	1	2	1	1	2
5	Gaul		1	1	2	1	1	2
6	Placzek		1	1	2	1	1	2
7	Tomaszewski		1	1	2	1	1	2
8	Ryjek I		1	1	2	1	1	2
9	Ryjek II		1	1	2	1	1	2
10	Sworowski		1	1	2	1	1	2
11	Belanin		1	1	2	1	1	2
12	Majchrzak		1	1	2	1	1	2
13								
14								
15								
	razem		12	12	24	12	12	24

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
			2 10					
1	Opule		1	1	2			
2	Polaszek		1	1	2			
3	Hampubski		1	1	2			
4	Jarczyński		1	1	2			
5	Gaul		1	1	2			
6	Placzek		1	1	2			
7	Tomaszowski		1	1	2			
8	Ryjk I		1	1	2			
9	Ryjk II		1	1	2			
10	Sworowski		1	1	2			
11	Stannick		1	1	2			
12	Majchrzak		1	1	2			
13								
14								
15								
	razem		12 12		24			

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień			razem	Październik			razem
			data lekcji				data lekcji			
			3	2	9					
1	Izula		1	1		2				
2	Polaszek		1	1		2				
3	Flanupelki		1	1		2				
4	Jaremski		1	1		2				
5	Jaul		1	1		2				
6	Flaczek		1	1		2				
7	Tomaszewski		1	1		2				
8	Ryjek I		1	1		2				
9	Ryjek II		1	1		2				
10	Chwosowski		1	1		2				
11	Staniak		1	1		2				
12	Majdak		1	1		2				
13										
14										
15										
	razem		12	12		24				

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Przedkroś

założone dnia *24. grudnia 1924.*

przystąpiło do Związku dnia *24 grudnia 1925*

Liczba członków na 1-go stycznia 1928

Ćwiczących: druhów *12* młodz. m.

druhen *1* młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 3/6. Leszno
brało udział ćwiczących druhen $\frac{1}{2}$
druhów 5.....
młodzieży: męskiej $\frac{1}{2}$ żeńskiej $\frac{1}{2}$
zastępów $\frac{1}{2}$

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów $\frac{1}{2}$ druhen $\frac{1}{2}$
młodzieży: męskiej $\frac{1}{2}$ żeńskiej $\frac{1}{2}$
Udział w pokazach publicznych w dniu $\frac{1}{2}$

Tow. ginn Sakot.

Ston

1927r

I crop

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w Pozni Okręg Krobia

Zastęp I

Przodownik dr. uaczelnik

Przechodził kursa gimnastyczne:

1. jednostkowy w Poznaniu
2. _____
3. _____

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia 24 kwietnia 1927
do Smolic klm 16
udział 27 druhów.

Wycieczka piesza dnia 29 czerwca 1927
do Konarz klm 12
udział 30 druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			12	18	21	25	
1	Lryuka L.	1906		1	1	1	3
2	Grybek St.	1909		1	1	1	3
3	Olszak Fr.	1909		1	1	1	3
4	Staski St.	1909		1	1	1	3
5	Olejnicki St.	1906		1	1	1	3
6	Gatarek J.	1918		1	1	1	3
7	Lokoński J.	1907		1	1	1	3
8	Łukowski St.	1906		1	-	-	1
9	Paszek Fr.	1907		-	1	1	2
10	Skarbiak St.	1906		1	-	-	1
11	Kupczyk J.	1908		1	1	1	3
12	Staglik St.	1909		1	1	-	2
razem		=		11	10	9	30

Uwagi:

II drużyna

III "

30

28

88

Sty

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem	
			1	4	8	11	15	18	22		25
1	Szyjka L.	1906	1	1	1	1	1	1	1	8	
2	Grzybek St.	1909	1	-	-	-	1	1	-	4	
3	Olszak Fr.	1909	1	1	1	1	1	1	-	7	
4	Skarbiec St.	1909	1	1	1	1	1	1	1	8	
5	Olejniczak St.	1906	-	1	1	1	1	1	-	6	
6	Tatarak J.	1908	1	1	1	1	1	1	1	8	
7	Lokołowski J.	1907	1	-	-	1	-	1	-	4	
8	Pazek Fr.	1907	-	1	1	1	-	1	1	5	
9	Skarbiec St.	1906	1	-	1	-	1	1	-	5	
10	Szkińska St.	1906	1	-	1	-	1	1	-	5	
11	Świątek J.	1908	-	-	-	1	-	-	-	2	
12	Staglin St.	1909	1	1	1	1	-	-	1	6	
razem			=	9	7	9	9	8	10	5	68

Uwagi: II drużyna 53
 III " 56
 6 177

186

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	4	8	11	15	18	22	
1	Szyjka L.	1906	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Grzybek St.	1909	-	1	1	1	1	-	1	6
3	Olszak Fr.	1909	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Skarbiec St.	1909	-	1	1	1	1	1	1	7
5	Olejniczak St.	1906	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Tatarak J.	1908	-	-	1	1	1	1	1	6
7	Lokołowski J.	1907	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Pazek Fr.	1907	1	-	-	1	-	-	-	2
9	Skarbiec St.	1906	-	-	-	-	1	1	1	4
10	Szkińska St.	1906	-	-	1	-	-	-	-	1
11	Świątek J.	1908	-	-	-	1	1	1	-	3
12	Staglin St.	1909	1	1	1	1	1	1	1	8
razem		=	6	7	9	10	10	10	8	69

Uwagi: II drużyna 58
 III " 62
 7 181

186

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1	5	11	15	19	22	26	29					
1	Lynka L.	1906	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Grybek H.	1909	-	1	1	1	1	1	1	1					7
3	Olgec R. Fr.	1909	1	-	1	-	1	1	1	1					6
4	Konkret H.	1919	1	1	1	-	1	-	1	1					6
5	Sokolowski J.	1917	1	1	1	-	-	-	1	1					5
6	Łkietka B.	1906	1	1	1	-	1	1	-	1					6
7	Markowiak J.	1906	1	1	1	1	1	-	1	1					7
8	Trupczyk J.	1908	-	-	1	-	-	-	1	1					3
9	Tartarek J.	1908	1	1	1	1	1	1	1	1					8
10	Naglik B.	1909	1	1	1	-	1	1	1	1					7
11	Przyjosiak B.	1909	1	1	1	1	1	1	1	1					8
12	Bernardek H.	1907	1	1	1	1	1	1	1	1					8
razem			=	10	11	12	6	10	8	11	12	7	9		79

Uwagi: II drugiego 61

III drugiego 36

8

176

Pol

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			6	10	13	17	20	24	27	31					
1	Lynka L.	1906	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Grybek H.	1909	-	-	1	1	1	1	-	-					5
3	Olgec R. Fr.	1909	1	1	1	1	1	1	1	1					8
4	Tartarek J.	1908	1	-	1	1	1	1	1	1					7
5	Konkret H.	1919	1	1	1	1	1	1	1	1					8
6	Sokolowski J.	1917	1	1	1	1	1	-	1	1					7
7	Łkietka B.	1906	1	1	1	1	1	1	1	1					8
8	Markowiak J.	1906	1	1	1	1	1	1	1	1					8
9	Trupczyk J.	1908	1	1	-	1	-	1	1	-					5
10	Naglik B.	1909	1	1	1	1	1	1	1	1					8
11	Przyjosiak B.	1909	1	1	1	1	1	1	1	1					8
12	Bernardek H.	1907	-	-	-	1	1	1	-	1					4
razem			=	10	9	10	12	11	11	11	10	8	4		84

Uwagi: II drugiego 71

III " 34

9

189

Pol

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			3	4	10	11	17	21	24	
1	Szynka L.	1906	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Grybek St.	1909	1	-	1	1	1	1	1	7
3	Olzark Fr.	1909	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Fortarek J.	1908	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Korokret St.	1909	1	1	1	1	1	-	-	5
6	Lokowski J.	1907	1	1	1	-	1	-	1	6
7	Szkiotko J.	1906	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Markowiak B.	1906	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Kupczyk J.	1908	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Waglik J.	1909	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Przyjosiak B.	1909	1	1	1	-	1	1	1	7
12	Bernardok W.	1907	1	-	-	-	-	-	1	2
razem			=	12	10	11	9	10	11	83

Uwagi:

II drugimi 69
 III " 34
 10 186

186
 186

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	5	8	12	15			
1	Szynka L.	1906	1	1	1	1	1			5
2	Grybek St.	1909	1	1	1	-	1			4
3	Olzark Fr.	1909	1	1	1	1	1			5
4	Fortarek J.	1908	1	-	1	1	1			4
5	Korokret St.	1909	1	-	1	1	1			4
6	Lokowski J.	1907	1	1	1	-	-			3
7	Szkiotko J.	1906	1	1	1	1	1			5
8	Markowiak B.	1906	1	1	1	1	1			5
9	Kupczyk J.	1908	-	1	1	1	-			3
10	Waglik J.	1909	1	1	1	1	1			5
11	Przyjosiak B.	1909	1	1	1	1	1			5
12	Bernardok W.	1907	1	1	1	-	1			4
razem			=	11	10	12	9	10		52

Uwagi:

II drugimi 51
 III " 21
 11 724

724
 724

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji			Razem
			16	23	30	
1	Szynko L.	1906	1	1	1	3
2	Grybek H.	1909	1	-	1	2
3	Chazak J.	1909	1	1	-	2
4	Tatonek J.	1908	-	1	1	2
5	Konkret H.	1909	1	1	1	3
6	Sokolowski J.	1907	-	1	1	2
7	Szkołkowski J.	1906	1	1	-	2
8	Markowiak J.	1906	-	-	1	1
9	Rupczyk J.	1908	-	-	1	1
10	Naglik J.	1909	1	1	1	3
11	Przyjzoniak B.	1909	1	1	1	3
12	Bernardzik W.	1907	1	-	1	2
razem =			8	8	10	26

Uwagi

II drugoj 29

III " 12

12

67

Lab

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			6	13	20	27	
1	Szynko L.	1906	1	1	1	1	4
2	Grybek H.	1909	1	1	-	1	3
3	Tatonek J.	1908	1	1	1	1	4
4	Konkret H.	1909	1	1	1	1	4
5	Sokolowski J.	1907	-	1	1	1	3
6	Szkołkowski J.	1906	1	-	1	1	3
7	Markowiak J.	1906	-	-	1	-	1
8	Rupczyk J.	1908	-	-	1	-	1
9	Naglik J.	1909	1	1	1	1	4
10	Przyjzoniak B.	1909	1	1	1	1	4
11	Bernardzik W.	1907	-	-	-	1	1
12	Basty J.	1907	1	1	1	1	4
razem =			8	8	10	10	36

Uwagi

II drugoj 36

III " 13

13

85

Lab

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			4	11	18	25	
1	Grynka L.	1906	1	-	1	1	3
2	Grybek St.	1909	-	-	1	1	2
3	Porterek J.	1908	1	1	1	1	4
4	Naskręt St.	1909	1	-	-	-	1
5	Sokołowski J.	1907	1	-	1	1	3
6	Łkiotka J.	1906	1	1	1	1	4
7	Markowiak A.	1906	1	1	1	-	3
8	Kupczyk J.	1908	-	-	-	1	1
9	Naglik B.	1909	1	1	1	1	4
10	Krzyżosiak B.	1909	1	1	1	1	4
11	Bernadek W.	1907	-	1	-	-	1
12	Bońty J.	1907	1	1	1	1	4
razem =			9	4	9	9	34

Uwagi

II drugimi

III "

14

12

86

Łob

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			2	15	22	29	
1	Grynka L.	1906	1	1	1	1	4
2	Grybek St.	1909	1	1	1	-	3
3	Porterek J.	1908	1	-	1	1	3
4	Naskręt St.	1909	1	-	1	-	2
5	Sokołowski J.	1907	1	1	-	-	2
6	Łkiotka J.	1906	1	1	1	1	4
7	Markowiak A.	1906	-	-	1	1	2
8	Kupczyk J.	1908	1	1	1	1	4
9	Naglik B.	1909	1	-	1	-	2
10	Krzyżosiak B.	1909	1	1	1	1	4
11	Bernadek W.	1907	-	1	1	1	3
12	Bońty J.	1907	1	1	1	1	4
razem =			9	8	11	8	37

Uwagi

II drugimi

III "

15

30

11

84

Łob

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			6	13	20	27	
1	Szynko L	1906	1	1	1	1	4
2	Grybek H.	1909	1	1	1	-	3
3	Łotwick Z	1908	1	1	1	1	4
4	Nienkiert H.	1909	-	1	1	1	3
5	Łokotowski Z	1907	-	1	-	1	2
6	Łukotka J.	1916	1	1	1	1	4
7	Markowicz H.	1906	1	1	-	1	3
8	Kupczyk Z	1908	1	1	-	-	2
9	Naglik J.	1909	1	1	1	1	4
10	Przyjoniak B.	1909	1	1	1	1	4
11	Bernadek W.	1907	-	1	1	1	3
12	Ponty J.	1907	1	1	1	-	3
razem =			9	12	9	9	39

Uwagi: II drużyna 34

III " 13
86

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	3	88	3	29.33	27.2
Luty	3	144	8	22.12	76.2
Marzec	3	181 191	8	22.62 23.87	82.3
Kwiecień	3	176	8	22.-	75.8
Maj	3	189	8	23.62	87.4
Czerwiec	3	186	8	23.25	80.1
Lipiec	3	124	5	24.8	85.5
Sierpień	3	67	3	22.33	77.
Wrzesień	3	85	4	21.25	75.8
Październik	3	86	4	21.5	76.8
Listopad	3	84	4	21-	75.
Grudzień	3	86	4	21.25	75.9
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad		razem	Grudzień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. *Dnia 24. czerwca 1937.*
Ch. Czerwinski

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniej zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

2701

założone dnia *13 czerwca 1926.*

przystąpiło do Związku dnia *22 stycznia 1927.*

Liczba członków na 1-go stycznia 19 *27*

Ćwiczących: druhów ~~24~~ *23* młodz. m. *11*

druhen. ——— młodz. ż. ———

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p. ———

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywiadła
chorągiewki

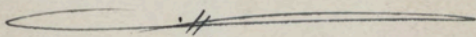
W zlocie okręgowym odbytym w dniu 10 VII 1927
brało udział ćwiczących druhen
druhów 28
młodzieży: męskiej 6 żeńskiej 1
zastępów 2

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów — druhen —
młodzieży: męskiej — żeńskiej —

Udział w pokazach publicznych w dniu 6. VI 1927
29 druhów

1928₂

Q^v~
Liovi



M2B no. 641

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Dłon* Okręg *Krobia.*

Zastęp *I*

Przodownik *Leon Szyński. Józef Tentarek*
narzędnik. drugie półroczje.

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

MZG
nr inv. 641

Wycieczka piesza dnia 24 czerwca
do Gostkowa klm 18
udział 24 druhów druhów.

Wycieczka piesza dnia 19 sierpnia
do Smolice klm 14
udział 18 druhów druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenia właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhow w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieżki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			10	11	12	31	
1	Szyński L.	1916	1	1	1		4
2	Głuchowski A.	1916	1	1	1		3
3	Marciński A.	1916	1	1	1		2
4	Sokołowski J.	1917	1	1	1		1
5	Boraty J.	1917	1	1	1		2
6	Bernardzik W.	1917	1	1	1		1
7	Porterek J.	1918	1	1	1		4
8	Kupczyk J.	1918	1	1	1		2
9	Porterek Fr.	1918	1	1	1		2
10	Grybek St.	1919	1	1	1		3
11	Koskret St.	1919	1	1	1		3
12	Waglik A.	1919	1	1	1		3
razem			= 116 67				30
Uwagi:			II drużyna				31
			III				30
							91

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			7 14 21 28	
1	Szynka L	1906	1 1 1 1	4
2	Szkiotko A	1906	1 1 - 1	3
3	Markowiak A	1906	1 - 1 1	3
4	Sokołowski J	1907	- 1 - -	1
5	Pasty J	1907	1 1 1 1	4
6	Bernadek W	1907	1 1 - 1	3
7	Łotorek J	1908	1 1 1 1	4
8	Kupczyk J	1908	1 - - -	1
9	Łotorek Fr	1908	1 - - -	1
10	Grybek St	1909	1 1 1 1	4
11	Nenkret St	1908	- 1 - 1	2
12	Naglik A	1909	1 1 - 1	3
	razem	=	10 9 5 9	33

Uwagi: II drużyna 25
 III " 41
 6 99

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			6 13 20 23 24 30	
1	Szynka L	1906	1 1 1 1 1 1	6
2	Szkiotko A	1906	1 1 1 1 1 1	6
3	Markowiak A	1906	- 1 1 1 - -	3
4	Sworowski A	1906	1 - 1 1 - -	3
5	Sokołowski J	1907	- - - - 1 -	1
6	Pasty J	1907	1 1 1 1 - 1	5
7	Bernadek W	1907	1 1 1 - - 1	4
8	Łotorek J	1908	1 1 1 1 - -	4
9	Kupczyk J	1908	- - - - 1 1	2
10	Grybek St	1909	1 - 1 1 1 1	5
11	Nenkret St	1909	- - 1 1 - 1	3
12	Naglik A	1909	1 - 1 1 1 -	4
	razem	=	8 6 10 9 6 7	46

Uwagi: II drużyna 45
 III " 54
 7 145

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
			3	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	Lyznka L	1906	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Liziotka D	1906	1	-	1	1	1	-	1	-	1	-	1	-	5
3	Morkowicz A	1906	4	-	1	-	1	1	1	-	1	-	1	-	5
4	Sworowski D	1906	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	7
5	Lokotowski J	1907	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
6	Boraty J.	1907	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
7	Bernadek W.	1907	-	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	5
8	Posterek J.	1908	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
9	Kupczyk J	1908	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
10	Grybek H	1909	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	6
11	Konkret H	1909	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
12	Wojcik D	1909	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	6
razem			=	8	4	7	9	11	5	8	7	5	9	7	59

Uwagi: II drujyna 47
 III " 40
 8 176

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1 8 11 15 19 22 25 29												
1	Lyznka L	1906	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	
2	Liziotka D.	1906	1	1	-	-	-	1	1	-	1	-	1	4	
3	Morkowicz A	1906	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-	1	2	
4	Sworowski D	1906	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	7	
5	Boraty J	1907	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	
6	Bernadek W.	1907	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	
7	Posterek J	1908	1	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1	5	
8	Grybek H.	1909	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	3	
9	Kupczyk A.	1909	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
10	Wojcik A	1909	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	5	
11	Lokotowski P.	1909	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	
12	Konkret H.	1909	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	6	
razem		=	9 8 6 6 6 9 11 9 6 4												

Uwagi: II drujyna 69
 III " 52
 9 185

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1	5	9	12	15	19	22	26					
1	Szymka L.	1906	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Szkiotka D.	1906	1	-	1	1	-	1	-	-					4
3	Monkowiak	1906	-	-	-	-	1	-	1	1					3
4	Swarowski D.	1906	1	1	1	1	1	1	1	1					8
5	Booty J.	1907	1	1	-	1	1	1	1	1					7
6	Boernadek W.	1907	1	-	1	1	1	1	1	1					7
7	Porterek J.	1908	1	1	1	1	1	1	1	1					8
8	Grybek St.	1909	1	1	1	-	1	1	1	1					7
9	Donkret St.	1909	-	-	-	-	-	-	-	-					0
10	Koglik A.	1909	1	-	-	1	-	1	1	1					5
11	Sokolowski D.	1909	1	1	-	1	-	1	1	1					6
12	Brzyziak B.	1909	-	1	1	1	1	1	1	1					7
	razem	=	9	7	7	9	8	10	10	10					70
Uwagi:			II drużyna 73												
			III 53												
			196												

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			3	10	13	17	20								
1	Tatorck J.	1908	1	1	1	1	1								5
2	Sworowski D.	1906	1	1	1	-	1								4
3	Grybek St.	1909	1	1	1	-	-								3
4	Koglik D.	1909	-	1	-	1	-								2
5	Sokolowski P.	1909	1	1	-	1	-								3
6	Brzyziak B.	1909	1	1	1	1	1								5
7	Olzerek Fr.	1909	1	1	-	1	1								4
8	Synowiec St.	1909	1	1	-	1	1								4
9	Świrzewski W.	1910	1	1	1	1	1								5
10	Koglik M.	1910	1	1	-	1	1								4
11	Koglik Fr.	1911	-	-	1	1	1								3
12	Boyk St.	1911	1	1	-	1	1								4
	razem	=	10	17	6	10	9								46
Uwagi:			II drużyna 49												
			95												

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			17.	21.	28	31.	
1	Tortorek J.	1908	1	1	1		4
2	Sworowski R.	1906	1	1	1	1	4
3	Grybek St.	1909		1	1		2
4	Kocplik A.	1909		1	1		2
5	Sokolowski R.	1909		1		1	2
6	Krzyżosiński B.	1909	1		1	1	3
7	Wojcik Fr.	1909	1	1	1		3
8	Symoniec St.	1909	1	1		1	3
9	Durczewski R.	1910	1	1	1	1	4
10	Kocplik M.	1910	1	1	1		3
11	Kocplik Fr.	1911	1	1	1	1	4
12	Pocik A.	1911	1	1	1		3
razem			9	11	10	7	37.

Uwagi

II chrzest 35.
72.

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			4.	7.	11.	14.	18.	21.	28.	
1	Tortorek J.	1908	1	1			1	1		5
2	Sworowski R.	1906	1	1	1	1		1	1	7
3	Grybek St.	1909					1	1	1	4
4	Kocplik A.	1909								1
5	Sokolowski R.	1909	1	1	1	1		1		5
6	Krzyżosiński B.	1909	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Wojcik Fr.	1909	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Symoniec St.	1909	1	1	1			1	1	6
9	Durczewski R.	1910	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Kocplik M.	1910		1	1	1		1	1	5
11	Kocplik Fr.	1911	1	1	1	1	1	1		7
12	Pocik A.	1911	1	1	1	1	1	1		6
razem			9	10	9	8	7	11	8	70

Uwagi:

II chrzest 70
140.

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			2	5	9	12	14	19	23	29	30				
1	Tortorek J.	1908	1	1	1	1	1	1	1	1	1				8
2	Sworowski A.	1906	1	1	1	1	1	1	1						7
3	Grybek St.	1909				1	1	1							4
4	Koptyk A.	1909			1	1	1	1	1						5
5	Jotkowski P.	1909	1	1				1	1	1					6
6	Krzyżosiak B.	1909	1	1			1	1	1	1					7
7	Łojek Fr.	1909	1	1	1				1						4
8	Synowicz St.	1909	1				1	1	1	1					6
9	Żurawski A.	1910	1	1	1	1	1	1	1						7
10	Koptyk A.	1910	1		1	1	1	1							6
11	Koptyk Fr.	1911		1	1	1	1	1	1	1					7
12	Bojs A.	1911	1	1		1	1								5
razem =			9	8	7	10	11	12	7	8	7	2			72

Uwagi: II drugi nos 66.
738

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			2	6	9	13	16	20	23	27					
1	Tortorek J.	1908	1	1	1	1	1			1					7
2	Sworowski A.	1906					1	1	1	1					5
3	Grybek St.	1909	1	1					1						3
4	Koptyk A.	1909			1	1	1	1	1	1					6
5	Jotkowski P.	1909	1	1			1		1						5
6	Krzyżosiak B.	1909	1	1	1										4
7	Łojek Fr.	1909	1	1	1	1	1	1							6
8	Synowicz St.	1909			1	1	1	1							5
9	Żurawski A.	1910	1	1	1	1	1	1	1						8
10	Koptyk A.	1910	1	1	1	1	1	1	1						8
11	Koptyk Fr.	1911	1	1	1	1	1	1	1						8
12	Bojs A.	1911	1	1	1		1								6
razem =			9	9	9	10	9	9	7	9	7				71

Uwagi: II drugi nos 65.
736.

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			4 7 11 14 18 21 28	
1	Jonturek J.	1908	1-11-1	5
2	Sworowski	1906	1-1-1-1-1	7
3	Grybek H.	1909	- - -11-11	4
4	Kogutik	1909	1-1-1-1-1- -	5
5	Sokolowski	1909	1-11- - - -	3
6	Trzygrosiek	1909	1-1-1-1-1-1-1	7
7	Olajek Fr.	1909	- -1-1-1-1-1	5
8	Synowiec H.	1909	1-1-1-1- - -	4
9	Lurjewski	1910	1-1-1-1-1-1-1	7
10	Kogutik N.	1910	1-1-1-1-1- - -	5
11	Kogutik Fr.	1911	1-1-1-1- - -1	5
12	Boz B.	1911	-1-1-1-1-1	5
razem		=	987797098	62

Uwagi: II drużyna 56
778

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	3	29	4	22,95	70,9
Luty	3	29	4	24,25	77,3
Marzec	3	29	6	24,16	75,5
Kwiecień	3	29	8	22,00	68,7
Maj	3	29	8	23,75	72,7
Czerwiec	3	29	8	24,5	76,5
Lipiec	2	24	5	19,00	67,1
Sierpień	2	24	4	18,00	64,3
Wrzesień	2	24	8	17,5	62,5
Październik	2	24	8	17,25	61,6
Listopad	2	24	8	17,00	60,7
Grudzień	2	24	7	16,86	62,1
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń	razem	Luty	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec	razem	Kwiecień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień			razem	Październik			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

założone dnia *13 czerwca 1926.*

przystąpiło do Związku dnia *3 kwietnia 1928.*

Liczba członków na 1-go stycznia 19 *28*

Ćwiczących: druhów *16* młodz. m. *8*

druhen *—* młodz. z. *—*

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej, kolarzy i t. p. *—*

Przyrządy: drążek *—*

poręczce *—*

koń *—*

koziół *—*

skocznia (pomost) *—*

skrzynia do skoków *—*

kółka (orczyk) *—*

drabiny *—*

liny do wspinania *—*

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

półdzielnicowym
W zlocie okręgowym odbytym w dniu *29/6 .28.*

brało udział ćwiczących druhen
druhow *6*

młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhow druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu *3. czerwca*
na zebraniu Sokółki ćwiczyło
24 druhow.

Ducre
Kostg
Duchow

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Dźwierzoch* Okręg *Głęboki*

Zastęp *I Dźwierzoch*

Przodownik *Diedziński Roman*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
 2.
 3.
- 

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersytetu POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia *3 siego Maja 1926*
do *Poniewoz* klm *4*

udział *2 Druchow 10-Dr* druhów.
50 32 tan Marek

Wycieczka piesza dnia *21 tego Czerwca 1926*
do *Sarbinowice* klm *9*

udział *14* druhów.

Wycieczka piesza dnia *24 Berdzo 1926*
do *Wroble* klm *10*

udział *14* druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm

udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm

udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm

udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzą ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			7	14	21	28	
1	Jagodziński F.	1905	1	1	1		4
2	Konorski J.	1904	1	1	1		4
3	Jerzyk M.	1906	1	1	1		4
4	Janakowski J.	1905	1	-	1		3
5	Florkowski J.	1905	1	1	1		4
6	Polak St.	1909	1	1	-		2
7	Maszyński W.	1908	1	1	-		3
8	Pietrzak J.	1907	1	1	1		4
9	Grzeszko W.	1907	1	1	1		4
10	Genderson St.	1909	1	1	1		4
11							
12							
razem		=	10	9	8	9	36

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			4	11	18	25	
1	Jagodziński F	1905	1	1	1	1	4
2	Kawroczik J	1904	1	1	1	1	4
3	Gerociak W	1906	1	1	1	1	4
4	Gorkubowicz J	1905	1	1	1	1	4
5	Storkowski J	1908	1	1	1	1	4
6	Góks A	1908	1	1	1	1	4
7	Muszyński W	1908	1	1	1	1	4
8	Pietrasiak J	1909	1	1	1	1	4
9	Greszkowski	1909	1	1	1	1	4
10	Gendera	1909	1	1	-	-	2
11							
12							
	razem	=	10	10	9	9	38

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			4	11	18	25	
1	Jagodziński F	1905	1	1	1	-	3
2	Kawroczik J	1904	1	1	1	-	3
3	Gerociak W	1906	1	1	1	-	3
4	Gorkubowicz J	1905	1	1	1	-	3
5	Storkowski J	1908	1	1	1	-	3
6	Góks A	1908	1	1	1	-	3
7	Muszyński	1908	1	1	1	-	3
8	Pietrasiak J	1909	1	1	1	-	3
9	Greszkowski	1909	1	1	1	-	3
10	Gendera	1909	1	-	-	-	1
11							X
12							
	razem	=	10	9	9	-	28

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	2	3	4	5	
1	Jagodzincki	1905	1	1	1	1	1	5
2	Kawrociak	1904	1	1	1	1	1	5
3	Jerociak	1906	1	1	1	1	1	5
4	Jankowski	1905	1	1	1	1	1	5
5	Florkowski	1908	1	1	1	1	1	5
6	Jokis	1908	1	1	1	1	1	5
7	Muszynski	1908	1	1	1	1	1	5
8	Pietrasiak	1909	1	1	1	1	1	5
9	Graczko	1909	1	1	1	1	1	5
10								
11								
12								
	razem	=	9	9	9	9	9	45

Uwagi:

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			6	13	20	27		
1	Jagodzincki	1905	1	1	1	1		4
2	Kawrociak	1904	1	1	1	1		4
3	Jerociak	1906	1	1	1	1		4
4	Jankowski	1905	1	1	1	1		4
5	Florkowski	1908	1	1	1	1		4
6	Jokis	1908	1	1	1	1		4
7	Muszynski	1908	1	1	1	1		4
8	Pietrasiak	1909	1	1	1	1		4
9	Graczko	1909	1	1	1	1		4
10								
11								
12								
	razem	=	9	9	9	9		36

Uwagi:

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			3	1889			
1	Gagorowski	1905	1	1			3
2	Chawracik	1904	1	1			3
3	Geremek	1906	1	1			3
4	Palubowski	1905	1	1			3
5	Stokrowski	1908	1	1			3
6	Juk	1908	1	-			1
7	Mozgowski	1908	1	1			3
8	Pietrak	1909	1	1			3
9	Grzeszkowski	1909	1	1			3
10				0			0
11							0
12							0
razem		=	9	0	0		24

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							0
2							0
3							0
4							0
5							0
6							0
7							0
8							0
9							0
10							0
11							0
12							0
razem		=					0

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	36	4	9	50,5 60,2/4
Luty	1	38	4	9,5	52,7 60,2/4
Marzec	1	28	3	9,33	51,8/4 60,2/4
Kwiecień	1	45	5	9	50,5 60,2/4
Maj	1	36	4	9	50,5 60,2/4
Czerwiec	1	17	3	9	50,5 60,2/4
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników I. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień			razem	Październik			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Głównego okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Drzewce

założone dnia

1 Przodowników 1921

przystąpiło do Związku dnia

1. 9 1922

Liczba członków na 1-go stycznia 1926

10

Ćwiczących: druhów

10

młodz. m.

druhen

młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki 29

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 27, 6, 1926

brało udział ćwiczących druhen

druhów

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów 1

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu 3. 5, 1926

w Poniecu

20, 6, 1926 w Sorbinowie

Tom Gim. Gokot

Luxence

1928 $\frac{1}{2}$

Związek
Polskich Tow. Gimn. „Sokół”
Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Drzewcach.* Okręg *Krolski.*

Zastęp *Horlowski Józef*

Przodownik

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.
NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.
CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhow w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieżki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Florkowski	1908.					
2	Muzyński.	1908.					
3	Greszkowiak	1909.					
4	Toporowicz.	1910.					
5	Laburyski.	1910.					
6	Pietrzak.	1910.					
7	Olejnik.	1910.					
8	Florkowski.	1910.					
9	Toporowicz.	1911.					
10	Jakubowski	1912.					
11	Brzeskot.	1912.					
12							
razem =							

Uwagi: Z powodu zimna nie
ewierono

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem =										

Uwagi: *z powodu zimna nie ewierno*

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem	
			5	7	12	14	19	21	26		28
1	Thorowski	1908	/	/	/	/	/	/	/	/	8
2	Musejnski	1908	/	/	/	/	/	/	/	/	8
3	Gorkesowski	1909	/	/	/	/	/	/	/	/	8
4	Teporowicz	1910	/	/	/	/	/	/	/	/	8
5	Zabusinski	1910	/	/	-	/	/	/	/	/	7
6	Piotrak	1910	/	/	/	/	/	-	/	/	7
7	Oleynik	1910	/	/	/	/	/	/	/	-	7
8	Thorowski	1910	-	/	/	/	/	/	/	/	7
9	Teporowicz	1911	/	/	/	-	/	/	/	/	7
10	Jakubowski	1912	/	/	/	/	/	/	/	/	8
11	Przeskot	1912	-	/	/	/	/	/	/	/	7
12	Mszaldczyk	1912	/	-	/	/	/	/	/	/	7
	razem	=	10	11	11	11	12	11	12	11	

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			2	4	9	11	16	18	23	25			
1	Thorkowski	1908	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	elluszyński	1908	1	1	1	1	1	1	1	1			8
3	Gzieskoniak	1909	-	1	1	1	1	1	1	1			7
4	Toporowicz	1910	1	1	1	-	1	1	1	1			7
5	Zabusinski	1910	1	1	1	1	-	1	1	1			7
6	Olejnik	1910	-	1	1	1	1	1	1	1			7
7	Thorkowski I	1910	1	1	1	1	-	1	1	1			7
8	Toporowicz	1911	1	-	1	1	1	1	1	-			6
9	Jakubowski	1912	1	1	1	1	1	1	1	1			8
10	Brzeskot	1912	1	1	1	-	1	1	1	1			7
11	Migdalczyk	1912	1	1	1	1	1	1	1	-			7
12			10	11	12	10	12	10	12	11			
	razem	=											

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			2	7	9	14	16	21	23	28			
1	Thorkowski	1908	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	elluszyński	1908	1	1	1	1	1	1	1	1			8
3	Gzieskoniak	1909	1	1	1	1	1	1	1	1			8
4	Toporowicz	1910	1	1	1	1	1	1	1	1			8
5	Zabusinski	1910	1	1	1	1	1	1	1	1			8
6	Olejnik	1910	1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Thorkowski I	1910	1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Toporowicz	1911	1	1	1	1	1	1	1	1			8
9	Jakubowski	1912	1	1	1	1	1	1	1	1			8
10	Brzeskot	1912	1	1	1	1	1	1	1	-			7
11	Migdalczyk	1912	1	1	1	1	1	1	1	1			8
12	Gindera	1912	1	1	1	1	1	1	1	1			8
	razem	=	12	12	12	12	12	12	12	11			

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji											Razem
			1	4	6	11	13	18	20	25				
1	Thorkowski	1908	1	1	1	1	1	1	1	1				8
2	Muszyński	1908	1	1	1	1	1	1	1	1				8
3	Greszkowski	1909	1	1	1	1	1	1	1	1				8
4	Toporowicz	1910	1	1	1	1	1	1	1	1				8
5	Zabusinski	1910	1	1	1	1	1	1	1	1				8
6	Olejnik	1910	1	1	1	1	1	1	1	1				8
7	Thorkowski I	1910	1	1	1	1	1	1	1	1				8
8	Toporowicz I	1911	1	1	1	1	1	1	1	1				8
9	Jakubowski	1912	1	1	1	1	1	1	1	1				8
10	Breskot	1912	1	1	1	1	1	1	1	1				8
11	Migdalecyk	1912	1	1	1	1	1	1	1	1				8
12	Gindera	1912	1	1	1	1	1	1	1	1				8
razem			=	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji											Razem
			2	4	9	11	16	18	23	25				
1	Thorkowski	1908	1	1	1	1	1	1	1	1				8
2	Muszyński	1908	1	1	1	1	1	1	1	1				8
3	Greszkowski	1909	1	1	1	1	1	1	1	1				8
4	Toporowicz	1910	1	1	1	1	1	1	1	1				8
5	Zabusinski	1910	1	1	1	1	1	1	1	1			-	7
6	Olejnik	1910	1	1	1	1	1	1	1	1				8
7	Thorkowski	1910	1	1	1	1	1	1	1	1			-	7
8	Toporowicz	1911	1	1	1	1	1	1	1	1				8
9	Jakubowski	1912	1	1	1	1	1	1	1	1				8
10	Breskot	1912	1	1	1	1	1	1	1	1				7
11	Migdalecyk	1912	1	1	1	1	1	1	1	1				8
12	Gindera	1912	1	1	1	1	1	1	1	1				6
razem			=	11	11	11	11	12	10	12	11			

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			8/3 17229131	
1	Florkowski	1908	1/1/1/1/1	6
2	Goreskowiak	1909	1-1/1/1-	4
3	Toporowicz	1910	1/1/1-1/1	5
4	Fabusiński	1910	-1/1/1/1-	4
5	Olejnik	1910	1/1--1/1	4
6	Florkowski	1910	--1/1-1	3
7	Toporowicz	1911	1/1/1--1-	4
8	Jakubowski	1912	1/1/1-1-1	5
9	Breskut	1912	1/1/1/1/1/1	6
10	Migdalec	1912	--1/1-	2
11	Gindera	1912	-1/1/1-1	4
12				
	razem	=	789787	

Uwagi:

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
	razem	=		

Uwagi:

z powodu natężenia pracy
nie ewidencjonowano

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	12	8		
Luty					
Marzec	1	12	8	11	
Kwiecień	1	11	8	10	
Maj	1	12	8	12	
Czerwiec	1	12	8	12	
Lipiec	1	12	8	11	
Sierpień	1	11	6	7	
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
	razem							

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
	razem							

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień				razem	Październik				razem
			data lekcji					data lekcji				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
	razem											

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad		razem	Grudzień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
	razem							

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

założone dnia

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 1929 12

Ćwiczących: druhów 8 młodz. m. —

druhen — młodz. ż. —

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu
brało udział ćwiczących druhen
druhów
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Levobla
East
Dunbar

Związek
Polskich Tow. Gimn. „Sokół”
Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w Okręg

Zastęp

Przodownik

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.
CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomierne rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhow w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Gorwiuska	08	1	1	1	1	1	
2	Grasmanin	09	-	1	-	-	-	
3	Spurkówna	07	1	1	1	1	1	
4	"	09	1	1	1	1	1	
5	Chudowna	08	1	1	1	-	-	
6	"	10	1	1	1	1	-	
7	Mariniak	08	1	1	1	-	-	
8	Latosinska	10	1	1	1	-	-	
9	Zobkiewicz	07	1	-	1	-	-	
10	Andrzejewska	09	1	1	1	1	1	
11	Wisniewska	09	1	-	1	-	-	
12	Marciński	11	1	1	1	1	1	
razem		=	11	10	11	7	4	57

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			7 4 5 8 1 2 2 2	
1	Górciuska	08	1 1 1 1 1 1	
2	Pracownikowa	09	— — — — —	
3	Pracownikowa	07	1 1 1 1 1 1	
4	"	09	1 1 — 1 — 1 1	
5	Chudówna	08	1 1 1 — —	
6	"	10	1 1 1 1 1 1	
7	Marciniak	08	— 1 1 1 — — 1	
8	Łotosiuska	10	— — — — —	
9	Andrzejewska	07	1 1 — 1 — 1 1	
10	Wisniewska	09	1 1 — 1 — 1 1	
11	Marciniak	11	1 — 1 1 1 1 —	
12				
	razem	=	8 8 6 8 4 7 7	48

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			6 13 17 20 31	
1	Górciuska	08	1 1 1 1 1	
2	Pracownikowa	07	1 1 1 1 1	
3	"	09	1 1 1 1 1	
4	Chudówna	08	1 — 1 — 1	
5	"	10	1 1 1 1 1	
6	Marciniak	08	1 — 1 1 —	
7	"	11	— 1 — 1 —	
8	Andrzejewska	09	1 1 1 1 1	
9	Wisniewska	09	— 1 1 1 1	
10	Paszkowski	11	1 —	
11	Włocławski	08	1 1	
12				
	razem	=	7 4 8 10 8	40

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			3 8 11 13 17 22 25 28	
1	Gocińska	08	1 1 - + 1 1 1	
2	Przykorska	07	1 1 1 1 1 1 1	
3	"	09	1 1 1 - 1 1 1	
4	Chudowna	08	- - 1 + - - -	
5	"	10	- 1 1 1 - 1 1 1	
6	Marciniak	08	1 1 1 1 + - 1 1	
7	"	11	1 1 1 1 - 1 1 1	
8	Andrzejewska	09	1 1 1 1 1 1 1	
9	Wiśniewska	09	- 1 1 1 1 1 - 1	
10	Przykorska	11	1 1 - 1 1 1 1 1	
11	Urbanowska	08	- - 1 1 1 1 - -	
12				
	razem	=	7 8 10 8 8 9 8 9 66	

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			5 8 12 13 17 22 26 29	
1	Gocińska	08	1 1 1 1 1 1 1	
2	Przykorska	07	1 1 1 1 1 1 1	
3	"	09	1 1 1 1 1 - 1 1	
4	Chudowna	08	+ - - - - - -	1
5	"	10	1 1 1 1 1	
6	Marciniak	08	1 1 1 - 1 1 1 1	
7	"	11	1 1 1 1 1 1 1	
8	Andrzejewska	09	1 1 1 1 1 1 1	
9	Przykorska	11	1 1 1 1 1 1 1	
10	Urbanowska	08	- - - - - - -	
11	Wiśniewska	09	1 1 1 1 1 1 1	
12				
	razem	=	9 9 9 8 9 4 8 9 44	

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			2	5	9	12	16	19	23	26					
1	Górnicka	08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	126
2	Przyorkówna	07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	"	09	1	1	-	1	1	-	1	1					
4	Chodźńska	10	1	1	1	1	-	-	1	1					
5	Marcińska	08	1	-	1	1	1	-	1	1					
6	"	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	Andrzejewska	09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	Paśkiewicz	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	Trzpieniowska	09	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1			
10															
11															
12															
	razem	=	9	8	8	9	8	6	8	9	6	5			

Uwagi:

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
	razem	=													

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec	1	57	6	9,5	
Kwiecień	1	48	7	6,8	
Maj	1	40	5	8,0	
Czerwiec	1	66	8	8,2	
Lipiec	1	44	8	9,6	
Sierpień	1	65	8	8,1	
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10)

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad		razem	Grudzień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. Palenie tytoniu w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczkę zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

założone dnia.....

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19.....

Ćwiczących: druhów..... młodz. m.....

druhen..... młodz. ż.....

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.....

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski

maczugi

żerdzie

wywijadła

chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu

brało udział ćwiczących druhen

druhów

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Scrobia
Faster
II.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół“

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół“

w *Ikrobi* Okręg *Ikrobia*

Zastęp *II.*

Przodownik

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 19, 6
do lasu Puddisrek klm 10
udział 15 druhów.

Wycieczka piesza dnia 17 4
do lasu Zytowicka klm 4 9/10
udział 14 druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenia właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
	razem	=					

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
	razem	=					

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1	W. Szurek		/ / / / / / / / / /	
2	L. Baruf		/ / / / / / / / / /	
3	M. Markowski		/ / - / - / / / / /	
4	W. Andziewicz		/ / - / - / - / / /	
5	Fr. "		/ / - / - / / / / /	
6	W. Ratajczak		/ / / / / / / / / /	
7	St. "		/ / / / / / / / / /	
8	M. Gierk		/ - - - / / / / / /	
9	Fr. Urbaniski		/ / - / / / / / / /	
10	St. Andziewicz		/ / / / / / / / / /	
11	W. Gocwinski		/ / / / / / / / / /	
12	St. Bura		/ / / / / / / / / /	
razem		=	24 2 10 10 11 11 8 3	

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1	W. Szurek		/ / / / / / / / / /	
2	L. Baruf		/ / / / / / / / / /	
3	M. Markowski		/ - - - / / / / / /	
4	W. Andziewicz		/ - - - / / / / / /	
5	Fr. "		/ / / / - / / / / /	
6	W. Ratajczak		/ / / / - / / / / /	
7	St. "		/ / / / - / / / / /	
8	M. Gierk		/ / / / - / / / / /	
9	Fr. Urbaniski		/ / / / - / / / / /	
10	St. Andziewicz		/ / / / - / / / / /	
11	W. Gocwinski		/ / / / - / / / / /	
12	St. Bura		/ / / / - / / / / /	
razem		=	12 11 11 8 7 11 10 11 8 1	

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Ra- zem
			2/6	5/6	9/6	13/6	14/6	16/6	19/6		
1	L. Barufc		/	/	-	/	/	-	/		
2	M. Markowski		/	/	/	/	/	/	/		
3	D. Andrejewski		/	/	/	-	/	/	/		
4	F. "		/	/	/	/	/	/	/		
5	B. Siwakowski		/	/	/	-	/	/	/		
6	D. Ratajszak		-	/	/	-	-	/	/		
7	M. Giersek.		-	/	/	/	-	/	/		
8	D. Wleklinski		/	-	/	-	/	/	/		
9	St Ratajszak		/	/	/	/	/	/	/		
10	" Buss		/	/	/	/	/	/	/		
11	" Andrejewski		/	/	/	/	/	/	/		
12	D. Gocimski		/	/	/	/	/	/	/		
razem			=	10	11	11	9	8	11	12	71

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok uro- dzenia	Data lekcji												Ra- zem
			1/7	3/7	8/7	9/7	14/7	15/7	17/7	19/7	22/7	23/7	24/7		
1	L. Baruf		/	/	/	-	/	/	-	/	/	/	/		
2	M. Markowski		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
3	D. Andrejewski		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
4	F. "		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
5	B. Siwakowski		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
6	D. Ratajszak		/	-	-	-	/	/	/	/	/	/	/		
7	L. Majewski		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
8	M. Giersek		/	-	-	/	/	/	/	/	/	/	/		
9	D. Wleklinski		/	/	/	-	/	/	/	/	/	/	/		
10	St. Ratajszak		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
11	St. Buss		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
12	M. Zygmunt		/	/	-	-	/	/	/	/	/	/	/		
razem			=	12	10	9	8	12	10	11	11	89			

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
1	L Baruf		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2	M. Markowski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	D. Andriejewski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	F. "		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	R. Siwakowski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	D. Ratajczak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	L. Majewski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	M. Girek		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	S. Radojewski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	" Ratajczak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	" Burs		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	M. Zygmunt		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
razem			= 12 10 9 9 9 10 11 48												

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
1	L Baruf		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2	M. Markowski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	D. Andriejewski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	F. "		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	R. Siwakowski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	D. Ratajczak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	L. Majewski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	M. Girek		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	S. Radojewski		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	" Ratajczak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	" Burs		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	M. Zygmunt		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
razem			= 12 9 6 9 9 9 12 10 46												

Uwagi

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień	1	83	8	10,37	
Maj	1	81	8	10,1	
Czerwiec	1	81	8	10,1	
Lipiec	1	89	8	11,3	
Sierpień	1	88	8	11,1	
Wrzesień	1	86	8	10,8	
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
	razem							

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec			razem	Sierpień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak szaczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczkę zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przede wszystkim zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

założone dnia

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19

Ćwiczących: druhów młodz. m.

druhen młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,
kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski

maczugi

żerdzie

wywijadła

chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 10, 7 1924

brało udział ćwiczących druhen 9

druhów 14

młodzieży: męskiej — żeńskiej —

zastępów 9

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Ljka Trilke

Zastep I.

12 druckv.

1926. v.

Związek
Polskich Tow. Gimn. „Sokół”
Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Łęce Trzecie* Okręg *Krośki*

Zastęp *I.*

Przodownik *Cieslak Józef*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1. */*

2. */*

3. */*

POZNAŃ 1925.
NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.
CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 18.19 Frzesnia
do Nieparfu klm 30
udział 18. druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozpróśnienie krwi po organizmie.

Lekcję gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcję gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
		razem	=				

Uwagi:

Ćwiczenia wypadły z powodu braku sali!

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Ra- zem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
		razem	=					

Uwagi:

*Lekcje wypadły sporodem
braku sali.*

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Ra- zem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
		razem	=					

Uwagi:

*Lekcje wypadły sporodem
braku sali.*

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	6	8	13	15	20	22	28	
1	Jankowiak	07	1	1	1	1	1	1	-	-	6
2	Skrypczak	07	1	-	1	1	1	1	1	1	7
3	Kruszka	05	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Kosa	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Kogasik	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Jastrzebski	06	1	1	-	1	1	-	1	1	6
7	Jankowski	06	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Orbania	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Grzymy	06	1	1	1	1	1	1	-	-	7
10	Grzymy	05	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Biegata	06	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Bieglak	05	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem			=	12	11	71	12	12	71	10	90.

Uwagi:
 II. postęp 92.
 18.2

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			3	6	11	13	18	20	25	27	
1	Bieglak	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Jankowiak	07	1	1	1	-	-	1	-	1	5
3	Skrypczak	07	1	1	1	-	-	1	-	1	5
4	Kosa	08	1	1	1	-	1	1	1	-	6
5	Kogasik	08	1	1	1	1	-	1	1	1	7
6	Jastrzebski	06	1	1	1	-	-	-	1	1	5
7	Jankowski	06	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Orbania	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Grzymy	05	1	1	1	1	-	-	1	1	6
10	Grzymy	06	1	1	1	-	-	-	1	1	5
11	Kruszka	05	1	1	1	-	1	1	1	-	6
12	Biegata	06	1	1	1	1	-	-	1	1	6
razem			=	12	12	12	6	5	8	10	75

Uwagi:
 II. postęp 8-6.
 16.1

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem		
			3	8	10	15	17	22	24		29	
1	Cieślak	03	1	1	1	1	1	1	1	7		
2	Jankowski	07	1	-	-	1	1	1	1	5		
3	Skrypczak	07	1	-	-	1	1	1	1	5		
4	Gremny	06	1	1	-	1	1	1	1	6		
5	Gawrński	03	1	1	1	1	1	1	1	7		
6	Kruszka	03	1	-	-	1	1	1	1	5		
7	Biegała	06	1	-	-	-	1	1	1	4		
8	Kosa	08	1	1	1	1	1	1	1	7		
9	Łogasik	08	1	1	1	1	1	1	1	8		
10	Jastrzębski	06	1	-	-	1	1	1	1	5		
11	Jankowski	06	1	1	1	-	1	1	1	6		
12	Urbański	08	1	1	1	1	1	1	1	8		
razem			=	12	7	6	10	12	8	8	10	73 74 75 148

Uwagi: II rozstęp

Uwagi:

II zastęp

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1	6	8	13	15	20	22	28	29				
1	Cieślak	05	1	1	1	1	1	1	1	-	1		7		
2	Skrypczak	07	1	1	1	1	1	1	1	-	1		7		
3	Jankowiak	07	-	1	1	-	-	-	-	-	-		2		
4	Kruszka	05	-	1	1	-	1	1	-	1			5		
5	Gremny	06	1	1	1	-	-	1	1	1			6		
6	Łogasik	08	1	1	1	1	1	1	1	1			8		
7	Jastrzębski	06	-	-	-	-	-	1	1	1			3		
8	Jankowski	06	1	1	1	1	1	1	1	1			8		
9	Urbański	08	1	1	1	1	1	1	1	1			8		
10	Biegała	06	1	1	1	1	-	-	-	1			5		
11	Gawronski	05	-	-	1	1	1	1	1	1			6		
12	Kosa	08	1	1	-	-	1	1	1	1			6		
razem			=	8	10	10	7	8	10	7	11	7	71		
				II. zastępy										86	
														154	
														154	

Uwagi :

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			3	5	10	12	14	17	19	23	26		
1	Cieslak	05	1	1	1	-	-	1	1	-	5		
2	Jankowiak	07	-	1	1	-	1	1	-	-	4		
3	Skryporak	07	1	1	1	-	1	1	1	1	7		
4	Gremny	06	-	-	1	1	1	-	1	1	5		
5	Gawronski	05	-	1	-	1	1	1	-	-	4		
6	Kruszka	05	1	-	-	1	1	1	1	-	5		
7	Biegata	06	1	1	1	-	1	-	1	1	6		
8	Nowa	08	-	1	1	-	-	-	-	1	3		
9	Rogusik	08	-	1	1	1	1	-	-	1	5		
10	Jastrzebski	06	1	1	1	1	-	-	-	-	4		
11	Jankowski	06	1	1	1	1	1	1	1	1	8		
12	Urbanicki	08	1	1	1	1	1	1	1	-	7		
razem		=	7	10	10	7	9	7	7	6	63		
			11. Zaustr.								08		

Uwagi: II. wzrost p. 55
154

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok uro- dzenia	Data lekcji										Ra- zem
			2	7	9	14	16	21	23	25			
1	Cierlok	05	1	1	1	1	1	1	1	1	8		
2	Jankowiak	07	1	1	-	-	1	1	-	-	4		
3	Skryporak	07	1	1	1	1	1	1	-	-	6		
4	Gremny	06	1	1	-	1	1	-	-	1	5		
5	Gawronski	05	1	1	-	1	-	-	1	1	5		
6	Kruszka	05	1	1	1	1	-	-	-	1	5		
7	Biegata	06	1	1	-	1	1	1	1	-	6		
8	Nowa	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8		
9	Rogusik	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8		
10	Jastrzębski	06	1	1	-	-	-	-	1	1	4		
11	Jankowski	06	1	1	1	1	1	1	1	1	8		
12	Urbanicki	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8		
razem			=	12	12	7	10	9	8	8	9	75	

Uwagi: II. wzrost p. 53
158

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

*Brak sali, zbrak sali:
Biegala-*

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień	2	182.	8.	^{22,25} 22,6	^{91,4} 81,0
Maj	2	161.	8.	^{21,25} 20,4	^{88,5} 81,0
Czerwiec	2	148	8	18,5	^{22,0} 77,0
Lipiec	2	¹⁵⁷ 157	8	^{19,6} 19,3	^{81,6} 81,0
Sierpień	2	151	8	18,87	78,6
Wrzesień	2	158	8	19,75	^{82,2} 82,0
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń			razem	Luty			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
	razem							

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniej zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak szaczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Łęka Wielka

założone dnia

3. Maja 1920. r.

przystąpiło do Związku dnia

21. lutego 21. r.

Liczba członków na 1-go stycznia 1926.

24.

Ćwiczących: druhów

16.

młodz. m.

/

druhen

/

młodz. ż.

/

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

/

Przyrządy: drążek

1.

poręcze

/

koń

/

koziół

/

skocznia (pomost)

1.

skrzynia do skoków

/

kółka (orczyk)

/

drabiny

/

liny do wspinań

/

Przybory: laski /
maczugi /
żerdzie /
wywjadła /
lamce
chorągiewki 12

W zlocie okręgowym odbytym w dniu
brało udział ćwiczących druhen
druhów
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Leka Wielka

Loest p 1.

12 drucków

1927 r.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Łepce Wielkiej* Okręg *Krobski*

Zastęp *I.*

Przodownik *Cieslak Józef*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1. *1/.*
2. *1/.*
3. *1/.*

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

MZG
nr inw. 641

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhow w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
		razem	=				

Uwagi:

Lekcje wypadły sporadycznie z powodu braku słońca

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Ra- zem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
		razem =						

Uwagi:

*Leczenie wypadku spowodowanego
brakiem soli.*

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Ra- zem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
		razem =						

Uwagi:

*Leczenie wypadku spowodowanego
brakiem soli.*

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			3	5	8	10	14	19	21	24					
1	Bieganski	00													8
2	Sin Józ.	04													8
3	Skrypnak	04													8
4	Rosa Jan	09													8
5	Rogowski	08													8
6	Jankowski	06													8
7	Urbaniak	08													8
8	Gosiński	08													8
9	Kruszka	08													7
10	Moskowiński	09													8
11	Bolesław	09													8
12	Sin Walenty	10													8
	razem	=	12	12	12	12	12	11	12	12					95

Uwagi :

II. zastęp 40
165

Sob

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			3	5	10	12	14	19	24	31					
1	Bieganski	00													8
2	Sin Józ.	04													8
3	Skrypnak	04													8
4	Rosa Jan	09													8
5	Rogowski	08													8
6	Jankowski	06													7
7	Urbaniak	08													8
8	Gosiński	08													8
9	Kruszka	08													8
10	Moskowiński	09													8
11	Bolesław	09													8
12	Sin Wal.	10													8
	razem	=	12	12	11	12	12	12	12	12					95

Uwagi :

II. zastęp 42
167

Sob

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			6	7	14	16	21	23	28	30			
1	Biegata	00	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	Joz Joz.	07	1	1	1	1	1	1	1	1			8
3	Wypozuk	07	1	-	1	1	1	1	1	1			7
4	Rosa Jan	09	1	1	-	-	1	1	-				5
5	Rogasik	08	1	1	1	1	1	1	1	-			7
6	Jankowski	06	1	-	-	-	1	1	1	1			5
7	Urbormiak	08	1	1	-	1	-	1	1	1			6
8	Gosiarnski	08	1	-	1	1	1	-	-	1			5
9	Kruszka	08	1	-	-	-	-	1	1	1			4
10	Morawski	09	1	1	1	1	1	1	-	-			6
11	Bolewicz	09	1	1	1	1	1	1	1	1			8
12	Joz Wal.	10	1	-	1	1	1	1	1	1			7
	razem	=	12	7	9	9	9	11	10	9			76

Uwagi:

II. zast. 70

146

Sol

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			5	7	12	14	19	21	26	28			
1	Biegata	00	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	Joz Joz.	07	1	1	-	1	1	1	1	1			7
3	Wypozuk	07	1	1	1	1	1	1	1	-			7
4	Rosa	09	-	1	1	1	-	1	1	-			5
5	Rogasik	08	1	-	1	1	1	1	-	1			6
6	Jankowski	06	1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Urbormiak	08	1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Gosiarnski	08	1	1	1	-	-	1	1	1			6
9	Kruszka	08	1	1	-	-	-	1	1	1			5
10	Morawski	09	1	1	1	1	1	1	-	1	1		7
11	Bolewicz	09	1	1	1	1	1	-	-	1	1		6
12	Joz Wal.	10	1	-	1	1	1	1	1	-			6
	razem	=	11	10	10	10	9	10	11	8			79

Uwagi:

II. zast. 71

150

Sol

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			2	3	9	11	18	22	30						
1	Pięguta	00	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	5
2	Sin Józ.	07	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	7
3	Skrypczak	07	1	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	4
4	Rosu	09	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
5	Rogusik	08	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	7
6	Jankowski	06	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
7	Urbania	08	-	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	4
8	Goswinski	08	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
9	Kruszka	08	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3
10	Morkowski	09	1	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-	5
11	Bolewicz	09	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	4
12	Sin Wal.	10	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6
razem		=	8	9	10	9	10	6	4						56

Uwagi

11. zast.
104

Lib

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1	6	8	13	16	20	27						
1	Pięgot	00	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7	
2	Sin Józ.	07	-	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	5	
3	Skrypczak	07	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7	
4	Rosu	09	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	4	
5	Rogusik	08	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6	
6	Jankowski	06	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2	
7	Urbania	08	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3	
8	Goswinski	08	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	5	
9	Kruszka	08	-----										0		
10	Morkowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7	
11	Bolewicz	09	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	5	
12	Sin Wal.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7	
razem		=	9	9	9	8	9	7	7					58	

Uwagi

11. zast.
99

Lib

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień	2	165	8	20,6	98,0
Maj	2	167	8	20,8	99,0
Czerwiec	2	146	8	18,2	86,6
Lipiec	2	150	8	18,7	89,0
Sierpień	2	104	7	14,8	70,4
Wrzesień	2	99	7	14,1	67,1
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń			razem	Luty			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień			razem	Październik			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. *Lustracja odbyła się*

2. *23.VI.1924 r.*

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nac. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. Palenie tytoniu w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 drułów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druł po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Leśna Wielka

założone dnia

3. Maja 1920.

przystąpiło do Związku dnia

21. lutego 24.

Liczba członków na 1-go stycznia 1924.

24.

Ćwiczących: drułów

16.

młodz. m.

1/2.

druhen

1/2.

młodz. ż.

1/2.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

1/2.

Przyrządy: drążek

1/2.

poręcze

1/2.

koń

1/2.

koziół

1/2.

skocznia (pomost)

1/2.

skrzynia do skoków

1/2.

kółka (orczyk)

1/2.

drabiny

1/2.

liny do wspinania

1/2.

Przybory: laski $\frac{1}{2}$
maczugi $\frac{1}{2}$
żerdzie $\frac{1}{2}$
wywijadła $\frac{1}{2}$
chorągiewki $\frac{1}{2}$

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 10. X. 27.
brało udział ćwiczących druhen $\frac{1}{2}$
druhów 12
młodzieży: męskiej $\frac{1}{2}$ żeńskiej $\frac{1}{2}$
zastępów $\frac{1}{2}$

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu 3. Maja 27.
w Liceu Wielkiej brało
udział 16. druhów

~~Anna~~ Wilcox

Footstep T.

Reduction

1928 r.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Łódzkiej* Okręg *Krośki*

Zastęp *piętnasty*

Przodownik *Tier Josef*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1. *1/*
- 2.
- 3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 29/4. 1925.
do *Goniéwa* klm 5
udział 10. druhów.

Wycieczka piesza dnia 3/5. 1925.
do *Żytowiecka* klm 5
udział 14. druhów.

Wycieczka piesza dnia 15/6. 1925.
do *Gostynia* klm 12
udział 14. druhów.

Wycieczka piesza dnia 10/9 1925.
do *Żytowiecka* klm 5
udział 9. druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.
3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.
5. Ćwiczenia tułowia.
6. Pochody i biegi.
7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.
8. Ćwiczenia zaczepno odporne.
9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
		razem	=				

Uwagi:

Lekcje wypadły z powodu braku soli

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi: Lekcje wypadły spowodowane brakiem soli

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem	
			6	8	13	15	20	22	27		29
1	Piegada Fr.	00.	1	1	1	1	1	1	1	8	
2	Sin Józ.	07.	1	1	1	1	1	1	1	8	
3	Rogasik	08.	1	1	1	1	1	1	1	8	
4	Urbanicki	08.	1	1	1	1	1	1	1	8	
5	Górcianiski	08.	1	1	1	1	1	1	1	8	
6	Smuszk	08.		1	1	1	1	1	1	7	
7	Montkowski	10.	1	1	1	1	1	1	1	8	
8	Sin Wł.	10.	1	1	1	1	1	1	1	8	
9											
10											
11											
12											
razem			=	7	8	8	8	8	8	8	63

Uwagi

11 zastęp 35
98

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			3	5	10	12	17	20	24	26					
1	Biegała	00.	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Tirz Józ.	04	1	1	1	1	1	1	1						7
3	Rogawik	08	1	1	1	1	1	1	1	1					8
4	Urbaniak	08		1	1	1	1	1	1						6
5	Gosiński	08	1	1	1	1	1	1	1	1					8
6	Truszkowski	08	1	1	1	1	1	1						1	7
7	Montkowski	10	1	1	1	1	1	1	1	1					8
8	Tirz Wal.	10	1	1	1	1	1	1	1	1					8
9															
10															
11															
12															
razem =			7	7	8	8	8	8	8	7					60

Uwagi: II. zast. p. 38
98

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1	3	8	10	15	19	24	31					
1	Biegała	00	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Tirz Józ.	04	1	1	1	1	1	1	1	1					8
3	Rogawik	08	1	1	1	1	1	1	1	1					8
4	Urbaniak	08				1	1	1	1	1					5
5	Gosiński	08				1	1	1	1						4
6	Truszkowski	08	1	1	1	1	1	1	1	1					7
7	Montkowski	10				1	1	1	1	1					6
8	Tirz Wal.	10	1	1	1	1	1	1	1	1					8
9															
10															
11															
12															
razem =			5	5	7	8	8	8	7	6					54

Uwagi: II. zast. p. 33
84

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			5	8	12	14	19	22	26	28	
1	Biegala	00	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Joz. Jz.	04	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Kogorik	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Urbanicki	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Gosioninski	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Truszkow	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Martkowski	10	1	1	1	1	1	1	1	1	7
8	Joz. Wal.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9											
10											
11											
12											
razem		=	7	8	8	8	8	8	8	8	63

Uwagi: II. zastyp. 40
103

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			3	7	10	12	17	21	24	31	
1	Biegala	00	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Joz. Jz.	04	1	1			1	1	1	1	6
3	Kogorik	08	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Urbanicki	08		1	1	1	1	1	1	1	7
5	Gosioninski	08	1	1				1	1	1	5
6	Truszkow	08						1	1	1	3
7	Martkowski	10	1	1	1	1	1	1			6
8	Joz. Wal.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9											
10											
11											
12											
razem		=	6	7	5	5	6	8	7	7	51

Uwagi: II. zastyp. 31
82

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			2	7	9	14	16	21	23	31					
1	Biegas	05	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Józ. Józ.	07	1	1	1	1	1	1	1	1					8
3	Rogowski	08	1	1	1	1	1	1	1	1					8
4	Urbanicki	08	1	1	1	1	1	1	1	1					8
5	Gossioniski	08	1	1	1	1	1	1							6
6	Muszkow	08	1			1	1	1							4
7	Martkowski	10	1	1	1			1	1						6
8	Józ. Wal.	10						1	1	1					3
9															
10															
11															
12															
razem		=	6	7	6	7	6	8	6	5					51

Uwagi: II. zast. p. 31
82

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			4	6	11	13	18	20	25	29					
1	Biegas	05	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Józ. Józ.	07	1	1	1	1	1	1	1	1					8
3	Rogowski	08	1	1	1	1	1								5
4	Urbanicki	08	1	1	1	1	1	1	1	1					8
5	Gossioniski	08	1											1	2
6	Muszkow	08	1	1	1			1	1						5
7	Martkowski	10								1	1	1			3
8	Józ. Wal.	10	1	1	1	1	1	1							6
9															
10															
11															
12															
razem		=	5	7	6	5	6	7	4	5					45

Uwagi: II. zast. p. 25
40

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec	2	98	8	12,2	87,1
Kwiecień	2	98	8	12,2	87,1
Maj	2	87	8	10,8	77,1
Czerwiec	2	103	8	12,8	91,4
Lipiec	2	82	8	10,2	72,8
Sierpień	2	82	8	10,2	72,8
Wrzesień	2	70	8	8,7	62,1
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń				Luty				
			data lekcji				data lekcji				
		razem					razem				
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
razem											

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.
2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.
3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.
4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.
5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.
6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.
7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.
8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.
9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.
10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.
11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.
12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

założone dnia

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 1929.

Ćwiczących: druhów

druhen

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręczce

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: laski

maczugi

żerdzie

wywijadła

chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 28.5.

brało udział ćwiczących druhen

druhów

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Lake Tichka

Last sp. II.

12 druckir.

1926v.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Łęce Wielkiej* Okręg *Krolski*

Zastęp *II*

Przodownik *Torj. fójef.*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1. ~~.....~~

2. ~~.....~~

3. ~~.....~~

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość drużów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowem raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
		razem	=				

Uwagi:

Lekcje wypadły z powodu braku sali.
J. Ochocka

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
		razem	=					

Uwagi:

Lekcje wypadły sporadycznie z powodu braku sali.

6

J. Ordo

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
		razem	=					

Uwagi:

Lekcje wypadły sporadycznie z powodu braku sali.

7

J. Ordo

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1	6	8	13	16	20	22	23	28	28			
1	Torj.	07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Kruszka	08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Górciański	08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
4	Staszyński	09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Bólewicz	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Torj. i	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Torj. ii	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
8	Orbanick	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
9	Stankowski	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
10	Trzciński	09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Markowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Kruszka	04	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
razem			=	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12	12	92

Uwagi:

Jo. P. K.

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1	6	8	13	16	20	22	23	28	28			
1	Torj.	07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Kruszka	09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Górciański	08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
4	Staszyński	09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Bólewicz	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Torj. i	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Torj. ii	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
8	Orbanick	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
9	Stankowski	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
10	Trzciński	09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Markowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Kruszka	04	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
razem			=	12	12	12	11	11	10	9	9	9	9	9	86

Uwagi:

J. P. K.

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			3	4	10	15	17	22	24	28			
1	Torj.	07.	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	Kruszka	09	1	1	1	1	1	1	1	1			7
3	Staszewski	09	1	1	1	1	1	1	1	1			6
4	Boleriej.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			5
5	Torj. I.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			8
6	Torj. II.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			7
7	Łojciański	08	1	1	1	1	1	1	1	1			6
8	Wolaniak	10	1	1	1	1	1	1	1	1			5
9	Ślankowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1			5
10	Wojciechowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1			7
11	Markowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1			6
12	Kruszka.	04	1	1	1	1	1	1	1	1			5
razem			=	10	8	11	11	9	8	10	6	8	74

Uwagi:

J. P. P.

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			1	6	8	13	15	20	22	27			
1	Torj.	07.	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	Kruszka	09	1	1	1	1	1	1	1	1			7
3	Staszewski	09	1	1	1	1	1	1	1	1			8
4	Boleriej.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			6
5	Torj. I.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			8
6	Torj. II.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			7
7	Łojciański	08	1	1	1	1	1	1	1	1			6
8	Wolaniak	10	1	1	1	1	1	1	1	1			7
9	Ślankowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1			6
10	Wojciechowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1			8
11	Markowski	09	1	1	1	1	1	1	1	1			7
12	Kruszka	04	1	1	1	1	1	1	1	1			8
razem			=	12	12	9	10	9	12	12	10	86	86

Uwagi:

J. P. P.

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			3	5	10	12	14	15	20	26			
1	Torj	07	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	Kruszka	09	1	1	-	1	1	1	1				7
3	Górciański	08	1	1	1	1	1	1	-	1			7
4	Boleszcz.	10	1	1	1	1	-	1	1	1			7
5	Torj i.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			8
6	Torj i.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Wolbaniak	10	1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Blankowski	10	1	1	1	-	-	1	1	1			6
9	Tójcioński	09	1	1	1	1	1	1	1	1			8
10	Markowski	09	1	1	1	-	1	1	1	1			7
11	Kruszka	04	1	1	-	-	1	1	1	1			6
12	Praszyński	09	1	1	1	1	1	1	1	1			8
	razem	=	12	12	10	5	10	12	11	12			88

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			2	9	9	14	16	21	23	25			
1	Torj	07	1	1	1	1	1	1	1	1			8
2	Kruszka	09	1	1	1	1	1	-	-	1			6
3	Górciański	08	1	1	1	1	1	1	1	1			8
4	Boleszcz.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			8
5	Torj i.	10	1	1	-	1	1	1	1	1			7
6	Torj i.	10	1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Wolbaniak	10	1	1	-	-	1	1	1	1			6
8	Blankowski	10	1	1	1	1	1	1	-	-			6
9	Tójcioński	09	1	1	1	1	-	-	1	1			6
10	Markowski	09	1	1	1	1	1	1	1	-			7
11	Kruszka	04	1	1	-	-	1	1	1	1			6
12	Praszyński	09	1	1	1	1	1	1	1	-			7
	razem	=	12	12	9	10	11	10	10	9			83

Uwagi

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi *Wzrostu, wagi, sporodu
braku soli.*

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi: */*

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień					
Maj					
Czerwiec					
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń			razem	Luty			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień			razem	Październik			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, **zakazane**.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

założone dnia.....

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19.....

Ćwiczących: druhów..... młodz. m.....

druhen..... młodz. ż.....

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.....

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski

maczugi

żerdzie

wywijadła

chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu

brało udział ćwiczących druhen

druhów

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Fortenya I nok 1996

Tom, Ginnostymus

Lokot

Aljkor Gorkor

MZG

mt. mm 641

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

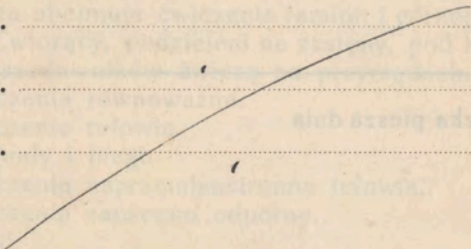
Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Miejscu Górze* Okręg *Krolski*

Zastęp *merki i keniński*

Przodownik *Karolnik Kowczmowak Jan*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
 2.
 3.
- 

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersytetu POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 9. 5. 1926. roku
do Golejówka - Papiernia - Niemce klm 30
udział 14 drużyn i 13 drużyn druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orientowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość drużów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Thormann J.	1904						
2	Katlas Kocir	1904						
3	Guzicki J.	1904						
4	Huboński W.	1906						
5	Korotki J.	1904						
6	Lorek J.	1906						
7	Krupa L.	1902						
8	Korotki J.	1908						
9	Lorek K.	1909						
10	Korotki J.	1904						
11	Krupa L.	1905						
12	Korotki J.	1904						
12		razem	=					

Uwagi: Ćwiczenia nie odbywały się w...

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	2	3	4	5	6	7	
1	Koromarch Jan	1904	1	1	-	1	-	1	1	6
2	Kittas Kuzim	1904	1	-	1	1	1	-	-	5
3	Gurichowski Wik	1904	1	1	1	1	1	1	-	4
4	Kubacki Helen	1906	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Kurek Sylwet	1904	-	-	-	1	-	1	1	4
6	Lozek Jan	1906	1	-	1	1	1	1	-	6
7	Skypczak Lud	1904	-	1	1	1	1	1	1	4
8	Nowota Helen	1908	1	-	1	1	1	1	-	6
9	Kortylewski Teod	1904	1	1	1	1	1	-	1	4
10	Lozek Alojzjan	1909	1	1	-	1	-	1	1	6
11	Wierchowski Edm	1908	1	-	1	1	1	1	-	6
12	Becela Tadeusz	1904	1	1	1	1	1	-	1	4
12. razem =			10	2	9	12	9	10	9	45

Uwagi:

W. pastek 46
razem 121
Enzymio: ino

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			4	5	6	7	8	9	10	
1	Koromarch Jan	1904	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Kittas Kuzim	1904	1	1	1	1	1	-	1	4
3	Gurichowski Wik	1904	1	1	1	1	1	1	-	4
4	Kubacki Helen	1906	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Kurek Sylwet	1904	1	-	1	1	1	-	1	6
6	Lozek Jan	1906	1	1	1	1	-	1	-	6
7	Skypczak Lud	1904	1	1	1	1	1	-	1	4
8	Nowota Helen	1908	1	1	1	1	-	1	1	6
9	Kortylewski Teod	1904	1	1	-	1	-	1	1	5
10	Lozek Alojzjan	1909	1	-	1	1	1	-	1	6
11	Wierchowski Edm	1908	1	1	1	-	-	1	1	5
12	Becela Tadeusz	1904	1	1	-	1	1	1	1	4
12. razem =			12	10	10	11	8	8	11	45

Uwagi:

W. pastek 41
razem 119

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			12	13	14	15	16	17	18	
1	Kowalczyk Jan	1904	1	1	1	1	1	1		6
2	Kilbaso Kacimierz	1904	1	-	1	-	-	-		2
3	Gurkiewicz Wik	1904	1	-	1	1	1	1		5
4	Kubacki Włodzisław	1906	1	1	1	1	1	1		6
5	Lurek Sylwester	1904	1	1	-	1	1	1		5
6	Lurek Jan	1906	1	-	-	-	-	1		2
7	Skrypiński Lud	1907	1	1	-	1	1	1		5
8	Kawosta Stefan	1908	-	-	1	1	-	1		3
9	Koptyński Teodor	1904	1	1	1	-	-	1		4
10	Lurek Marjan	1907	-	-	1	1	-	1		3
11	Więckowski Teodor	1908	1	-	1	-	-	1		3
12	Becator Teodor	1904	-	-	-	1	1	1		3
12. razem			9 5 8 8 6 4							44

Uwagi:

I. zastęp 36
razem 83

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			4	7	11	14	18	21	25	
1	Kowalczyk Jan	1904	1	1	1	1	-	1	1	7
2	Kilbaso Kacimierz	1904	1	1	1	1	1	1	1	7
3	Gurkiewicz Wik	1904	1	1	1	1	-	1	1	7
4	Kubacki Włodzisław	1906	1	1	1	-	1	1	1	7
5	Lurek Sylwester	1904	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Lurek Jan	1906	-	1	-	-	-	1	1	4
7	Skrypiński Lud	1907	1	1	1	1	1	1	1	7
8	Kawosta Stefan	1908	1	1	1	-	1	1	-	6
9	Koptyński Teodor	1904	-	1	1	-	-	-	1	4
10	Lurek Marjan	1907	-	1	1	-	-	1	-	3
11	Więckowski Teodor	1908	1	1	1	1	1	1	1	7
12	Becator Teodor	1904	1	1	1	1	-	-	1	5
12. razem			9 12 11 7 6 10 10 7 4 2							72

Uwagi:

II. zastęp 38
razem 110

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			3	4	11	14	18	22	23	25	
1	Horomowski Jan	1904									8
2	Witlas Kozimina	1904									8
3	Guzikowski Wit	1904									8
4	Hubacki Wacław	1906									4
5	Kurak Zygmunt	1904									6
6	Łorek Jan	1906									5
7	Przyrósł Lud	1904									4
8	Karosta Stefan	1908									4
9	Łorek Marjan	1909									6
10	Wotyłowski Teofil	1904									6
11	Wierchowicki Teofil	1908									5
12	Beczek Teofil	1904									8
12 . razem =			9	10	11	12	11	5	12	11	81

Uwagi:

II. zast. 42
razem 123

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	5	8	12	16	23	24		
1	Horomowski Jan	1904									4
2	Witlas Kozimina	1904									6
3	Guzikowski Wit	1904									4
4	Hubacki Wacław	1906									4
5	Kurak Zygmunt	1904									2
6	Łorek Jan	1906									6
7	Przyrósł Lud	1904									6
8	Karosta Stefan	1908									5
9	Łorek Marjan	1909									4
10	Wotyłowski Teofil	1904									3
11	Wierchowicki Teofil	1908									5
12	Beczek Teofil	1904									5
12 . razem =			8	10	12	12	9	4	5	-	60

Uwagi:

II. zast. 31
razem 91

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			3	6	10	15	17	20			
1	Koczmarski J	1904									6
2	Kittas Kazim	1904		-	-	-		-			2
3	Guzikowski W	1904				-		-			4
4	Kubacki Włod	1906									6
5	Kurek Sylwester	1904		-	-	-		-			2
6	Łorek Jan	1906			-	-		-			3
7	Krypanek Lud	1904			-	-		-			3
8	Kucostoi Rafał	1908		-		-		-			3
9	Łorek Aleksjan	1904				-	-	-			3
10	Kowalski J	1904		-	-	-					3
11	Kucowski Zdz	1908				-		-			4
12	Besicor Tadeusz	1904				-					5
12. razem =			12	8	7	2	11	4			44
Uwagi			II. rest								20
			razem								64

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			3	7	10	14	17	21	24		
1	Koczmarski J	1904									8
2	Kittas Kazim	1904			-			-			5
3	Guzikowski W	1904		-			-				5
4	Kubacki Włod	1906				-			-		5
5	Kurek Sylwester	1904		-		-		-			4
6	Łorek Jan	1906	-				-				5
7	Krypanek Lud	1904			-			-			5
8	Kucostoi Rafał	1908	-		-				-		4
9	Łorek Aleksjan	1904	-			-					5
10	Kowalski J	1904			-			-			5
11	Kucowski Zdz	1908		-		-					5
12	Besicor Tadeusz	1904						-			6
12. razem =			9	9	8	8	10	7	10		61
Uwagi			II. rest								33
			razem								94

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Kowalczyk H	1904					
2	Kittler Haim	1904					
3	Gurikowski	1904					
4	Chubowski Hal	1904					
5	Lorek Sylwester	1904					
6	Lorek Jan	1906					
7	Skupkowski	1904					
8	Skowroński Hela	1908					
9	Lorek Maria	1909					
10	Wardylowski	1904					
11	Kiechowski	1908					
12	Bacalowski	1904					
12	razem	=					

Uwagi: *Przebieg na miasteczku
sprawdza braku sali i in.*

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
	razem	=					

Uwagi: *1*

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	0/0 ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty	2	121 45	8	15,12 14	42,0 22
Marzec	11	119 48	8	14,82 11	41,3 11
Kwiecień	11	83 44	6	13,83 11	38,4 11
Maj	11	110 42	8	13,75 11	38,1 11
Czerwiec	11	123 81	8	15,32 11	42,6 11
Lipiec	11	91 60	8	13,00 11	36,1 11
Sierpień	11	64 44	6	10,66 11	29,6 11
Wrzesień	11	94 61	4	13,42 11	37,2 11
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń			razem	Luty			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec	razem	Kwiecień	razem
			data lekcji		data lekcji	
			5		11	
1	Marumarek	1904			1	1
2	Haitlas Thais	1904			1	1
3	Kubowski	1904			1	1
4	Korytojczyk	1906			1	1
5	Lorek Jón	1906			1	1
6	Lorek Georg	1909			1	1
7	Bacchi Toiden	1904			1	1
8	Korek Sylw	1904			1	1
9	Skypnowski	1904			1	1
10	Harosta Hal	1908			1	1
11	Wierkowski	1908			1	1
12	Rakosiernicki	1904			1	1
13						1
14						
15						
razem						

Uwagi: Ćwiczenia lekkoatletyczne

12

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
			2.9.23		15.10.23	
1	Skowronowski	1904	1 1 1	3	1 1 1	3
2	Witkowski	1904	1 1 1	3	1 1 1	3
3	Skowronski	1904	1 1 1	3	1 1 1	3
4	Skowronowski	1906	1 1 1	3	1 1 1	3
5	Lonek Jan	1906	1 1 1	3	1 1 1	3
6	Lonek Alojzy	1908	1 1 1	3	1 1 1	3
7	Bocela	1904	1 1 1	3	1 1 1	3
8	Korak	1904	1 1 1	3	1 1 1	3
9	Skupieracki	1904	1 1 1	3	1 1 1	3
10	Skowronski	1908	1 1 1	3	1 1 1	3
11	Wiskowski	1908	1 1 1	3	1 1 1	3
12	Bokosiewicz	1904	1 1 1	3	1 1 1	3
13						
14						
15						
	razem			36		36

Uwagi: *Ćwiczenia lekkoatletyczne w Piaseku boja*

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
			11.7		8.20.23	
1	Skowronowski	1904	1 1	2	1 1 1	3
2	Witkowski	1904	1 1	2	1 1 1	3
3	Skowronski	1904	1 1	2	1 1 1	3
4	Skowronowski	1906	1 1	2	1 1	2
5	Lonek Jan	1906	1 1	2	1 1	2
6	Lonek Alojzy	1908	1 1	2	1 1 1	3
7	Bocela	1904	1 1	2	1 1 1	3
8	Korak	1904	1 1	2	1 1	2
9	Skupieracki	1904	1 -	1	1 1 -	2
10	Skowronski	1908	1 1	2	1 1 1	3
11	Wiskowski	1908	1 1	2	1 1 1	3
12	Bokosiewicz	1904	1 -	1	1 1 1	3
13						
14						
15						
	razem			22		31

Uwagi: *Ćwiczenia lekkoatletyczne*

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
			18/9			
1	Nowak	1904	1/1			2
2	Wiśniewski	1904	1/1			2
3	Michalski	1904	1/1			2
4	Kwiatkowski	1906	1/1			2
5	Lorek Jan	1906				
6	Lorek Henryk	1908				2
7	Bacelar	1904	1/1			2
8	Korzek	1904	1/1			2
9	Głuchowski	1904	1/1			2
10	Nowak	1908	1/1			2
11	Wiśniewski	1908	1/1			2
12	Rekowski	1904	1/1			2
13						20
14						
15						
	razem					

Uwagi: ...

...

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
	razem					

Uwagi: ...

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępcą wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Miejsc. Gocha

założone dnia *22, 3* *21 roku*

przystąpiło do Związku dnia *= 21 roku*

Liczba członków na 1-go stycznia 19*26* r. *36*

Ćwiczących: druhów *19* młodz. m. */*

druhen *14* młodz. ż. */*

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej, kolarzy i t. p. */*

Przyrządy: drążek */*

poręczce */*

koń */*

koziół */*

skocznia (pomost) */*

skrzynia do skoków */*

kółka (orczyk) */*

drabiny */*

liny do wspinania */*

Przybory: laski

maczugi

żerdzie

wywijałka

chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 24 6 1926

brało udział ćwiczących druhen

druhów

młodzieży: męskiej

żeńskej

zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów

druhen

młodzieży: męskiej

żeńskej

Udział w pokazach publicznych w dniu 11, 4, 26 r.

w Mielniku Górnym

w Łochimowie

w Mławie

w Rąbnie

" 20. 6. 26 r.

" 27. 6. 26 r.

" 12. 9. 26 r.

Riik 1927.

Ksiażka I. rastempu

Tow. Gmu. Lokol.

Liejoka Gorka.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Miejscu Ka Gośka* Okręg *Krobia*

Zastęp *męski.*

Przodownik *Burszer*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia 12 czerwca
do Bioparku klm 15
udział brak druhen 8. druhow 15

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Suszek Adam	1905.	1				1
2	Kittas Karim	1907.	1				1
3	Gurikowski Jan	1907.	1				1
4	Kubaśki Wład	1906.	1				1
5	Kurek Sylw	1907.	1				1
6	Dorowski Bog	1908.	1				1
7	Skrypski Jan	1909.	1				1
8	Trzasko Sylw	1907.	1				1
9	Łędrski Lud	1908.	1				1
10	Nowak Fran	1907.	1				1
11	Lorek Jan	1906.	1				1
12	Ruszkowski Jan	1904.	1				1
razem		=					11

Uwagi:

II.
III.

11
3
14
SP

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			1	2	3	4	
1	Duszek Adam	1905	1	1			2
2	Kittlos Karim	1907	1	1			2
3	Gurikowski W	1907	1	1			2
4	Kubacki Wale	1906	1	1			2
5	Lurek Sylw	1907	-	-			/
6	Dorzenowski B	1908	1	-			1
7	Sknyperak Lu	1909	1	1			2
8	Grawe Sylw	1907	1	-			1
9	Ledrick Lud	1908	-	-			/
10	Brook Fom	1907	-	1			1
11	Lorek Jan	1906	1	1			2
12	Ruskmach Jan	1904	1	1			2
razem		=					17.

Uwagi:

I.
II.

4
2
2

Lib

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			1	2	3	4	
1	Duszek Adam	1905	1	1	1	1	5
2	Kittlos Karim	1907	1	1	1	1	5
3	Gurikowski W	1907	1	1	-	-	3
4	Kubacki Wale	1906	1	1	1	1	5
5	Lurek Sylw	1907	-	-	1	-	1
6	Dorzenowski B	1908	-	-	1	1	2
7	Sknyperak Lu	1909	1	1	1	1	5
8	Grawe Sylw	1907	1	1	-	1	4
9	Ledrick Lud	1908	-	-	-	-	/
10	Brook Fom	1907	-	1	-	-	1
11	Lorek Jan	1906	1	1	1	1	5
12	Ruskmach Jan	1904	1	1	1	1	5
razem		=					41

Uwagi:

I.

10
51

Lib

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	2	3	4	5	
1	Prillau, Jan 1907	1907	1	-	1	1		3
2	Gajkowski, Wł. 1907	1907	1		1	1		3
3	Skulski, Wł. 1906	1906	1		1	1		3
4	Łurek, Sław. 1907	1907	1	-	-			1
5	Dorogowski, B. 1908	1908	1	-				2
6	Skarpiński, J. 1909	1909	1		1	1		3
7	Łurek, Jan 1906	1906	1	-				2
8	Kowalski, Jan 1907	1907	1	-				2
9	Starosta Sław. 1908	1908	1	-				1
10	Pernak Mar 1910	1910	1		1	1		3
11	Byll Wł. 1909	1909	1		1	1		3
12	Skarpiński, J. 1909	1909	1		1	1		3
razem =								23

Uwagi: II. 34

Pol

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			5	10	12	14	19	24	31	
1	Dzysak, Błaż 1905	1905	1	1	1	1	1	1	1	7
2	Prillau, Jan 1907	1907	1	1	1	1	1	1	-	6
3	Gajkowski, Wł. 1907	1907	1	-	1	1	1	1		5
4	Skulski, Wł. 1906	1906	1	1	1	1	1	1		7
5	Łurek, Sław. 1907	1907	1	1	1	-	1	1		6
6	Dorogowski, B. 1908	1908	1	-	-	1	-	-		2
7	Skarpiński, J. 1909	1909	1	1	1	1	1	1		7
8	Łurek, Jan 1906	1906	1	1	-	1	1	1		6
9	Kowalski, Jan 1907	1907	1	-	-	1	1	-		4
10	Pernak Mar 1910	1910	-	1	1	1	1	1		6
11	Byll Wł. 1909	1909	1	-	-	-	-	-		1
12	Skarpiński, J. 1909	1909	1	1	1	1	1	1		7
razem =										64

Uwagi: II. 68

III. 40

204

Pol

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			19	14	21	28	29	
1	Duszek Ada	1905	1	1	1	1	1	6
2	Kittas Kari	1907	1	1	1	1	1	5
3	Guzikowski W	1907	1	1	1	1	1	5
4	Kubacki Wale	1906	1	1	1	1	1	5
5	Zurek Sylw	1907	1	1	1	1	1	4
6	Gknyperok Z	1909	1	1	1	1	1	5
7	Lorek Jan	1906	1	1	1	1	1	6
8	Glorsta Hyl	1910	1	1	1	1	1	5
9	Gurrowski Fel		1	1	1	1	1	5
10	Brodzick Ję		1	1	1	1	1	5
11	Gudrick	1910	1	1	1	1	1	6
12	Pernak Mare		1	1	1	1	1	3
razem		=						68

Uwagi: 24. bm. Instrukcja II. 50
III. 28
138

C. J. G.

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			4	7	11	14	18	21
1	Duszek Ada	1905	1	1	1	1	1	6
2	Kittas Kari	1907	1	1	1	1	1	5
3	Guzikowski W	1907	1	1	1	1	1	5
4	Kubacki Wale	1906	1	1	1	1	1	5
5	Zurek Sylw	1907	1	1	1	1	1	6
6	Gknyperok Z	1909	1	1	1	1	1	5
7	Lorek Jan	1906	1	1	1	1	1	4
8	Glorsta Hyl	1910	1	1	1	1	1	3
9	Gurrowski Fel		1	1	1	1	1	5
10	Brodzick Ję		1	1	1	1	1	5
11	Gudrick	1910	1	1	1	1	1	4
12	Pernak Mare		1	1	1	1	1	5
razem		=						58

Uwagi: I. 59
II. 23
140

C. J. G.

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	4	8	11	18	
1	Duszek Adam	1905	1	1	1			4
2	Kittas Kazi	1907	1	1	1		?	15/4
3	Guzikowski Wł.	1907	1	1	1			3
4	Kubacki Wł.	1906	1	1	1			2
5	Lurek Sylw.	1907	1	1	1			4
6	Głogowski Jan	1909	1	1	1			4
7	Łozek Jan	1906	1	1	1			3
8	Starosta Stef.		1	1	1			4
9	Lurkowski Fel.		1	1	1			5
10	Brodziak Józ.		1	1	1			4
11	Budziak Andr.	1910	1	1	1			5
12	Pernal chor.		1	1	1			4
razem		=						46

Uwagi

$\frac{I}{II}$
 $\frac{43}{16}$
 $\frac{105}{105}$
 Lpb

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	5	8	12	15	
1	Duszek Adam	1905	1	1	1	1		4
2	Kittas Kazi	1907	1	1	1	1		4
3	Guzikowski Wł.	1907	1	1	1	1		3
4	Kubacki Wł.	1906	1	1	1	1		5
5	Lurek Sylw.	1907	1	1	1	1		4
6	Głogowski Jan	1909	1	1	1	1		4
7	Łozek Jan	1906	1	1	1	1		3
8	Starosta Stef.		1	1	1	1		3
9	Lurkowski Fel.		1	1	1	1		4
10	Brodziak Józ.		1	1	1	1		5
11	Budziak Andr.	1910	1	1	1	1		3
12	Pernal chor.		1	1	1	1		3
razem		=						45

Uwagi:

$\frac{I}{II}$
 $\frac{44}{16}$
 $\frac{101}{101}$
 Lpb

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi *Przebieg choroby w czasie od października do grudnia nie*

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi: *odbywały się z powodu pracy. Kampanie*

Ch

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji		Razem
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
razem		=			

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	13, 2	14	1	11	
Luty	3, 6	47	2	19	
Marzec	5, 2	41	5	9	
Kwiecień	5, 2	29	4	8	
Maj	5	66	7	10	
Czerwiec	3	60	6	9	
Lipiec	5	58	6	9	
Sierpień	5	46	5	7	
Wrzesień	3	45	5	7	
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń	razem	Luty	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec	razem	Kwiecień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. 24. czerwiec 1934.
w Strzelnicy Polkowickiej

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Główn. okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępy.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Mijska Górka

założone dnia

22. marca 21. roku

przystąpiło do Związku dnia

21. roku

Liczba członków na 1-go stycznia 19*27*.

Ćwiczących: druhów

24

młodz. m.

druhen

10

młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

1 oddział piłki nożnej

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: laski

maczugi

20

żerdzie

wywijała

12

chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu

brało udział ćwiczących druhen

12

druhów

22

młodzieży: męskiej

żeńskej

zastępów

13

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów

druhen

młodzieży: męskiej

żeńskej

Udział w pokazach publicznych w dniu

W Pudlitz-Pach

15 maja

" Lerzau

3 lipca

" Krosi

7 sierpnia

r 1928.

Ksiażka I. zastępca

Tow. Gim. Lokoł

Ligiska Górka.

Związek
Polskich Tow. Gimn. „Sokół”
Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Chybski Górze* Okręg *Krobski*

Zastęp *meski*

Przodownik *A. Duszak*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.
NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.
CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Duszał Adam	1905					
2	Kittas Karol	1907					
3	Lorek Jan	1906					
4	Karimiorok	1908					
5	Skrypski Jan	1907					
6	Lurrowski Jan	1911					
7	Brodziak Jan	1911					
8	Skrypski Jan	1909					
9	Gill Henry	1909					
10	Gusikowski	1909					
11	Gill Jan	1911					
12	Kubacki Wal	1907					
razem		=					

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Duszek Adam	1905						
2	Kittas Kari	1907						
3	Lorek Jon	1906						
4	Kazimierz	1908						
5	Krypszak Lutz	1907						
6	Lurrowski Fel	1910						
7	Brudzicki Józef	1911						
8	Krypszak Józef	1909						
9	Gill Karja	1909						
10	Gurikowski Fel	1909						
11	Gill Fron	1910						
12	Kubacki Wł	1907						
razem		=						

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem	
			1	5	8	19	22		26
1	Duszek Adam	1905	1	1	1		1	1	6
2	Kittas Kari	1907	-	1	1		-		3
3	Lorek Jon	1906	1	-	1		1	1	5
4	Kazimierz	1908	-	1	1		1	-	4
5	Krypszak Lutz	1907	-	-	1		1	1	4
6	Lurrowski Fel	1910	1	-	1		1	1	5
7	Brudzicki Józef	1911	-	-	-		-	1	1
8	Krypszak Józef	1909	1	-	1		1	-	4
9	Gill Karja	1909	-	-	1		1	5	4
10	Gurikowski Fel	1909	1	1	1		1	1	6
11	Gill Fron	1910	1	1	-		1	-	4
12	Kubacki Wł	1907	1	1	1		1	1	6
	razem	=							52

Uwagi:

Chieranio coslne

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok uro- dzenia	Data lekcji							Ra- zem
			2	5	9	12	16	19	23	
1	H. Cusack.	1905	1	1				1	1	6
2	Lorek Jan	1906	1	1		1	-	1	-	5
3	Kozimierz	1908	1	-		1	-	-	1	4
4	Skrypski L.	1907	-	-		-	-	-	1	2
5	Gorowski Fel	1910	1	1		-	1	-	1	5
6	Brodzicki Jan	1911	-	-		1	1	-	-	2
7	Skrypski Jan	1909	1	-		-	-	-	1	3
8	Gill Marja	1909	1	1		-	1	-	1	5
9	Gurikowski	1909	1	1		1	1	-	1	6
10	Gill Fra	1909	-	-		1	-	-	1	3
11	Kubacki Wł	1910	1	-		-	1	-	1	3
12	Pernicki St.	1907	1	-		-	1	1	1	4
razem			=							48

Uwagi: *Ćwiczenia wolne*

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			2	6	9	13	16	20	23	
1	H. Dunstak	1905	1	1		-	1	1		6
2	Lorek Jan	1906	-	-	-	-	1	1	1	3
3	Kozimierz	1908	-	-	-	-	1	-		1
4	Gorowski F.	1910	1	1	1	-	1	1	1	6
5	Kubacki Wł	1910	-	1		-	1	1	1	5
6	Skrypski L.	1907	-	-	1	-	1	-	-	2
7	Brodzicki J.	1911	1	1	1	1	1	-	-	5
8	Gill Marja	1909	-	1	1	1	1	1	1	6
9	Gurikowski	1909	1	1	1	1	1	1	1	4
10	Gill Fra	1909	-	1	-	-	1	1	1	4
11	Skrypski J.	1909	-	-	-	-	1	1	1	3
12	Pernicki St.	1910	1	-	-	-	1	1	-	3
razem		=								51

Uwagi: *Ćwiczenia wolne*

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			4	6	11	14	18	21	25	28	
1	S. Duszak	1905	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Lorek Jan	1906	-	-	-	-	-	-	-	-	0
3	Karmierczak	1908	-	-	1	-	-	-	-	-	1
4	Lorowski R.	1908	1	1	-	1	1	1	1	1	7
5	Kubacki W.	1907	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Skrypski	1907	1	1	1	1	1	1	-	-	5
7	Gill Marj.	1909	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Gusikowski	1909	1	1	-	-	1	1	1	1	6
9	Gill Fr.	1909	1	-	-	1	-	1	1	1	4
10	Skrypski J.	1909	1	1	1	1	1	1	-	-	6
11	Pernacki	1910	-	-	-	-	-	-	-	-	0
12	Skrypski P.	1912	1	1	-	-	-	1	1	1	4
razem											57

Uwagi:

Eoicronis loncomi

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			2	3	9	12	16	19	23	26	
1	Duszak Ad	1905	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Kacmarek	1904	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Lorek Jan	1906	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	Lorowski R.	1908	1	1	-	-	1	1	1	1	6
5	Kubacki W.	1906	1	1	1	1	-	1	1	1	7
6	Skrypski	1907	1	1	1	1	-	-	-	-	4
7	Gill Marj.	1909	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Gusikowski	1909	1	1	1	1	1	1	-	-	6
9	Gill Fr.	1909	1	-	1	1	1	-	-	-	4
10	Skrypski J.	1909	1	1	1	1	1	1	1	-	7
11	Brodzicki J.	1911	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Skrypski P.	1912	-	-	-	1	1	1	1	1	5
razem											71

Uwagi:

Eoicronis loncomi

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			2	6	9	13	16	20	23	24	
1	Durrock Helen	1905									8
2	Koromowski F	1904									8
3	Kubacki Wł.	1906	-								7
4	Skyparski Lud	1904									/
5	Korock Fran	1904		-		-	-	-	-		4
6	Gil Morizjon	1909									8
7	Gil Franciszek	1909		-		-	-	-	-		5
8	Gurikowski F	1909									8
9	Skyparski Jan	1909									8
10	Larowski Fel	1910									8
11	Brodzicki Józef	1911									8
12	Skyparski Fran										8
razem			=								58

Uwagi

Leccie nie na sporentach

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	4	9	12	16	19	23	26	
1	Durrock Helen	1905									
2	Koromowski F	1904									
3	Kubacki Wł.	1906		-	-	-	-	-	-	-	
4	Gil Morizjon	1909	-								
5	Gil Franciszek	1909	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	Gurikowski F	1909								-	
7	Skyparski Jan	1909	-		-	-	-	-	-		
8	Larowski Fel	1910			-						
9	Brodzicki Józef	1911									
10	Skyparski Fran	1912	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	Korock Fran	1904	-			-	-	-	-	-	
12	Skyparski Lud	1904				-	-	-	-	-	
razem			=								

Uwagi

Leccie nie na sporentach

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	2	3	4	5	6	7	
1	Durska A. d.	1903	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Karmanowicz	1904	1	1	1	1	1	1	1	7
3	Kubacki W.	1906	1	1	1	1	1	1	1	6
4	Skrypczak	1907	1	1	1	1	1	1	1	3
5	Nowak Fr.	1907	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Gill Leon	1904	1	1	1	1	1	1	1	7
7	Gill Fron	1904	1	1	1	1	1	1	1	2
8	Gusikowski	1904	1	1	1	1	1	1	1	6
9	Skrypczak J.	1909	1	1	1	1	1	1	1	2
10	Górowski T.	1910	1	1	1	1	1	1	1	7
11	Brodziński J.	1911	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Skrypczak P.	1912	1	1	1	1	1	1	1	1
razem		=	58							

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	2	3	4	5	6	7	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Przewidziano ośmiu niedobrych
sprawdzących Rompans.

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	22	24	✓		
Luty	11	11	✓		
Marzec	11	11	6		
Kwiecień	11	16	8		
Maj	11	16	7		
Czerwiec	11	18	8		
Lipiec	11	17	8		
Sierpień	11	17	8		
Wrzesień	11	17	8		
Październik	11	17	8		
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń	razem	Luty	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec	razem	Kwiecień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1	Duszek Rda	1909	1			
2	Karmondek G	1904	1			
3	Grochick Jm	1911	1			
4	Wilkowski A	1910	1			
5	Gill Marj	1909	1			
6	G. Raszwał	1912	1			
7	Dusick G	1910	1			
8	Ł. Kowall	1907	1			
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Karmondek G. Raszwał

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień			razem	Październik			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo Chłopów Głównych

założone dnia 22. 11. 1921

przystąpiło do Związku dnia 1922

Liczba członków na 1-go stycznia 19 31

Ćwiczących: druhów 24 młodz. m. 1

druhen 10 młodz. ż. 1

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręczce

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: łaski *lance* 15.
maczugi 20.
żerdzie *j*
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu
brało udział ćwiczących druhen
druhów
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie *pois* Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów 12. druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu 28.6.28

10 Gennie.

Bawisz.

1.7.28

Miejska Złota.

12.8.28.

Kartamus II rok 1896

Don. Ginnostypone

Lokit

Niejska Gorkoi

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Miejscu Górnym* Okręg *Krański*

Zastęp *meński i żeński*

(Przodownik) *Konrad Kowalewski*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersytetu POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 9. 5. 1926, r.
do Gólszanki, Stujia, Nimosa 30
udział 13 druhow i 14 druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhow w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Majtyński, W.	1906					
2	Schwarz, L.	1908					
3	Dawczewski, B.	1908					
4	Rondziński, F.	1908					
5	Rekowski, A.	1904					
6	Halasiewicz, T.	1905					
7	Składki, H.	1907					
8	Rekowski, T.	1900					
9							
10							
11							
12							
8.		razem	=				

Uwagi: *Ćwiczenia się odbywały
spowodowało brak sali ćwiczeń*

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	8	12	16	19	23	26	28	
1	Kojłogajsk. W	1906	1	1	1	-	-	1	1	1	6
2	Schroder Sylw	1908	1	1	1	1	1	-	1	1	7
3	Dawsonski B	1908	1	1	1	1	-	1	1	-	6
4	Rodziejewski J	1908	1	1	-	1	-	1	1	-	5
5	Rekosiński A	1904	1	1	1	-	1	1	-	1	6
6	Adamowicz J	1905	1	1	1	-	1	1	1	1	7
7	Hajduski M	1904	1	-	-	1	1	-	1	-	4
8	Rekosiński J	1910	1	1	-	1	1	-	-	-	5
9											
10											
11											
12											
8. razem =			8	7	5	5	5	6	6	4	46

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			4	9	12	16	19	23	26	30	
1	Kojłogajsk. W	1906	1	1	-	-	1	1	-	1	5
2	Schroder Sylw	1908	1	1	-	1	-	1	1	-	5
3	Dawsonski B	1908	1	1	-	-	1	1	-	1	5
4	Rodziejewski J	1908	1	-	-	-	1	-	1	1	4
5	Rekosiński A	1904	1	1	1	-	1	1	-	1	6
6	Adamowicz J	1905	-	1	1	1	-	1	1	-	5
7	Hajduski M	1904	1	-	-	1	1	1	-	1	5
8	Rekosiński J	1910	1	1	1	1	-	1	1	-	6
9											
10											
11											
12											
8. razem =			7	6	3	4	5	7	4	5	41

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
			12	13	14	15	16	17	
1	Kojłojczyk H	1906	1	1	1	-	-	1	4
2	Schroder L	1908	1	1	-	-	-	1	3
3	Dowarski B	1908	1	1	1	1	1	1	6
4	Rodziejewski J	1908	-	-	1	1	1	1	4
5	Rekosiński A	1904	1	1	-	1	1	1	5
6	Stolomowski J	1904	1	1	1	-	1	1	5
7	Stolowski H	1904	-	1	1	1	1	1	4
8	Rekosiński J	1901	1	1	1	1	-	1	5
9									
10									
11									
12									
8. razem =			6	6	6	5	5	8	36

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok uro- dzenia	Data lekcji							Ra- zem		
			4	7	11	14	18	21	25	28		
1	Kojłojczyk H	1906	-	1	-	1	-	-	1	4		
2	Schroder L	1908	-	1	1	-	1	1	1	5		
3	Dowarski B	1908	-	1	1	-	-	-	1	4		
4	Rodziejewski J	1908	1	-	1	1	-	1	1	5		
5	Rekosiński A	1904	1	1	1	-	1	1	1	6		
6	Stolomowski J	1904	-	1	1	-	1	-	1	5		
7	Stolowski H	1904	1	-	-	-	-	-	1	2		
8	Rekosiński J	1910	1	1	1	1	1	-	1	6		
9										38		
10												
11												
12												
8. razem			=	4	6	6	3	4	3	2	5	38

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Wojtyński W	1906	1	-	1	-	1	1	1	-	5		
2	Urowiec Sylw	1905	1	1	1	-	-	1	1	-	5		
3	Dowceniński B	1908	1	1	1	1	-	1	-	1	6		
4	Raszkowski J	1905	1	1	1	1	1	-	1	1	7		
5	Rokosiewicz A	1904	1	1	1	1	1	1	1	1	8		
6	Stolomowski H	1905	-	-	-	1	-	-	-	-	1		
7	Wojtyński W	1904	1	1	-	-	-	1	-	-	3		
8	Rokosiewicz J	1900	1	1	1	1	1	-	1	1	7		
9													
10													
11													
12													
Σ razem		=	7	6	6	5	4	5	5	4	49		

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Wojtyński W	1906	1	1	1	1	1	1	1	1	4		
2	Urowiec Sylw	1905	1	1	1	1	1	-	1		6		
3	Dowceniński B	1908	1	1	1	1	-	1	-		5		
4	Raszkowski J	1905	-	-	1	1	-	-	-		2		
5	Rokosiewicz A	1904	1	1	1	1	1	-	-		5		
6	Stolomowski H	1905	-	-	-	-	-	-	-		0		
7	Wojtyński W	1904	-	-	-	1	-	-	-		1		
8	Rokosiewicz J	1900	1	1	1	1	-	-	1		5		
9													
10													
11													
12													
Σ razem		=	5	5	6	7	3	2	3	-	31		

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
			3	6	10	13	17	20	
1	Kojłajczyk H	1906	1	1	1	-	1	-	4
2	Schmura Sylw	1908	1	1	-	-	1	-	3
3	Dowcański B	1908	1	-	1	1	-	1	4
4	Boudziejanski F	1908	1	-	-	-	1	-	2
5	Rekosiemier A	1904	1	1	1	-	1	-	4
6	Adamowicz Flo	1905	-	-	-	-	-	-	0
7	Hejdecki Flo	1902	-	-	-	-	-	-	0
8	Rekosiemier Flo	1900	1	-	1	-	-	1	3
9									
10									
11									
12									
Σ. razem =			6	3	4	1	4	2	20

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
			3	7	10	14	17	21	
1	Kojłajczyk H	1906	1	1	1	-	1	1	5
2	Schmura Sylw	1908	1	-	1	1	-	1	4
3	Dowcański B	1908	-	1	1	1	1	1	5
4	Boudziejanski F	1908	1	1	-	1	1	1	5
5	Rekosiemier A	1904	1	1	1	-	1	-	4
6	Adamowicz Flo	1905	-	-	1	-	-	-	1
7	Rekosiemier Flo	1910	1	1	1	1	-	1	5
8	Hejdecki Flo	1907	1	1	-	-	1	1	4
9									
10									
11									
12									
Σ. razem =			6	6	6	4	5	3	35

Uwagi

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	/	/	/	/	/
Luty	11	46	8	"	"
Marzec	"	41	8	"	"
Kwiecień	11	36	6	"	"
Maj	"	38	8	"	"
Czerwiec	"	42	8	"	"
Lipiec	"	31	4	"	"
Sierpień	"	20	6	"	"
Wrzesień	"	29	4	"	"
Październik	"				
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. Palenie tytoniu w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo *Miejscowa Górka*

założone dnia *22 3* *1921 roku*

przystąpiło do Związku dnia *2 2* *1921 roku*

Liczba członków na 1-go stycznia 1926

Ćwiczących: druhów *19* młodz. m. */*

druhen *14* młodz. ż. */*

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej, kolarzy i t. p. */*

Przyrządy: drążek *1*

poręczce *1*

koń */*

koziół *1*

skocznia (pomost) *1*

skrzynia do skoków */*

kółka (orczyk) */*

drabiny */*

liny do wspinania */*

Przybory: laski
maczugi 13
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 24. 6. 1926 r.

brało udział ćwiczących druhen 12
druhów 14
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów II

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu 11. 7. 26 r.

w Miejskiej Górze
w Gorbinowic " 20. 6. 26 r.
w Turobi " 27. 6. 26 r.
w Rozniewie " 12. 8. 26 r.

Rok 1927.

Kiaška II. rastempu.

Toro. Gm. Pokot.

slučajsko Gorka.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Ludzka Górka* Okręg *Krobia.*

Zastęp *meński.*

Przodownik *Duszyński.*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia 12 czerwca
do Niepartu klm 15
udział brak druków, 8. druhow. 15

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1	Głazowska Helena	1908	1	1
2	Rekowiczówna Ewa	1900	1	1
3	Hejdukowski Wit		1	1
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
razem		=		3

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	2	3	4	5	
1	Głorota H.		1	-				1
2	Rekosiewicz F.		1	1				2
3	Hejduk K.		-	1				1
4	Demut. Stan 1906		-	-				2
5	Brodziak Józ 1911		-	-				2
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	razem	=						4

Uwagi:

CP

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			5	10	17	24	31	
1	Głorota H.		1	-	1	1		4
2	Rekosiewicz F.		1	1	-	1		4
3	Hejduk K.		1	-	-	-	1	2
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	razem	=						8

Uwagi:

CP

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	2	3	4	5	6	7	
1	Eil. Franciszek	190	1	-	1					5
2	Krawczyk Jan	190	1	1	-					2
3	Sworows Sr. Fel.	190	1	1	1					3
4	Witkowski	190	1	1	-					2
5	Łzichy, Stanis.	190	1	1	1					3
6	Skarżmierzak, 1908	1908	1	1	-					2
7	Skarżmierzak,		1	1	1					3
8	Starosta, Stefan		1	1	1					3
9	Podziak 1910	1910	1	1	1					3
10	Podziak Józef		1	-	-	1				2
11	Starosta Stefan		1	1	1	1				4
12	Rekorniewicz		1	1	1	1				4
razem		=								34

Uwagi:

Podziak

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			5	10	12	17	19	24	31	
1	Eil. Franciszek		1	1	1	1	1	-		6
2	Krawczyk Jan		1	1	1	1	1	1		7
3	Sworowski, Fel.		1	1	1	1	1	1		7
4	Witkowski		1	1	1	1	1	1		7
5	Łzichy, Stanis.		1	1	1	-	1	1		6
6	Skarżmierzak 1908	1908	1	1	1	-	1	1		5
7	Skarżmierzak,		-	-	-	1	1	1		3
8	Starosta Stefan		-	-	1	-	-	-		1
9	Podziak 1910	1910	1	1	1	1	1	1		7
10	Podziak Józef		1	1	1	1	1	1		7
11	Starosta Stefan		1	1	1	1	1	1		7
12	Rekorniewicz		1	1	1	-	1	1		5
razem		=								68

Uwagi:

Podziak

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
			2	9	14	16	20	24	
1	Gil Francis		1	1	1		1	1	6
2	Witkowski		1	1	1		1	1	6
3	Pichy Jan		1	1	1		1	1	5
4	Kazmierczak 1908		1	1	1		1		4
5	Klemerek Zy		1	1	1		1	1	6
6	Rehosiński		1	1	1		1	1	4
7	Skrypski Jan 1909		1	1	1		1	1	4
8	Demut Jan 1906		1	1	1		1	1	4
9	Duszek Antoni 1911		1	1	1		1	1	2
10	Wojtasek Józef 1907		1	1	1		1	1	2
11	Wigdorowicz		1	1	1		1	1	4
12	Kozłowski Jan 1911		1	1	1		1	1	6
razem		=							50

Uwagi:

Lob

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
			4	7	11	14	18	21	
1	Gil Francis		1	1	1	1	1	1	6
2	Witkowski		1	1	1	1	1	1	5
3	Pichy Jan		1	1	1	1	1	1	5
4	Kazmierczak 1908		1	1	1	1	1	1	5
5	Klemerek Zy		1	1	1	1	1	1	4
6	Demut Jan 1906		1	1	1	1	1	1	4
7	Skrypski Jan 1909		1	1	1	1	1	1	6
8	Rehosiński		1	1	1	1	1	1	5
9	Duszek Antoni 1911		1	1	1	1	1	1	4
10	Kowak Jan		1	1	1	1	1	1	4
11	Gadzik Zdzisław 1908		1	1	1	1	1	1	5
12	Kozłowski Jan 1911		1	1	1	1	1	1	6
razem		=							57

Uwagi:

Lob

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	4	8	11	18	
1	Gil Fron		-	1	1	1	1	4
2	Wilkowski		1	1	-	1	1	4
3	Lichy Hani		1	1	1	1	-	4
4	Kasimierz 1908		1	1	-	1	1	4
5	Klemerek G.		-	1	1	-	1	3
6	Demut Hani 1906		-	1	1	1	1	4
7	Grzybek G.		1	1	1	-	1	4
8	Rekominist		-	1	1	-	1	3
9	Duszek Antoni 1911		-	1	1	1	-	3
10	Sorok Fron		-	1	-	1	1	3
11	Gedzik Lud 1908		-	1	1	-	1	3
12	Kozłowski Antoni 1911		1	1	1	-	1	4
razem		=						43

Uwagi:

Loh

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	5	8	12	15	
1	Gil Fron		-	1	1	1	-	3
2	Wilkowski		1	1	1	1	1	5
3	Lichy Hani		1	1	-	1	1	4
4	Kasimierz 1908		-	1	1	1	-	3
5	Klemerek G.		1	1	1	1	-	4
6	Demut Hani 1906		-	1	1	1	1	4
7	Grzybek G.		1	1	-	1	1	4
8	Rekominist		-	1	1	1	-	3
9	Duszek Antoni 1911		-	1	1	1	1	4
10	Sorok Fron		-	-	1	1	1	3
11	Gedzik Lud 1908		1	1	1	1	1	5
12	Kozłowski Antoni 1911		1	1	1	1	1	5
razem		=						47

Uwagi:

Loh

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi

Przycięcie włosów z powodu prasy flampana

Lистопад

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	3	3	1	3	
Luty	3	4	2	4	
Marzec	3	6	5	3	
Kwiecień	3	34	4	11	
Maj	3	68	7	10	
Czerwiec	3	50	6	10	
Lipiec	3	57	6	10	
Sierpień	3	43	5	9	
Wrzesień	3	47	5	11	
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. *24 marca 1987*
w Staszewie Lubuskiej

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępy.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczkę zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przede wszystkim zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Sięka Giska

założone dnia

28 marca 21 roku

przystąpiło do Związku dnia

" "

Liczba członków na 1-go stycznia 19

27

Ćwiczących: druhów

24

młodz. m.

druhen

10

młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

1 oddział piłki nożnej

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski
maczugi 20
żerdzie
wywijadła 12
chorągiewki
~~.....~~

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 10. 7. 1927.
brało udział ćwiczących druhen 12
druhów 22.
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów 3

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu
W Pułtusku 15 maja
Gosławie 3 lipca
Krosie 7 sierpnia

n 1928.

Ksio ika. I. restempu
Toto Guin Lokit
Mijika Gintu

Związek
Polskich Tow. Gimn. „Sokół”
Dzielnica Wielkopolska

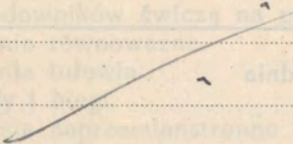
Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Miejscu Górnym* Okręg *Krobia*

Zastęp *męski*

Przodownik *J. Duszak*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
 2.
 3.
- 

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 20 maja
do Zakrusa przy Kamie klm 22
udział 5 druki i 18 .. druhów.

Wycieczka piesza dnia ..
do .. klm ..
udział .. druhów.

Wycieczka piesza dnia ..
do .. klm ..
udział .. druhów.

Wycieczka piesza dnia ..
do .. klm ..
udział .. druhów.

Wycieczka piesza dnia ..
do .. klm ..
udział .. druhów.

Wycieczka piesza dnia ..
do .. klm ..
udział .. druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowem raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Licki Jan							
2	Gnybel Jan							
3	Gnyprad Jan							
4	Zarochy Jan							
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	razem	=						

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	5	8	19	22	
1	Licki Jan		1	1	1	1	1	5
2	Gnybel Jan		1	1	1			3
3	Gnyprad Jan		1	1	1			2
4	Zarochy Jan		1	1	1	1		4
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	razem	=						14

Uwagi:

Corissemia wolne

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			5	6	9	12	16	19	23	26					
1	Licki J.	1911							-	1	1	2			
2	Grybek J.	1906							1	1	1	3			
3	Grybek J.								1	-	1	2			
4	Zaradnyk	1907							-	1	1	2			
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
razem =															9

Uwagi:

Ćwiczenia wolne

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			3	6	9	13	16	20	23	27					
1	Licki J.	1911	1	-	1	-	1	1	1						5
2	Grybek J.	1906	-	1	-	-	1	-	-						2
3	Grybek J.		1	-	-	-	1	1	1						4
4	Zaradnyk	1907	1	1	-	-	-	-	1						4
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
razem =															15

Uwagi:

Ćwiczenia wolne

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			4	6	11	14	18	21	25	28	
1	Cichy St.	1911	1	-	1	1	1	1	1	1	7
12	Wilkowski A.	1910	-	-	-	-	-	1	1	1	2
3	Zarodny St.	1907	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	Grybek Jan	1906	-	-	-	-	-	1	-	-	0
5	Samut Jan	1912	1	1	1	1	-	-	-	-	4
6	Chickuska	1902	1	1	-	1	1	1	-	-	5
7											
8											
9											
10											
11											
12											
razem =											18

Uwagi: *Crocienia lonsami*

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			2	5	9	12	16	19	23	26	
1	Cichy St.	1911	1	1	1	1	1	1	1	1	7
2	Wilkowski A.	1910	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Grybek Jan	1906	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	Chickuska	1902	-	-	1	1	1	1	-	-	4
5	Nowak Jan	1907	1	1	-	-	-	-	-	-	2
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
razem =											21

Uwagi: *Crocienia lonsami*

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			2	6	9	13	16	20	23	24	
1	Eichy Hans	1911	-	1	1		1	1	1		6
2	Witkowski Ant	1910	1	1	1		1	1	1		7
3	Lemut Franz	1912	-	1	1		1	1	-	1	5
4	Dudziński Lud	1911	1	1	1		1	1	1		7
5	Sliskur Henryk	1912	1	1	1		1	1	1		7
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
	razem	=									32

Uwagi

Przebieg nieznaczny

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			3	6	10	13	14	20	24	24	
1	Eichy Hans	1911	1	1	-	1	-	1	1		6
2	Witkowski Ant	1910	1	1	1	1	1	1	1	-	7
3	Lemut Franz	1912	-	-	1	1	1	-	1	1	5
4	Dudziński Lud	1910	1	1	-	1	-	1	1		6
5	Sliskur Henryk	1912	-	1	-	1	1	-	1	1	5
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
	razem	=									29

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	4	8	11	15	18	22	25	
1	Lichy Stan	1911	-	-	-	-	1	-	1	1	1
2	Witkowski Jan	1910	-	1	-	1	1	1	1	1	2
3	Demut Jan	1912	-	-	-	1	-	-	1	-	1
4	Dudziak Le	1911	1	1	1	1	-	1	1	1	4
5	Ślika Jan	1912	1	1	1	1	1	-	1	-	4
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
razem		=									12

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
razem		=									

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień					
Maj					
Czerwiec					
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń			razem	Luty			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczkę zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Smieszka Górka

założone dnia

7.3. 1921r.

przystąpiło do Związku dnia

1922r.

Liczba członków na 1-go stycznia 19

Ćwiczących: druhów

24

młodz. m.

1

druhen

10

młodz. ż.

1

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,
kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręcze

1

koń

1

koziół

1

skocznia (pomost)

1

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: laski
maczugi 20
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu
brało udział ćwiczących druhen
druhów
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie ^{piś} Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów 12. druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu 28.6.28r

„ w Lesznie
„ w Rawiczu 1.7.28.
„ w M. Łosie 12.8.28.

Rel. 1927.

Ksiazka. III. zastawu

Tow. Gini Lolkot

Miej. Koz Gorka

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Świętokrzyskiej Górze* Okręg *Kielce*

Zastęp *męski*

Przodownik *Dąbrowski*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia 12 czerwca.
do Niepołomy. klm 10.
udział 100 To druków 8. druhow. 15.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcję gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieżki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcję gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
		razem	=					

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			5	10	12	17	19	24	31	
1	Gimut Gomu	1906	1	1	1	1	1	1		7
2	Duszek Jan	1911	1	-	1	1	1	1	-	5
3	Wojaszek Tadeusz	1907	1	1	1	-	-	1		5
4	Kozłowski Ant	1911	1	1	1	1	1	1		7
5	Lipczyński Jan	1909	1	1	1	1	1	1		7
6	Wegnowski Jan	190	1	1	1	1	1	-		6
7	Decela Wacł		1	1	1	1	1	-		6
8	Barthelme Jan	190	-	1	1	1	1	-	1	5
9	Pacholczyk Jan	1910	-	1	1	1	1	1		6
10	Leware Józef	1907	1	1	1	1	1	-		6
11	Leckich Lud	1908	1	-	1	1	1	-		5
12	Nowak Jan		1	-	1	1	1	-	1	5
razem		=								40 69

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			2	9	14	16	20	
1	Grac Gł	1907	-	-	-	-	-	0
2	Gęchik Lud	1908	1	-	1	-	-	3
3	Giporzyński Ra	1909	1	-	-	1	-	3
4	Barthelme Ra	1910	1	1	-	-	-	2
5	Bezela Wł		-	1	1	-	1	4
6	Pacholczyk Ra	1910	1	1	1	1	1	5
7	Prok Ra		1	1	1	1	1	6
8	Kubier Ra		1	-	1	1	-	4
9								
10								
11								
12								
	razem	=						28

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			4	8	11	14	18	21
1	Giporzyński Ra	1909	1	1	1	1	-	5
2	Bezela Wł		-	-	1	-	1	3
3	Pacholczyk Ra		1	1	1	1	-	5
4	Kubier Ra		1	1	1	1	1	6
5	Wojciech Ten	1907	1	1	1	-	-	4
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	razem	=						23

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	4	8	11	18	
1	Giporzyński B	1909	1	1	1			3
2	Bocla Wac		-	1	1		1	3
3	Pacholczyk dn		-	1	-	1		3
4	Kukucz		1	1	1	1		5
5	Wojlasek Ter	1907	-	-	1	1		2
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						16

Uwagi:

Lib

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			1	5	8	12	15	
1	Giporzyński B	1909	1	1	1	1		5
2	Bocla Wac		1	1	1	1		4
3	Pacholczyk H		-	1	-	1		3
4	Kukucz		1	1	-	1		4
5	Wojlasek Ter	1907	-	1	-	1		3
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						19

Uwagi:

Lib

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Choroba miedzy wazy sie z powodu pracy

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Hamper

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	3				
Luży	3				
Marzec	3				
Kwiecień	3				
Maj	3	69	7	10	
Czerwiec	3	27	6	6	
Lipiec	3	23	6	5	
Sierpień	3	16	5	5	
Wrzesień	3	19	5	5	
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń			razem	Luty			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

24 marca 1927.

1. do Głuchowicz, Północny

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.
2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.
3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.
4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.
5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.
6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.
7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.
8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.
9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.
10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.
11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.
12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Miejska Gorka

założone dnia

22 marca 21 roku

przystąpiło do Związku dnia

11 "

Liczba członków na 1-go stycznia 19

27.

Ćwiczących: druhów

24

młodz. m.

druhen

10

młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

1 oddział piłki nożnej

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: laski
maczugi 20
żerdzie
wywijadła 12
chorągiewki
.....

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 10. 7. 1927.
brało udział ćwiczących druhen 12
druhów 22.
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów 3.
.....

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej
.....

Udział w pokazach publicznych w dniu
W Pieliszkach 15 maja
" Leninie 3. lipca
" Krobi 7 sierpnia
.....
.....
.....

Tow. Yimma. Lokot
To
Sonec.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Poznaniu* Okręg *Głobicki*

Zastęp

Przodownik *Skryżmak*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.
CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 20. Czerwca 1926 r.
do Sarbinowa klm 9
udział 11. druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.ⁿ

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
razem		=							

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
razem		=							

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Wigdalczyk	1907	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9 8
2	Kozłowski	1906	-	-	1	1	1	-	1	1	1	1	5
3	Patalski J.	1907	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	6
4	Borowiak	1905	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	5
5	Trawny	1906	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9 8
6	Cugier	1906	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	4
7	Wardry	1907	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9 8
8	Nowak	1907	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-	5
9	Kuźniak	1907	-	-	1	1	1	1	-	1	1	1	5
10	Łucyński	1907	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9 8
11	Łabowski	1907	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	6
12	Wojcik	1906	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9 8
razem		=	9	9	10	9	10	10	9	9	9	9	76

Uwagi:

Wszystkie wyniki są poprawne.

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			4.	6.	11.	13.	14.	20.	25.	27.
1	Migdalec	1907	/	/	/	/	/	/	/	8
2	Krysztoniak	1906	-	-	-	/	/	-	-	3
3	Ratajczak	1907	-	/	/	/	/	-	-	5
4	Bowman	1905	/	/	/	/	/	/	-	7
5	Twarczy	1906	/	-	/	/	/	-	/	6
6	Cugier	1906	/	/	/	/	/	/	/	8
7	Mordry	1907	-	-	-	/	/	-	-	3
8	Kowak	1907	/	-	/	-	/	/	/	6
9	Kuajel	1907	-	-	-	/	/	/	-	3
10	Lewstokiewicz	1901	/	/	/	-	-	/	-	5
11	Ladowski	1904	-	-	/	/	-	/	-	3
12	Wojcik	1906	/	/	/	/	/	/	/	8
razem			=	7.	6.	9.	10.	10.	8.	7.

Uwagi: Murowa. Ciężarówka wolna.

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			2.	4.	9.	11.	16.	18.	23.	25.
1	Migdalec	"	/	/	-	/	/	/	-	6
2	Krysztoniak	"	/	/	-	-	/	/	/	6
3	Ratajczak	"	-	-	-	-	/	/	/	4
4	Bowman	"	/	/	/	/	-	-	-	5
5	Twarczy	"	/	/	/	/	/	/	/	8
6	Cugier	"	/	/	-	-	/	-	-	4
7	Mordry	"	/	/	/	/	-	/	-	5
8	Kowak	"	-	/	/	-	-	/	/	5
9	Kuajel	"	-	-	/	/	-	-	/	4
10	Lewstokiewicz	"	/	/	/	/	/	/	/	8
11	Ladowski	"	/	/	/	/	/	/	/	8
12	Wojcik	"	/	/	/	/	/	/	/	8
razem			=	9.	10.	8.	8.	9.	10.	9.

Uwagi: Murowa. Ciężarówka przyciąga.

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			1	6	8	13	15	20	22	25	28	30	
1	Wigdalakycz		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
2	Krycos Tomich		-	/	-	/	/	/	-	/	-	/	5
3	Ratgorak		/	/	/	-	/	-	/	-	/	-	6
4	Borowick		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
5	Twardy		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
6	Cugior		-	-	/	/	-	-	/	/	-	/	4
7	Chadry		-	/	-	-	/	/	-	-	-	-	3
8	Korak		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
9	Kujal		/	/	-	-	/	/	-	-	-	-	4
10	Lajstakiewicz		/	/	/	/	-	/	/	/	/	/	7
11	Ladewski		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
12	Wojasak		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
razem =			9	11	9	9	10	10	9	10	10	10	77

Uwagi:

Cwiczenia woda i na przysiadach

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji										Razem
			4	6	11	12	15	18	20	21	22	25	
1	Wigdalakycz		-	-	/	-	/	/	/	-	/	-	4
2	Krycos Tomich		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
3	Ratgorak		-	/	-	/	/	/	/	/	/	/	6
4	Borowick		/	-	/	/	/	/	/	/	/	/	7
5	Twardy		/	/	/	/	-	-	/	/	-	/	6
6	Cugior		/	/	-	-	/	/	-	-	-	-	4
7	Chadry		/	/	/	/	/	/	-	/	/	/	7
8	Korak		/	/	/	/	-	/	/	/	/	/	7
9	Kujal		-	-	/	/	-	-	/	/	-	-	4
10	Lajstakiewicz		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
11	Ladewski		-	-	-	/	/	/	/	-	-	-	4
12	Wojasak		/	/	-	/	/	/	/	/	/	/	7
razem =			8	8	8	10	9	9	11	9	11	9	72

Uwagi:

Mnóstwo, lekka atletyka.

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			1.	3.	8.	10.	15.	19.	22.	23.	27.				
1	Abigdalanyh		1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	5
2	Korystaniak		-	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	5
3	Ratajczak. 7g.		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Borowiak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Twarczy		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Pugier		-	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	4
7	Maciej		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Korwak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Kucyżel		1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	4
10	Łucastkiewicz		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Ładownik		1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
12	Wojczak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem =			10.	10.	9.	10.	10.	11.	11.	11.	10.				81

Uwagi

Spis. kółka i atletyka

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			5.	7.	12.	14.	19.	21.	26.	29.					
1	Abigdalanyh		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Korystaniak		1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
3	Ratajczak		-	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	5
4	Borowiak		1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
5	Twarczy		1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	6
6	Pugier		1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	4
7	Maciej		1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	7
8	Korwak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Kucyżel		-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3
10	Łucastkiewicz		1	-	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	6
11	Ładownik		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Wojczak		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem =			10.	9.	10	10	8	10	9	11					72

Uwagi:

Skontrola. Gry towarzyskie

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			3.	5.	10.	12.	14.	19.		
1	Migdalek		1	1	1	1	1	1		6
2	Thyestach		-	1	1	-	-	1		3
3	Rafajerek		1	1	1	1	1	1		6
4	Borowiak		-	-	1	1	1	1		4
5	Tworzy		1	1	1	1	1	-		5
6	Ługier		-	-	1	1	-	1		3
7	Maciej		1	1	1	-	1	1		5
8	Korak		1	1	1	1	1	1		6
9	Knajzel		-	1	-	-	1	1		3
10	Łucyński		1	1	1	1	1	1		6
11	Łobowski		1	1	-	1	1	1		5
12	Wojcik		1	1	1	1	1	1		6
	razem	=	8.	10.	10.	9.	10.	11.		58

Uwagi:

Łukasz atletyka

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			7.	14.						
1	Migdalek		1	1						2
2	Thyestach		-	-						-
3	Rafajerek		1	-						1
4	Borowiak		1	1						2
5	Tworzy		1	1						2
6	Ługier		1	1						2
7	Maciej		-	1						1
8	Korak		1	1						2
9	Knajzel		1	1						2
10	Łucyński		1	-						1
11	Łobowski		1	1						2
12	Wojcik		1	1						2
	razem	=	10.	9.						19

Uwagi:

Monstra, przegradek

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec	1	²⁶ 12	8	9,25	75% 44,3
Kwiecień	1	⁶⁵ 12	8	8,12	66% 36,9
Maj	1	⁷¹ 12	8	8,87	75% 40,3
Czerwiec	1	⁷⁷ 12	8	9,62	75% 43,2
Lipiec	1	⁷² 12	8	9,00	75% 40,9
Sierpień	1	⁸¹ 12	8	10,12	90% 46,0
Wrzesień	1	⁷² 12	8	9,62	85% 43,2
Październik	1	⁵⁸ 12	6	9,66	75% 43,9
Listopad	1	¹⁹ 12	2	9,50	85% 43,1
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
			9. 23.		1 6 20 25	
1	Migdaluk	07.	4. 1	1	1 1 1 1	4
2	Krywanin	06.	- 1	1	- 1 + 1	2
3	Ratojan	07.	- 1	1	1 1 1 1	4
4	Borowiak	05.	1 -	1	1 1 1 1	4
5	Tworczy	06.	1 1	2	1 1 - 1	3
6	Cugier	06.	- -	-	- - 1 1	2
7	Moskwa	07.	1 -	1	- 1 + -	2
8	Kowak	07.	1 1	2	1 1 1 1	4
9	Humajel	07.	1 1	2	1 1 -	3
10	Łukaszewicz	07.	1 1	2	1 1 1 1	4
11	Łobowski	07.	1 1	2	1 1 1 1	4
12	Wojas	06.	1 1	2	1 1 1 1	4
13						
14						
15						
	razem		8. 9.		9. 10. 10.	

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
			4 6 18 25 29		8. 15. 22.	
1	Migdaluk		- - 1 1 -	2	- 1 1	2
2	Krywanin		1 1 1 1 1	5	- 1	2
3	Ratojan		- 1 1 1 1	4	1 1 1	3
4	Borowiak		1 - 1 1 1	4	1 1 1	3
5	Tworczy		1 1 1 1 1	4	1 1 1	3
6	Cugier		1 1 1 - -	3	1 - 1	2
7	Moskwa		1 1 1 1 1	5	1 1 1	3
8	Kowak		1 1 - 1 1	4	1 1 1	3
9	Humajel		- - - 1 1	2	- + -	1
10	Łukaszewicz		1 1 1 1 1	5	1 1 1	3
11	Łobowski		- - 1 1 -	2	- 1 1	2
12	Wojas		1 1 1 1 1	5	1 1 1	3
13						
14						
15						
	razem		8. 8. 9. 11. 9.		9. 10. 11.	

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1	Migelski		11	1		
2	Kozłowski		11	1		
3	Rataj		11	1		
4	Bonniak		11	1		
5	Trzaski		11	1		
6	Cugier		11	1		
7	Ułbicki		11	1		
8	Stonik		11	1		
9	Kowalczyk		11	1		
10	Łucyński		11	1		
11	Łucyński		11	1		
12	Wojcik		11	1		
13						
14						
15						
	razem		10.9			

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
	razem					

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

P. Tomiec

założone dnia

8. Maja 1899 r.

przystąpiło do Związku dnia

1899 r.

Liczba członków na 1-go stycznia 1901.

54.

Ćwiczących: druhów *12.* młodz. m. */*

druhen */* młodz. ż. */*

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p. */ /*

Przyrządy: drążek */*

poręcze */*

koń */*

koziół */*

skocznia (pomost) */*

skrzynia do skoków */*

kółka (orczyk) */*

drabiny */*

liny do wspinania */*

Przybory: laski 10.
maczugi 10.
żerdzie
wywijadła
chorągiewki 5.

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 24.6.1926 r.
brało udział ćwiczących druhen
druhów 15.
młodzieży: męskiej
żeńskej
zastępów 1.

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów
druhen
młodzieży: męskiej
żeńskej

Udział w pokazach publicznych w dniu
20.6.26 r. Powiatowa. w sab. lat. Łaski
11.7.26 r. " " " " M. Górka
8.8.26 r. " " " " W. Łaski

1928.
Low. Ginn.
Sokol

Prise
Kriegs Zerstörer.
Fr. Luriza

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Poniewiecu* Okręg *Kiełbski*

Zastęp *I.*

Przodownik *Skarżyszek Ludwik*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1. */*
2. */*
3. */*

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersytetu POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 24.6.28r.
do Gentunia klm 22
udział Broto P druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhow w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
		razem	=				

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem	
			12	13	14	15	16	17	18		
1	Audkowiak	6.10.04	12	16	19	23	26	30	0	0	6 lekcji
2	Bakosław	25.04	12	16	19	23	26	30	1	1	
3	Domagała	12.10.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
4	Gulinski	26.08	12	16	19	23	26	30	0	0	
5	Isajurak	15.30.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
6	Lesniak	25.09.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
7	Morizon	2.12.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
8	Madej	2.12.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
9	Mikołajczak	12.00.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
10	Paszkowski	30.08.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
11	Patajczak	12.02	12	16	19	23	26	30	0	0	
12	Pruszek.	5.12.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
13	Wachowiak	22.10.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
14	Wojciechowski	23.40.04	12	16	19	23	26	30	0	0	
15	Zakrzewski	2.9.08	12	16	19	23	26	30	0	0	
16	Sowiak	27.03	12	16	19	23	26	30	0	0	2 lekcje wzięte z poprzednich

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	2	3	4	5	6	7	
1	Audkowiak.	6.10.04			1	10	16	30		
2	Bakosław.	25.04			1	10	16	30	4 lekcji	
3	Domagała.	12.10.04			1	10	16	30		
4	Lesniak.	25.9.04			1	10	16	30		
5	Morizon	2.12.04			1	10	16	30		
6	Madej.	2.12.04			1	10	16	30		
7	Mikołajczak.	12.01.05			1	10	16	30		
8	Paszkowski.	30.08.04			1	10	16	30		
9	Patajczak.	12.02			1	10	16	30		
10	Pruszek	5.12.04			1	10	16	30		
11	Wachowiak.	22.10.04			1	10	16	30		
12	Wojciechowski.	23.4.04			1	10	16	30		
13	Sowiak - razem	27.03			1	10	16	30		
Uwagi: 4 lekcji kursu wzięte -										

Uwagi:

4 lekcje wzięte z poprzednich

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji			Razem
			1. 4. 8	18		
1	Audkowiak	6.10.02	1	--	-	1
2	Bakoski	25.04	1	1	1	4
3	Domagała	19.01.0	1	1	-	3
4	Lesniak	25.02.0	1	-	1	5
5	Moryson	29.05	--	1		2
6	Młody	2.12.02	1	1	1	4
7	Świkolajski	12.01.05	1	1	1	4
8	Pastorwick	30.8.08	--	--	-	-
9	Patajerek	13.02	1	1	1	4
10	Skazperek	5.12.04	--	1		2
11	Wachniak	23.10.02	1	1	1	4
12	Wojciechowski	23.4.08	--	1		1
13	Łowek	23.02	1	-	1	3
razem		17	1	-	1	3

Uwagi:

4 lekcje my podn.

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1. 4. 5	10	14	17	24	29		
1	Stelkowiak	6.10.04	1	1	1	-	-	1	-	4
2	Bakoski	25.04	1	1	1	1	-	1	1	7
3	Domagała	19.01.0	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Lesniak	25.02.0	1	1	1	-	1	1	-	6
5	Moryson	29.05	1	1	1	1	1	1	-	7
6	Młody	2.12.02	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Świkolajski	12.01.05	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Pastorwick	30.8.08	1	-	-	-	-	1	-	2
9	Patajerek	13.02	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Skazperek	5.12.04	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Wachniak	23.10.02	1	1	1	1	-	1	1	7
12	Wojciechowski	23.4.08	1	1	1	1	1	1	1	8
razem		27	1	-	-	-	-	-	-	1

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1	Opalkowski	6.10.2	2 2 9 2 2 8	1
2	Brak sali	25.04	1 1 - 1 1	4
3	Domagala	12.04	1 1 1 1 1	5
4	Lesinski	25.02	- - - - -	-
5	Elkoryson	24.08	1 1 1 - 1	4
6	Elkoryson	21.02	- 1 - -	1
7	Elkoryson	17.00	1 1 1 1	5
8	Lesinski	30.04	1 - 1 1	4
9	Brak sali	12.04	1 1 1 1	5
10	Brak sali	15.12	1 1 1 1	5
11	Brak sali	24.10	1 1 1 1	5
12	Brak sali	23.04	1 - 1 1	4
	razem	12	=	

Uwagi

3 lekcje z misem
na, outly

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
	razem	=		

Uwagi

nieodbył się z powodu
braku sali

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	0/0 ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	—	—	—	
Luty	1		—		
Marzec	1		—		
Kwiecień	1	16	6	16	
Maj	1	13	4	12	
Czerwiec	1	13	4	11	
Lipiec	1	12	8	13	
Sierpień	1	12	5	12	
Wrzesień	—				
Październik	—				
Listopad					
Grudzień	1				
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. Palenie tytoniu w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczkę zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo *Powice Okręg Kiełbski*

założone dnia *1. lipca 1899. r.*

przystąpiło do Związku dnia *1. lipca 1899. r.*

Liczba członków na 1-go stycznia 1928 r. *53.*

Ćwiczących: druhów *18.* młodz. m. *5.*

druhen *—* młodz. ż. *—*

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej, kolarzy i t. p. *—*

Przyrządy: drążek *1.*

poręcze *1.*

koń *1.*

koziół *1.*

skocznia (pomost) *1.*

skrzynia do skoków *—*

kółka (orczyk) *—*

drabiny *—*

liny do wspinań *—*

Przybory: laski

maczugi

żerdzie

wywiadła

chorągiewki

1061 dzielnicowym w Lesznie

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 24.6.28 r.

brało udział ćwiczących druhen

druhów

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Tom zinn "Sokot"

Tudli zki

Zastep. i moki

1926

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Puckiej* Okręg *Krobia*

Zastęp *L. męski*

Przodownik *Dojnowski Jan*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia 17 V. 26 r.
do Lasu klm 8
udział osiemnastu druhow.

Wycieczka piesza dnia 23 V. 26 r.
do Rokosowo klm 6
udział dziesiętnastu druhow.

Wycieczka piesza dnia 3. VI. 26 r.
do Kucyng, Przyborowa, Lismka 15
udział dwudziestu dwóch druhow.

Wycieczka piesza dnia 20 VI. 26 r.
do Lasu klm 12
udział piętnastu druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rządowymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rządowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rządowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

* 10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcję gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcję gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			28	-			
1	Wojciechowski	05	1				1
2	Widerski	"	1				1
3	Yunat	"	1				1
4	Lyto	02	1				1
5	Grona	06	1				1
6	Stachowiak	08	1				1
7	Valera	10	1				1
8	Bygnarata	07	1				1
9	Sawa	08	1				1
10	Kydzia Sta	07	1				1
11	Kydzia Lud	08	1				1
12	Lygnant	02	1				1
razem		=	12				12

Uwagi:

I zastępy 11

II zastępy 13

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			16	25	27					
1	Wycichowski	05	1	1	1					3
2	Wenderki	"	1	1	1					3
3	Kwiat	"	1	1	1					3
4	Zyto	07	1	1	1					3
5	Giera	06	1	1	1					3
6	Mackowiak	08	-	1	1					2
7	Walczak	10	1	1	1					3
8	Supierata	07	1	1	1					3
9	Swarczynski	08	1	1	1					3
10	Kydzia Stan.	07	1	1	1					3
11	Kydzia Lud.	08	1	1	1					3
12	Zygmont	02	1	1	1					3
razem			=	11	12	12				35

Uwagi:

I. Piskop. 69
razem 64

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji											Razem
			2	3	5	10	12	19	20	21	23			
1	Wycichowski	05	1	1	1	-	1	1	1	1				7
2	Wenderki	"	1	1	1	1	1	1	1	1				8
3	Kwiat	"	1	1	1	-	-	-	-	-				3
4	Zyto	07	1	1	1	1	-	1	-	-				5
5	Giera	06	1	1	1	1	1	1	1	1				8
6	Mackowiak	08	1	1	1	1	1	1	1	1				8
7	Walczak	10	1	1	1	1	-	1	1	1				7
8	Supierata	07	1	1	1	1	1	1	1	1				8
9	Swarczynski	08	1	1	1	1	1	1	1	1				8
10	Kydzia St.	07	1	1	1	1	1	1	1	1				8
11	Kydzia L.	08	1	1	1	1	-	-	-	-				4
12	Zygmont	02	-	-	1	-	1	-	-	-				2
razem			=	11	11	12	9	8	9	8	8			76

Uwagi:

I. Piskop. 79
razem 155

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			2	9	21			
1	Wyciechowski	05	1	1	1			3
2	Wenderski	-1-	1	1	1			3
3	Kwiat	-4-	1	1	1			3
4	Lyto	07	-	-	-			0
5	Macdoniak	08	1	1	1			3
6	Walerak	¹⁰ 08	1	1	1			3
7	Apierata	107	1	1	1			3
8	Samorczynski	08	1	1	1			3
9	Kodzia Staw	07	1	1	1			3
10	Kodzia Lud	08	-	1	1			2
11	Jorjak	05	1	1	1			3
12	Bujakiewicz	07	1	1	1			3
razem		=	10	11	11			32

Uwagi :

I. zastęp

26

razem

58

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
			7	4	8	14	19	
1	Wyciechowski	05	1	1	1	1	1	5
2	Wenderski	-1-	1	1	1	1	-	4
3	Giera	06	1	1	1	1	1	5
4	Macdoniak	08	1	1	-	-	-	3
5	Walerak	10	1	-	-	1	-	2
6	Apierata	07	1	1	1	1	1	5
7	Samorczynski	08	1	1	1	1	1	5
8	Kodzia Staw	07	1	1	-	1	1	4
9	Kodzia Lud	08	1	-	-	1	1	3
10	Jorjak	05	-	-	-	-	-	0
11	Bujakiewicz	07	1	-	-	-	-	1
12	Klucagk	08	1	1	1	1	1	5
razem		=	11	8	6	9	7	42

Uwagi :

I. zastęp

45

razem

86

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
			9	10	12	16	4	18	19	27	29	30	31		
1	Wojciechowski	05	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
2	Chackoniak	08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
3	Apierata	07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
4	Szwarczynski	08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
5	Kozia Stron	07	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	8	
6	Gorniak Wal.	05	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	5	
7	Bujakiewicz	07	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	5	
8	Krecmer	07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
9	Kluczyk	08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
10	Smagala W.	08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
11	Smagala J.	07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
12	Smagalski	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
razem			=	10	10	10	9	9	12	12	12	12	12	12	

Uwagi: Od 21 IV do 24 IV. ćwiczenia

wzięte się na bieżąco.

10 I zastęp 108
II " 50
razem 158

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji												Razem
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
razem			=												

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	razem	=						

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	razem	=						

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	2	23	1	23	5 100
Luty	2	64	3	21,33	76 92,7
Marzec	2	155	8	19,37	44 84,2
Kwiecień	2	58	3	19,33	76 80,0
Maj	2	86	5	17,2	27 45,3
Czerwiec	2	158	10	15,8	55 68,6
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

Zaliczenia na doisku							
L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń	razem	Luty	razem	
			data lekcji		data lekcji		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
razem							

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. 16 IV 26. Pod. nac. okr. Pruszyński

2. 2 IV 26. Pod. nac. okr. Pruszyński

3. 8 V 26. Pod. nac. okr. Pruszyński

4. 23 V 26. Pod. nac. okr. Pruszyński

5. _____

6. _____

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nac. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce pl. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przede wszystkim zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Podlaski

założone dnia

26. 11. 22 r.

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19*26 r.* *18*

Ćwiczących: druhów

18 (23)

młodz. m.

15

druhen

młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski

maczugi

żerdzie

wywiadła

chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 27 czerwca 26r.

brało udział ćwiczących druhen

druhów 17

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu 18 VII. 26 r.

na rozprawie loteryj w
Publicznosci.

Jon. Gunn. Schöt.

24 Puddingkock.

Gastp. I. maski.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Pudłiszkach* Okręg *Grodzki*

Zastęp *I. ~~myśli~~*

Przodownik *Włodarczy Antoni*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersytetu POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 19 Lutego rok 1927
do przez Harzec do Pokosenu klm 7
udział 15 piętnastu druhów.

Wycieczka piesza dnia 22 Lutego rok 1927
do lasu w Gierwinie Janalinie klm 5
udział 22 dwudziestu druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieźszeniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			20.	22.	27.	29.	
1	Miechowski	05	1	1	-	1	3
2	Bujakiewicz	07	1	1	1	1	4
3	Maciejowski	08	1	1	1	1	4
4	Majzak	08	1	1	-	1	3
5	Domagala	07	1	1	1	1	4
6	Kędzia	07	1	1	1	1	4
7	Kuczmie	07	1	1	1	1	4
8	Pranicki	08	1	1	-	1	3
9	Górnicki	09	1	1	1	1	4
10	Maciejowski	09	1	1	1	-	3
11	Domagala		-	-	-	1	1
12	Maciejowski	10	1	1	1	1	4
razem		=	11	11	8	11	43

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			3.	5.	11.	17.	24.	26.		
1	Wojciechowski	85	1	-	1	1	1	1		5
2	Bujakiewicz	87	1	-	1	1	-	1		4
3	Macdoniak	88	1	-	1	1	1	1		5
4	Malczak	88	1	1	1	1	1	1		6
5	Łopiarz	87	1	1	1	1	1	1		6
6	Wojcik	87	1	1	1	1	1	1		6
7	Kuczyński	87	1	1	1	1	1	1		6
8	Brański	88	1	1	1	1	-	-		4
9	Łopiarz	10	1	1	-	1	1	1		5
10	Macdoniak		1	-	1	-	-	-		2
11	Macdoniak Jan	10	1	1	1	-	-	1		4
12	Domagala		1	1	-	1	1	1		5
razem			12	8	10	10	8	10		58

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			8.	12.	16.	19.	24.	26.	30.	
1	Wojciechowski	22.7.05	1	1	1	1	1	-	1	6
2	Bujakiewicz	8.2.15	1	1	1	1	1	-	1	6
3	Macdoniak W.	28.8.18	1	1	1	1	-	1	1	6
4	Malczak	21.2.08	1	1	1	1	1	1	1	7
5	Łopiarz	19.9.14	1	1	1	1	-	1	1	6
6	Wojcik	3.5.14	1	1	1	-	1	1	1	6
7	Kuczyński	29.5.14	1	1	1	1	1	1	-	6
8	Brański	28.5.08	1	1	1	1	-	1	1	6
9	Łopiarz	24.7.10	1	1	1	1	1	-	1	6
10	Macdoniak J.	13.3.10	1	1	1	1	-	1	-	5
11	Macdoniak Jan	9.5.11	1	1	1	1	1	1	1	7
12	Domagala	13.2.08	-	1	1	1	1	1	-	5
razem			11	12	12	11	8	9	9	72

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			8	19	28	29	30			
1	Wojciechowski J.	05	1	1	1	1	—			4
2	Bujakowski M.	07	—	1	1	1	1			4
3	Borowczyk St.	09	1	1	1	1	1			5
4	Majzak Marc.	08	—	1	1	—	1			3
5	Reparator Jan	04	1	1	1	1	1			5
6	Heblich St.	04	1	1	1	1	1			5
7	Kubacki Jan	09	1	—	1	1	1			4
8	Reparator Lud.	04	1	1	1	1	1			5
9	Branicki Jan	08	1	1	1	1	1			5
10	Zygumunt "	10	1	—	—	1	1			3
11	Blackowski Józ.	10	1	1	1	—	—			3
12	Blackowski Jan	10	1	1	1	1	1			5
razem =			10	10	11	10	10			51

Uwagi:

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	8	19	28	29	30	31		
1	Wojciechowski J.	05	1	1	1	1	1	1	1		8
2	Bujakowski M.	07	1	—	1	1	1	1	—	1	6
3	Borowczyk St.	09	1	—	1	1	1	1	1		7
4	Majzak Marc.	08	1	1	—	1	—	1	—	1	5
5	Reparator Jan	04	1	1	1	1	1	1	1		8
6	Heblich St.	04	1	1	1	1	1	1	1		8
7	Kubacki Jan	09	1	1	1	1	1	1	1		8
8	Reparator Lud.	04	1	1	1	1	—	1	1	1	7
9	Branicki Jan	08	1	1	1	1	—	1	—	1	6
10	Zygumunt "	10	1	1	1	1	1	1	—	1	7
11	Blackowski Józ.	10	1	—	1	1	1	1	1	1	7
12	Blackowski Jan	10	1	—	1	1	1	1	1	1	7
razem =			13	8	11	13	9	12	8	13	84

Uwagi:

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

.....

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

.....

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	41	4	10.1/10	50.
Luty	1	58	6	9.4/11	45
Marzec	1	22	7	8	45
Kwiecień	1	21	5	10	50
Maj	1	84	8	10	54
Czerwiec					
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby	5.	306	30	48 1/2	244

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad		razem	Grudzień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

założone dnia

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 1927 r. 20

Ćwiczących: druhów 16 młodz. m. /

druhen / młodz. ż. /

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej, kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręczce

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu
brało udział ćwiczących druhen
druhów.....

młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów.....

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Tov. ginn "Loköl"

Puollisrki - Kokoriki

1928

Jarstap I. merki

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Poznańskich - Kuchnia* Okręg *Poznań*

Zastęp *Męski*

Przodownik *Łęgowy*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia 24. IV. 28. r.
do Gostyni klm 20.
udział szesnastu druhow.

Wycieczka piesza dnia 16. V. 28. r.
do Łow klm 6.
udział dwiesięciu druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie przeprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Kojackowski	1905	1	1			2
2	Hygimant	1910	1	1			2
3	Markowski	1900	1	-			1
4	Adamczak	1910	1	-			1
5	Formanowski	1909	1	-			1
6	Jankowski	1910	-	-			
7	Michałowski	1910	1	1			2
8	Chojackowski	1910	1	-			1
9	Trzybył	1911	1	-			1
10	Kierczyński	1911	1	1			2
11	Domagala	1908	1	1			2
12	Gryczak	1913	1	1			2
razem		=	10	7			17

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			3	5			
1	Wojciechowski	1905	1				1
2	Hygimant	1910	1				1
3	Maszkowski	1910	1				2
4	Maszkowski	1910	1				2
5	Adamczak	1910	1				1
6	Formanowski	1909	1				1
7	Górniewski	1910	1				2
8	Homoguta	1910	1				2
9	Onojszowski	1910	1				2
10	Stedra	1906	1				1
11	Trzybył	1911	1				2
12	Giełczak	1911	1				2
razem =			11	8			19

Uwagi:

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			1	5	7		
1	Wojciechowski	1905	1	5	7		3
2	Hygimant	1910	1	1	1		3
3	Maszkowski	1910	1	1			2
4	Maszkowski	1910	1	1			2
5	Adamczak	1910	1	1			2
6	Górniewski	1910	1	1	1		3
7	Homoguta	1908	1	1			2
8	Onojszowski	1910	1	1	1		3
9	Stedra	1906	1	1			2
10	Trzybył	1911	1	1	1		3
11	Smekta	1911	1	1	1		3
12	Walczak	1910	1	1	1		3
razem =			6	11	11		28

Uwagi:

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			9	18	16		
1	Wojciechowski	05	1	-	1		2
2	Hygumant	08	1	1	1		3
3	Marskowski	10	1	-	-		1
4	Adamczak	10	1	1	-		2
5	Domagala	08	-	1	1		2
6	Gruszczyński	10	1	-	1		2
7	Włodarczyk	06	1	-	-		1
8	Tęczyński	11	1	1	1		3
9	Żurawski	10	1	1	1		3
10	Smektała	11	1	1	1		3
11	Wolski	10	-	1	-		1
12	Mikstajewski	10	1	1	1		3
razem		=	10	8	8		26

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			7	8	9		
1	Wojciechowski	05	1	1	1		4
2	Hygumant	10	1	1	1		4
3	Marskowski	10	1	1	1		4
4	Adamczak	10	1	-	1		3
5	Mikstajewski	10	1	-	-		1
6	Żurawski	10	1	1	1		4
7	Domagala	08	1	-	1		3
8	Gruszczyński	10	-	-	1		2
9	Włodarczyk	06	1	-	-		1
10	Tęczyński	11	1	1	1		4
11	Smektała	11	1	1	1		4
12	Wolski	10	1	1	1		4
razem		=	11	7	10	10	38

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			11	18			
1	Wysocki	05	11	1			1
2	Wygonut	10	1	1			1
3	Martkowski	10	1	1			2
4	Stanczyński	10	1	1			2
5	Wygonut	10	1	1			2
6	Wygonut	08	1	1			2
7	Wygonut	10	1	1			2
8	Wygonut	06	1	1			1
9	Wygonut	11	1	1			2
10	Wygonut	13	1	1			2
11	Wygonut	11	1	1			2
12	Wygonut	10	1	1			1
razem		=	11	10			21

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień					
Maj					
Czerwiec					
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

Zawieszona na Boisku								
L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. Palenie tytoniu w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

założone dnia

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19

Ćwiczących: druhów młodz. m.

druhen młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinania

Przybory: laski —

maczugi —

żerdzie —

wywijadła —

chorągiewki —

W zlocie okręgowym odbytym w dniu

brało udział ćwiczących druhen

druhów

młodzieży: męskiej — żeńskiej —

zastępów

W zlocie ^{pół} Dzielnicowym /lub Związkowym brało udział:

druhów 18: druhen

młodzieży: męskiej — żeńskiej —

Udział w pokazach publicznych w dniu —

Gastrop II.

meski

1926

Guards: Ludliski

Fastq. II. mski

Styczeń

Lp.	Nazwisko	Rok urod. zmar.	Data lekcji	Ra- zem.
1	Tujakiewicz	07		1
2	Kluzyk	08	/	1
3	Krecmer	07	/	1
4	Pazyty	05	/	1
5	Machowski Jr.	10	/	1
6	Adamczak	10	/	1
7	Braniczki	08	/	1
8	Kornagata Wł.	08	/	1
9	Kornagata Jan	09	/	1
10	Amyszczyński	10	/	1
11	Żarnicki Wł.	05	/	1
12				
razem = 10				10
				11

Uwagi:

Luty

Lp.	Nazwisko	1904 urod.	Data lekcji 16 25 27	Ra- zem
1	Tujakiewicz	07	1 1 -	2
2	Kluzyk	08	1 1 1	3
3	Krecmer	07	1 1 1	3
4	Pazyty	05	1 1 -	2
5	Machowski Jr.	10	1 1 1	3
6	Adamczak	10	1 1 1	3
7	Braniczki	08	1 1 1	3
8	Kornagata Wł.	08	1 1 1	3
9	Kornagata Jan	09	1 1 1	3
10	Amyszczyński	10	1 1 1	3
11	Żarnicki Wł.	05	- - 1	1
12				
razem = 10				28
				29

Uwagi:

May

L. P.	Nazwisko	Rok urod.	1	2	3	4	5	RA zaw.
1	Krecmer	07	6	1	1	1	1	5
2	Prybył	05	1	1	-	-	-	2
3	Mackowski	10	1	1	1	-	-	3
4	Adamczak	10	6	6	1	-	-	3
5	Branicki	08	1	6	1	-	-	3
6	Czyżajewski	10	1	6	6	6	1	5
7	Amagata I.	08	1	1	1	1	1	5
8	Amagato II.	09	1	1	1	1	-	4
9	Jasick	07	1	6	6	6	1	5
10	Legnunt	10	1	1	1	6	1	5
11	Jorwick Kojc.	09	1	6	1	1	1	5
	Torem	=	11	11	10	7	6	45

Unwagi:

Cherwick

[illegible]

Nwagi:

Książka Zastępcowa
na rok 1924

Towarzystwo Gimnastyczne

Sokół i Pułkownik.

Władysław Krolski

Zastępca II wicek

Przewodnik Włodzisław Dutoni

Styczen

Luty

L	Nazwisko	Rok	Data	lekcji	Razem
		urod	20 22 24 29		
13	Złuczyk	10	- - 1 1	2	
14	Zygmunt	10	1 1 1 -	3	
15	Michałowicz	10	- - 1 1	2	
16	Kochanowski	08	- 1 1 -	2	
17	Stanczak		1 1 1 1	4	
18	Enochowski	10	1 - 1 1	3	
19	Przybył	11	1 1 1 1	4	
20	Domagala	11	1 1 1 1	4	
21	Domagala	11	1 1 1 1	4	
22	Żołnierak	05	- 1 1 1	3	
23	Wiktoryjczyk		- - 1 1	2	

L	Nazwisko	Rok	Data	lekcji	Razem
		urod			
1	Złuczyk			1	
2	Żołnierak	09		1	
3	Michałowicz	10		1	
4	Kochanowski	08		-	
5	Stanczak			-	
6	Enochowski	10		1	
7	Przybył	11		1	
8	Domagala	11		1	
9	Domagala	11		1	
10	Żołnierak	05		1	
11	Wiktoryjczyk			-	

razem = 67119

razem

8

urodzi

urodzi

Возвращение
Допроводителю

Список в роду 1926

Сущего числа стам 18 ти

присутств. роду 27. стам 16 "

Горбо ногогого

Tom. gim. "Sokół"

1925

Pokosin

Związek
Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Pokoornie* Okręg *Krobia*

Zastęp *1.*

Przodownik *1. Będkowiaś.*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.
CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

M2G
nr inw. 641

Wycieczka piesza dnia *5 kwietnia 1925.*
do *lasu miejscowego* klm *6*
udział *15* druhow.

Wycieczka piesza dnia *17 maja 1925.*
do *Końca i Podliszek* klm *10*
udział *16* druhow.

Wycieczka piesza dnia *11 czerwca 1925.*
do *lasu miejscowego* klm *7*
udział *12* druhow.

Wycieczka piesza dnia *10 października*
do *podliszek ćwiczenia polowe* klm *3*
udział *18* druhow.

Wycieczka piesza dnia *7 listopada*
do *lasu ćwiczenia wieczorne* klm *4*
udział *16* druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzą ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
razem		=		

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			4	5	6	7	8	9	10	
1	Misalski	17/8 1906								7
2	Spyrkij	20/5 1905								6
3	Switalski	18/4 1904		-						6
4	Piotrowski	22/10 1907		-						6
5	Andrejczak	26/4 1904								7
6	Toponowicz	4/2 1919								7
7	Pondon	24/6 1904								7
8	Berger	24/11 1908		-						6
9	Klusielock	24/9 1919							-	6
10	Rosik	18/1 1908								7
11	Chłopotajew	24/2 1909								7
12	Josefack	13/2 1909								7
razem		=	11	11	11	11	11	11	11	79

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			2	5	9	16	19	23		
1	//									6
2	//									6
3	//				-	-	-			3
4	//									6
5	//				-					5
6	//									6
7	//							-		5
8	//									6
9	//									6
10	//									6
11	//									6
12	//									6
razem		=	12	12	10	11	16	11		67

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			6	13	20	24	
1	/		1	1	1		4
2	/		1	1	1		4
3	/		1	1	1		4
4	/		1	1	1		4
5	/		1	1	1		4
6	/		1	1	1		4
7	/		1	1	1		4
8	/		-	1	1	-	2
9	/		1	1	1	1	4
10	/		-	1	1	1	3
11	/		1	1	1	1	4
12	/		1	1	1	1	4
razem		=	4				

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			4	11	18	25	
1	/		1	1	1		4
2	/		1	1	1		4
3	/		1	1	1		4
4	/		1	1	1		4
5	/		1	1	1		4
6	/		1	1	-	1	3
7	/		1	-	1	-	2
8	/		1	-	-	-	1
9	/		1	1	1	1	4
10	/		1	1	1	1	4
11	/		1	-	1	1	3
12	/		1	1	1	1	4
razem		=	4				

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			3 10 7 2 4 3 1	
1	//		1 1 1 1 1	5
2	//		1 1 1 1 1	5
3	//		1 1 1 1 1	5
4	//		1 1 1 - 1	4
5	//		- 1 - 1 -	2
6	//		1 1 - 1 1	4
7	//		1 1 - - -	2
8	//		- - - - -	
9	//		1 1 1 1 1	5
10	//		1 1 1 1 -	4
11	//		1 - 1 1 1	4
12	//		1 1 1 - -	3
	razem	=	1 5	

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			7 7 4 1 6 2 1 2 4 8	
1	//		1 1 1 1 1 1	6
2	//		1 1 1 1 1 1	6
3	//		1 1 1 1 - 1	5
4	//		1 - 1 - 1 1	4
5	//		1 1 1 1 1 1	6
6	//		1 1 1 1 1 1	6
7	//		1 - 1 1 1 1	5
8	//		- - - - -	0
9	//		1 1 1 1 1 1	6
10	//		1 1 1 1 - 1	5
11	//		1 - 1 1 1 1	5
12	//		1 1 1 - 1 1	5
	razem	=	1 6	

Uwagi

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
			258101512222689	
1	/		111110011	9
2	/		111111111	9
3	/		11-111111	8
4	/		111111111	9
5	/		111111111	9
6	/		111111111	9
7	/		-11111111	7
8	Gogolewski	51	11-111111	7
9			-11111111	8
10			111111111	9
11			11-111-11	7
12			11-1-1-1-1	6
	razem	=	29	

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	12	2	143	80
Luty	1	12			
Marzec	1	12			
Kwiecień	1	12	10	10	14
Maj	1	12	10	10	14
Czerwiec	1	12	8	10	14
Lipiec	1	12	6	10	15
Sierpień	1	12			
Wrzesień	1	12			
Październik	1	12	7	10	15
Listopad	1	12	11	10	15
Grudzień	1	12	13	10	15
przeciętne liczby	1	12	65	20	75

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń				razem	Luty				razem
			data lekcji					data lekcji				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
	razem											

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem
			data lekcji			data lekcji		
						579/6		
1	Mielalski	97,8 1766				1	1	1
2	Lysychoj	80,5 1565				1	1	1
3	Lwibolski	18,4 1517				1	1	1
4	Piotrowski	20,10 1902				1	1	2
5	Andrzejczak	26,4 1957				1	1	3
6	Tymonisz	4,2 1909				1	1	3
7	Perolow	24,6 1957				1	1	3
8	Borowicz	24,11 1968				1	1	3
9	Chusielak	24,0 1919				1	1	3
10	Rosik	18,1 1958				1	1	3
11	Mikrotymow	24,7 1958				1	1	3
12	Przebiak	11,3 1958				1	1	3
13								
14								
15								
razem			lekcyj		3			

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
			31/12/19		24/3/20	
1	N		1111	4	1111	4
2	N		1111	4	1111	4
3	N		1111	4	1111	3
4	N		1111	4	1111	4
5	N		1111	3	1111	4
6	N		1111	4	1111	3
7	N		1111	4	1111	4
8	N		1111	4	1111	3
9	N		1111	4	1111	4
10	N		1111	3	1111	4
11	N		1111	4	1111	4
12	N		1111	4	1111	3
13						
14						
15						
	razem		4	4		

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
			4/10			
1	N		11	2		
2	N		11	2		
3	N		11	2		
4	N		11	1		
5	N		11	1		
6	N		11	2		
7	N		11	2		
8	N		11	2		
9	N		11	2		
10	N		11	2		
11	N		11	1		
12	N		11	2		
13						
14						
15						
	razem		0	2		

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1	//					11		2
2	//					11		2
3	//					11		2
4	//					11		2
5	//					11		2
6	//					11		2
7	//					11		2
8	//					11		2
9	//					11		2
10	//					11		2
11	//					11		2
12	//					11		2
13								
14								
15								
razem						2		2

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad		razem	Grudzień		razem	
			data lekcji			data lekcji			
			18122229			600027			
1	//		1	1	1	5	1	1	4
2	//		1	1	1	5	1	1	4
3	//		1	1	1	5	1	1	3
4	//		1	-	1	3	1	-	2
5	//		1	1	1	5	1	1	4
6	//		1	1	1	5	1	1	4
7	//		1	-	1	4	1	1	4
8	Gogolewski	5/1	-	-	-	1	1	1	4
9	//		1	1	1	5	1	1	4
10	//		1	1	1	5	1	1	4
11	//		1	-	1	4	1	1	4
12	//		-	-	1	3	1	1	4
13									
14									
15									
	razem	//	5			4			

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. Palenie tytoniu w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniej zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo Bokosów

założone dnia 14 lipca 1921.

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 1925 15

Ćwiczących: druhów 12. młodz. m. /

druhen / młodz. ż. —

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,
kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek 1

poręcze 1

koń 1

koziół 1

skocznia (pomost) 1

skrzynia do skoków /

kółka (orczyk) /

drabiny /

liny do wspinań /

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 14 czerwca
brało udział ćwiczących druhen
druhow 14
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów 1

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhow druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu 1 czerwca
w Lublinie, 5 lipca w
Puławach.

Tow Ginn.

Pokot
w
Pokorowie.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Pokożycu* Okręg *Koło*

Zastęp *Maristan Musielak*

Przodownik *Antoni Piechowiak*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia klm
do
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia klm
do
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia 3. V 1927
do Ponieca klm 7
udział (13) Trznosie druhów.

Wycieczka piesza dnia 29 VI 1927
do Pudliszki klm 4
udział 10 druhów.

Wycieczka piesza dnia 7 VII 1927
do Drenice klm 6
udział 12 druhów.

Wycieczka piesza dnia 2 X 1927
do Ciemlina klm 10
udział 13 druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musielak	1909	1	1	1	1	4 razy
2	Janczak	1909	1	1	1	1	4
3	Toporowicz	1909	1	1	1	1	4
4	Katazyński	1909	1	1	1	1	4
5	Kubera	1910	1	1	1	1	4
6	Spigehaj	1910	1	1	1	1	4
7	Perdon	1910	1	1	1	1	4
8	Sernatka	1909	1	1	1	1	4
9	Janczak. W.	1911	1	1	1	1	4
10	Narocik	1907	1	1	1	1	4
11	Piotrowski	1910	1	1	1	1	4
12	Gogolewski	1910	1	1	1	1	4
razem		=					

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musielak	1909	1	1	1	1	
2	Janiak	1909	1	1	1	1	
3	Toporowicz	1909	1	1	1	1	
4	Katarzynski	1909	1	1	1	1	
5	Kubera	1910	1	1	1	1	
6	Spychaj	1910	1	1	1	1	
7	Perdon	1910	1	1	1	1	
8	Sernatka	1909	1	1	1	1	
9	Janiak. W.	1911	1	1	1	1	
10	Nanrowicz	1907	1	1	1	1	
11	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
12	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musielak	1909	1	1	1	1	
2	Janiak	1909	1	1	1	1	
3	Toporowicz	1909	1	1	1	1	
4	Katarzynski	1909	1	1	1	1	
5	Kubera	1910	1	1	1	1	
6	Spychaj	1910	1	1	1	1	
7	Perdon	1910	1	1	1	1	
8	Sernatka	1909	1	1	1	1	
9	Janiak. W.	1911	1	1	1	1	
10	Nanrowicz	1907	1	1	1	1	
11	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
12	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musiak	1909	1	1	1	1	
2	Jankak	1909	1	1	1	1	
3	Toporowicz	1909	1	1	1	1	
4	Katarynski	1909	1	1	1	1	
5	Kubera	1910	1	1	1	1	
6	Pychaj	1910	1	1	1	1	
7	Perdon	1910	1	1	1	1	
8	Sernatka	1909	1	1	1	1	
9	Jankak W	1911	1	1	1	1	
10	Kanrowik	1902	1	1	1	1	
11	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
12	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musiak	1909	1	1	1	1	
2	Jankak	1909	1	1	1	1	
3	Toporowicz	1909	1	1	1	1	
4	Katarynski	1909	1	1	1	1	
5	Kubera	1910	1	1	1	1	
6	Pychaj	1910	1	1	1	1	
7	Perdon	1910	1	1	1	1	
8	Sernatka	1909	1	1	1	1	
9	Jankak W	1911	1	1	1	1	
10	Kanrowik	1902	1	1	1	1	
11	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
12	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Musielak	1909	/	/	/	/	/	/	/	
2	Janizak	1909	/	/	/	/	/	/	/	
3	Poronowicz	1909	/	/	/	/	/	/	/	
4	Katarzynski	1909	/	/	/	/	/	/	/	
5	Grzechaj	1910	/	/	/	/	/	/	/	
6	Mikotajczak	1910	/	/	/	/	/	/	/	
7	Lernatka	1909	/	/	/	/	/	/	/	
8	Janizak W	1911	/	/	/	/	/	/	/	
9	Nawrociak	1907	/	/	/	/	/	/	/	
10	Piotrowski	1910	/	/	/	/	/	/	/	
11	Gogolewski	1910	/	/	/	/	/	/	/	
12	Berger	1911	/	/	/	/	/	/	/	
razem		=								

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Musielak	1909								
2	Janizak	1909								
3	Poronowicz	1909								
4	Katarzynski	1909								
5	Grzechaj	1910								
6	Mikotajczak	1910								
7	Lernatka	1909								
8	Janizak W	1910								
9	Nawrociak	1907								
10	Piotrowski	1910								
11	Gogolewski	1910								
12	Berger	1911								
razem		=								

Uwagi: Z powodu pracy polny cwiczen
nie bylo

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musielak	1909					
2	Janiak	1909					
3	Toporowicz	1909					
4	Katarzynski	1909					
5	Izychaj	1910					
6	Mikotajczak	1910					
7	Serwatka	1909					
8	Janiak W	1910					
9	Nawrocki	1902					
10	Piotrowski	1910					
11	Gogolewski	1900					
12	Berger	1911					
razem		=					

Uwagi: Z powodu pracy polny ewidencjonie było.

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musielak	1909	/	/	/	/	
2	Janiak	1909	/	/	/	/	
3	Toporowicz	1909	/	/	/	/	
4	Katarzynski	1909	/	/	/	/	
5	Izychaj	1910	/	/	/	/	
6	Mikotajczak	1910	/	/	/	/	
7	Serwatka	1909	/	/	/	/	
8	Janiak W	1910	/	/	/	/	
9	Nawrocki	1902	/	/	/	/	
10	Piotrowski	1910	/	/	/	/	
11	Gogolewski	1910	/	/	/	/	
12	Berger	1911	/	/	/	/	
razem		=					

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musielak	1909	1	1	1	1	
2	Janicki	1909	1	1	1	1	
3	Toporowicz	1909	1	1	1	1	
4	Katarzynski	1909	1	1	1	1	
5	Pychaj	1910	1	1	1	1	
6	Mikolajczak	1910	1	1	1	1	
7	Sernatka	1909	1	1	1	1	
8	Janicki W.	1910	1	1	1	1	
9	Nawroik	1902	1	1	1	1	
10	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
11	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
12	Berger	1911	1	1	1	1	
	razem	=					

Uwagi:

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Musielak	1909	1	1	1	1	
2	Janicki	1909	1	1	1	1	
3	Toporowicz	1909	1	1	1	1	
4	Katarzynski	1909	1	1	1	1	
5	Pychaj	1910	1	1	1	1	
6	Mikolajczak	1910	1	1	1	1	
7	Sernatka	1909	1	1	1	1	
8	Janicki W.	1910	1	1	1	1	
9	Nawroik	1902	1	1	1	1	
10	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
11	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
12	Berger	1911	1	1	1	1	
	razem	=					

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Kusielak	1909	1	1	1	1	
2	Janak	1909	1	1	1	1	
3	Toporowicz	1909	1	1	1	1	
4	Katarzynski	1909	1	1	1	1	
5	Spychaj	1910	1	1	1	1	
6	Chikotajczak	1910	1	1	1	1	
7	Sernatka	1909	1	1	1	1	
8	Janak W.	1910	1	1	1	1	
9	Nanroik	1907	1	1	1	1	
10	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
11	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
12	Berger	1911	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	12	4		
Luty	1	12	4		
Marzec	1	12	4		
Kwiecień	1	12	4		
Maj	1	12	4		
Czerwiec	1	12	8		
Lipiec	1	12	-		
Sierpień	1	12	-		
Wrzesień	1	12	4		
Październik	1	12	4		
Listopad	1	12	4		
Grudzień	1	12	4		
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec				razem	Kwiecień				razem
			data lekcji					data lekcji				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
razem												

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. Dnia 29.6.1921. przez druha Gmijda.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.
2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.
3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.
4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.
5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.
6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.
7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.
8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.
9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak szaczone i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.
10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.
11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przede wszystkim zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.
12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Pokoowo

założone dnia

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19 **21**

Ćwiczących: druhów **12** młodz. m. **/**

druhen **/** młodz. ż. **/**

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,
kolarzy i t. p. **/**

Przyrządy: drążek

poręcze **/**

koń **/**

koziół **/**

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków **/**

kółka (orczyk) **/**

drabiny **/**

liny do wspinań **/**

Przybory: laski /.
maczugi /.
żerdzie /.
wywjadła /.
chorągiewki /.

W zlocie okręgowym odbytym w dniu
brało udział ćwiczących druhen
druhów
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów /..... druhen /.....
młodzieży: męskiej /..... żeńskiej /.....

Udział w pokazach publicznych w dniu 3.7.1922.
w Lesznie na zlocie brało udział
2. druhen ćwiczących.

Fow. Gima.

1928

Soköl.

Rokosono.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół“

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół“

w *Pokońcu* Okręg *Kroński*

Zastęp

Przodownik

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udziałdruhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udziałdruhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udziałdruhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udziałdruhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udziałdruhów.

Wycieczka piesza dnia.....

do klm

udziałdruhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i oddechowych oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomierne rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Wolny Józef	1904	1	1	1	1	1	1	1	
2	Janiec Józef	1909	1	1	1	1	1	1	1	
3	Nowrocki	1911	1	1	1	1	1	1	1	
4	Janiec W.	1911	1	1	1	1	1	1	1	
5	Spychaj	1910	1	1	1	1	1	1	1	
6	Sernatka	1909	1	1	1	1	1	1	1	
7	Piotrowski	1910	1	1	1	1	1	1	1	
8	Noworok	1902	1	1	1	1	1	1	1	
9	Berger	1911	1	1	1	1	1	1	1	
10	MacKenzie	1910	1	1	1	1	1	1	1	
11	Gogolewski	1910	1	1	1	1	1	1	1	
12	Prosiak	1910	1	1	1	1	1	1	1	
razem		=								

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Wolny	1904	1	1	1	1	1	1	1	
2	Janek	1909	1	1	1	1	1	1	1	
3	Nawrocki	1911	1	1	1	1	1	1	1	
4	Janek W.	1911	1	1	1	1	1	1	1	
5	Pychaj	1910	1	1	1	1	1	1	1	
6	Lernatka	1909	1	1	1	1	1	1	1	
7	Piotrowski	1910	1	1	1	1	1	1	1	
8	Nawrocki	1902	1	1	1	1	1	1	1	
9	Berger	1911	1	1	1	1	1	1	1	
10	Mackowiak	1910	1	1	1	1	1	1	1	
11	Gogolewski	1910	1	1	1	1	1	1	1	
12	Prok	1910	1	1	1	1	1	1	1	
	razem	=								

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Wolny Józef	1904	1	1	1	1	1	1	1	
2	Janek Józef	1909	1	1	1	1	1	1	1	
3	Nawrocki	1911	1	1	1	1	1	1	1	
4	Janek W.	1911	1	1	1	1	1	1	1	
5	Pychaj	1910	1	1	1	1	1	1	1	
6	Lernatka	1909	1	1	1	1	1	1	1	
7	Piotrowski	1910	1	1	1	1	1	1	1	
8	Nawrocki	1902	1	1	1	1	1	1	1	
9	Berger	1911	1	1	1	1	1	1	1	
10	Mackowiak	1910	1	1	1	1	1	1	1	
11	Gogolewski	1910	1	1	1	1	1	1	1	
12	Prok	1910	1	1	1	1	1	1	1	
	razem	=								

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Wolny	1904	1	1	1	1	
2	Janiezak	1909	1	1	1	1	
3	Nawrocki	1911	1	1	1	1	
4	Janiezak W	1911	1	1	1	1	
5	Trychaj	1910	1	1	1	1	
6	Lernwatha	1909	1	1	1	1	
7	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
8	Nawrocki	1902	1	1	1	1	
9	Berger	1911	1	1	1	1	
10	Mackowiak	1910	1	1	1	1	
11	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
12	Prorik	1910	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi :

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Wolny	1904	1	1	1	1	
2	Janiezak	1909	1	1	1	1	
3	Nawrocki	1911	1	1	1	1	
4	Janiezak W	1911	1	1	1	1	
5	Trychaj	1910	1	1	1	1	
6	Lernwatha	1909	1	1	1	1	
7	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
8	Nawrocki	1902	1	1	1	1	
9	Berger	1911	1	1	1	1	
10	Mackowiak	1910	1	1	1	1	
11	Gogolewski	1910	1	1	1	1	
12	Prorik	1910	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi :

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Wolny	1904	1	1	1	1	
2	Janajak	1909	1	1	1	1	
3	Sawrochi	1911	1	1	1	1	
4	Janajak W	1911	-	-	-	-	
5	Pychaj	1910	1	1	1	1	
6	Sernatka	1909	1	1	1	1	
7	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
8	Sawroch	1902	1	1	1	1	
9	Maczowski	1910	1	1	1	1	
10	Berger	1911	1	1	1	1	
11	Gogolenski	1910	1	1	1	1	
12	Proch	1910	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Wolny	1904	1	1	1	1	
2	Janajak	1909	1	1	1	1	
3	Sawrochi	1911	1	-	-	1	
4	Janajak	1911	-	-	-	-	
5	Pychaj	1910	1	1	1	1	
6	Sernatka	1909	1	1	1	-	
7	Piotrowski	1910	1	1	1	1	
8	Sawroch	1902	1	1	1	1	
9	Maczowski	1910	1	1	1	1	
10	Berger	1911	1	1	1	1	
11	Gogolenski	1910	1	1	1	1	
12	Proch	1910	1	1	1	1	
razem		=					

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Wolny	1904					
2	Janiczak	1909					
3	Nawrocki	1911					
4	Janiczak	1911					
5	Gyechaj	1910					
6	Jernatka	1909					
7	Piotrowski	1910					
8	Nawrocki	1907					
9	Mackowiak	1910					
10	Berger	1911					
11	Gogolenski	1910					
12	Rosik	1910					
Razem		=					

Uwagi

z powodu pracy na roli
czwartej nie było

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Wolny	1904					
2	Janiczak	1909					
3	Nawrocki	1911					
4	Janiczak	1911					
5	Gyechaj	1910					
6	Jernatka	1909					
7	Piotrowski	1910					
8	Nawrocki	1907					
9	Mackowiak	1910					
10	Berger	1911					
11	Gogolenski	1910					
12	Rosik	1910					
Razem		=					

Uwagi:

z powodu pracy na roli
czwartej nie było

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Wolny	1904					
2	Jamczak	1909					
3	Nawrocki	1911					
4	Switalski	1902					
5	Trzechaj	1910					
6	Gernatka	1909					
7	Piotrowski	1910					
8	Nawrocki	1902					
9	Maczkowiak	1910					
10	Berger	1911					
11	Gogolewski	1910					
12	Prorik	1910					
razem =							

Uwagi: Sprowadzi prawy na roli
cierpien nie była

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Wolny	1904					
2	Jamczak	1909					
3	Nawrocki	1911					
4	Switalski	1902					
5	Trzechaj	1910					
6	Gernatka	1909					
7	Piotrowski	1910					
8	Nawrocki	1902					
9	Maczkowiak	1910					
10	Berger	1911					
11	Gogolewski	1910					
12	Prorik	1910					
razem =							

Uwagi: Sprowadzi braku miejsc
cierpien nie było

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi: *Sporo brak miejsc
miejsc nie było.*

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień					
Maj					
Czerwiec					
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń			razem	Luty			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień			razem	Październik			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, **zakazane**.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.
2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.
3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.
4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.
5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.
6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.
7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.
8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.
9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.
10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.
11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.
12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Rokosowo

założone dnia

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 1928 r. *12 członków*

Ćwiczących: druhów *12* młodz. m. *1*

druhen *1* młodz. ż. *1*

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,
kolarzy i t. p. *1*

Przyrządy: drążek

poręczce *1*

koń *1*

koziół *1*

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków *1*

kółka (orczyk) *1*

drabiny *1*

liny do wspinań *1*

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywjadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 29 VI. Lipiec
brało udział ćwiczących druhen
druhow
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhow druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Sprawozdanie z ruchu ćwiczebnego w 1925 r.

Gniazdo: Poznań

Okręg: Wroclaw

ćwiczyło przeciętnie:

w miesiącu	druhów	druhen	młodz. męskiej	młodz. żeńskiej	przodowników
styczeń . .	12				
luty . . .	12				
marzec . .	10				
kwiecień . .	10				
maj	10				
czerwiec . .	9				
lipiec . . .	9				
sierpień . .	11				
wrzesień . .	10				
październik .	10				
listopad . .	13				
grudzień . .	13				

Brało udział w zlocie Okręgowym:

14

Ogółem:

Brało udział w zlocie dzielnicowym w Poznaniu:

Ogółem:

Udział w zawodach Okręgowych:

Ogółem:

Skład grona Przodowników:

Ogółem:

Odbyto wycieczek:

3

Odbyto ćwiczeń wojskowych:

7

Biblioteka techniczna, ile podręczników:

Nieszczęśliwe wypadki, jakie?

W jakiej sali odbywają się ćwiczenia?

na

Jakie są odrębne oddziały: kolarzy, wioślarzy i t. p.

bristun

piłka nożna

Czy była lustracja gniazda i przez kogo?

U w a g i:

Tow. Gim. Sokół.

w Sarbinowie,

1926 r.

Związek
Polskich Tow. Gimn. „Sokół”
Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Parolinie* Okręg *Strzeliń*

Zastęp *Biedziński Józef 1.*

Przodownik *Chudziński Józef*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1. *1 - 1*

2. *1 - 1*

3. *1 - 1*

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersytetu POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 13. 5. 26. rok.
do *Rekasowa* klm 8.
udział *brato* 10. druhów.

Wycieczka piesza dnia 29. 6. 26. roku.
rowerami.
do *Bojanowa* klm 8.
udział *brato* 8. druhów.

Wycieczka piesza dnia 15. 8. 26. rok.
rowerami
do *Gogolewa* klm 10.
udział *brato* 6. druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhów.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcję gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcję gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
		razem	=	

Uwagi: *nie ćwiczenia sportowe*
Proku soli gimnastyczny

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
		razem =		

Uwagi: nie ćwiczone sprawności
brak sali gimnastycznej

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
		razem =		

Uwagi: nie ćwiczone sprawności
brak sali gimnastycznej

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Jamnicz. J. 25.3.92									8
2	Jamnicz. J. 16.3.92									8
3	Wikowski J. 13.2.05									8
4	Jamnicz. J. 31.1.04									8
5	Andrzejewski H. 1905									8
6	Jankowski J. 21.1.94									3
7	Jankowski J. 9.11.06									8
8	Orzechowski H. 29.9.07									8
9	Wojciechowski H. 16.10.08									8
10	Jankowski J. 14.9.9									8
11	Sierkowski 1903									8
12	Stankowski 1907									8
razem =			11	11	11	10	10	10	10	83

Uwagi: drh. Jankowski 20.10.1900
uwaga 20.10.1900 nie było wstawienia

Data lekcji niewypełniona

Łoż

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Jamnicz. J. 25.3.92									8
2	Jamnicz. J. 16.3.92									8
3	Wikowski J. 13.2.05									8
4	Jamnicz. J. 31.1.04									8
5	Andrzejewski H. 1905									8
6	Jankowski J. 21.1.94									3
7	Jankowski J. 9.11.06									8
8	Orzechowski H. 29.9.07									8
9	Wojciechowski H. 16.10.08									8
10	Jankowski J. 14.9.9									8
11	Sierkowski 1903									8
12	Stankowski 1907									8
razem =			10	10	10	10	10	10	10	80

Uwagi:

Lecje nie datowane
Łoż

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Janowicz, H.	1902	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Janowicz, J.	1902	1	1	1	-	1	-	1	6
3	Chuchinski	1907	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Janowski, J.	1906	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Andrejewski	1905	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Chodulicki	1907	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Wojciechowski	1907	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Jakobek, J.	1909	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Sierakowski	1907	1	1	1	-	1	1	1	7
10	Slaskowicki	1907	1	1	1	-	1	1	1	6
11	Janowski	1907	wystąpił.							
12			10, 10, 10, 8, 9, 9, 9, 10, 7, 5,							
	razem	=								75

Uwagi:

Lecyjnie dotowane
Loh

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Jakobek, Jgn.	1909	1	1	1					3
2	Chodulicki	1907	1	1	1					3
3	Choduryski	1907	1	1	-					2
4	Janowski, Jgn	1906	1	1	-					2
5	Andrejewski	1905	1	1	1					3
6	Sierakowski	1907	1	1	1					3
7	Wojciechowski	1907	1	1	1					3
8	Slaskowicki	1907	1	1	1					3
9	Janowski	1909	1	1	1					3
10										
11										
12										
	razem	=	9	9	7					25

Uwagi:

Lecyjnie dotowane z powodu
żniwa
Loh

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Jankólek J.	1909						
2	Hładzik M.	1907						
3	Chudziński	1907						
4	Gaukoniak J.	1906						
5	tułkiewicz	1905						
6	Sierakowski	1907						
7	Wojciechowski	1908						
8	Staszkowski	1908						
9	Frąckowiak	1909						
10								
11								
12								
	razem	=						

Uwagi: Nie oznaczono z powodu zmian

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Jankólek J.	1909	1	1	1	1	1	5
2	Hładzik M.	1907	1	1	1	1	1	5
3	Chudziński	1907	1	1	1	1	1	5
4	Jankoniak	1906	1	1	1	1	1	5
5	Andrzejewski	1905	1	1	1	1	1	5
6	Sierakowski	1907	1	1	1	1	1	5
7	Wojciechowski	1908	1	1	1	1	1	5
8	Staszkowski	1908	1	1	1	1	1	5
9	Frąckowiak	1909	1	1	1	1	1	5
10								
11								
12								
	razem	=	9	9	9	9	9	45

Uwagi:

Lecji nie dokonano

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			.	.	.	.	.	.	.	
1	Jakóbski, Jg.	1909	1	1	1	1	1	1	1	6
2	Haćblik, db.	1907	1	1	-	1	-	1	-	4
3	Chudziński	1908	1	-	-	-	-	-	-	1
4	Jankowiak	1906	-	-	-	1	1	1	-	3
5	Andriejewski	1905	-	1	1	-	1	1	-	4
6	Sierakowski	1907	1	1	1	1	1	1	-	6
7	Wojciechowski	1908	-	1	1	-	-	1	-	3
8	Staskoniak	1907	1	1	1	1	1	1	-	6
9	Frąckoniak	1909	1	1	-	-	1	-	-	3
10										
11										
12										
razem =			6	7	5	5	6	7		36

Uwagi: *niektóre lekcje datować w na godzinę godzin na przykład: w 14*

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			.	.	.	.	.	.	.	
1	Jakóbski	1909								
2	Haćblik	1907								
3	Chudziński	1908								
4	Jankowiak	1906								
5	Andriejewski	1905								
6	Sierakowski	1907								
7	Wojciechowski	1908								
8	Staskoniak	1907								
9	Frąckoniak	1909								
10										
11										
12										
razem =										

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Jakóbski	1909					
2	Hańdlik	1902					
3	Chadziński	1908					
4	Janekowiak	1906					
5	Anochiejewski	1905					
6	Sierakowski	1902					
7	Wojciechowski	1908					
8	Starkowski	1907					
9	Frąckowiak	1909					
10							
11							
12							
	razem	=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1	—	1		
Luty	1	—	1		
Marzec	1	—	1		
Kwiecień	1	83	12	12	12
Maj	1	80	12	12	50,18
Czerwiec	1	85	10	10	50,-
Lipiec	1	85	10	10	46,8
Sierpień	1	8	—	—	9
Wrzesień	1	45	5	5	45,0
Październik	1	36	6	6	30,-
Listopad					
Grudzień					
	przeciętne				
	liczby				

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec			razem	Kwiecień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
	razem									

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
						6		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec			razem	Sierpień			razem
			data lekcji				data lekcji			
			18				22	29		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad		razem	Grudzień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Przodownik

założone dnia

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19 *86. 1. 1920 = 20*

Ćwiczących: druhów *12* młodz. m.

druhen młodz. ż.

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,
kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski x / - /

maczugi / - /

żerdzie / - /

wywjadła / - /

chorągiewki / - /

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 27.6.1926,

brało udział ćwiczących druhen

druhów 7.

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów I

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

20 czerwca odbyły się ćwiczenia
wolne przed. publicznymi w Porcie

Walenty.

1928

Andrzejewski

ze Sarbinowa.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Sarbinowie.* Okręg *Knobski.*

Zastęp *Walenty Andrzejewski.*

Przodownik *Michał Kłodzicki*

Przechodził kursa gimnastyczne:

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia.....
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość drużów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			1	2	3	4	5	6	7	
1	Hadzilik Michał	29.1.1907.								XXX
2	Stanista Trachonick	24.4.1909.								XX
3	Ja. Hudziński	25.5.1909.	1.5.	1.12.	1.12.					XXX
4	Andrzejewski	26.7.1909.	1.5.	1.12.						XX
5	Wojciechowski	24.5.1909.	1.5.		1.12.	1.26.				XXX
6	Matuszewski	15.10.1908.	1.5.	1.12.		1.26.				XXX
7	Juszkowick	15.8.1909.	1.5.		1.12.					XX
8	Marcinkowski	1.1.1909.		1.12.		1.26.				XX
9	An Jankowski	18.5.1906.	1.5.		1.12.					XX
10	Ju. August	23.3.1904.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	6.
11	St. Matecki	23.1.1909.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	6
12	Jo. Katarzy	12.3.1912.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	8.
razem		=								

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			2.	7.	9.	14.	16.	21.	23.	28.	
1	M. Ładziłik	29.9. 07.	1	-	1	1	-	-	-	-	3.
2	St. Frackowiak	24.4. 07.	-	1	1	-	1	1	-	-	4.
3	Ja. Kudzin	22.8. 09.	1	1	-	1	1	1	-	-	5.
4	St. Andrzej	26.7. 09.	-	1	1	1	1	1	1	1	7.
5	An. Wojciech	24.5. 09.	1	1	-	1	1	1	-	-	5.
6	St. Matusze	15.10. 08.	1	-	1	1	-	1	-	-	4.
7	St. Juszkowi	15.8. 09.	-	1	1	-	1	1	1	-	5.
8	Fr. Marcink	1.1. 12.	1	-	1	-	1	-	1	-	4.
9	An. Janhore	18.5. 10.	1	-	-	1	-	1	-	-	3.
10	St. Matecki	23.1. 09.	1	1	1	-	1	1	1	1	7.
11	Jo. Katarzy	17.3. 012.	1	1	1	1	1	-	-	1	6.
12	Jos. Augusty	7.3. 11.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
razem		=									

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
1	M. Ładziłik	29.9. 07.	1	1	1	1	1	-	1	1	7.
2	St. Frackowi	24.4. 07.	1	1	1	1	1	1	-	-	6.
3	Ja. Kudzin	22.5. 09.	1	1	1	1	1	1	1	-	7.
4	Stef. Andrzej	26.7. 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
5	An. Wojciech	24.5. 09.	1	1	1	1	1	1	1	-	7.
6	St. Matusze	15.8. 08.	1	1	1	-	1	1	-	1	7.
7	St. Juszkowi	15.8. 09.	1	1	1	1	1	1	1	-	7.
8	Fr. Marcin	1.1. 12.	1	-	1	1	1	-	1	1	6.
9	An. Janhore	18.5. 10.	1	1	1	-	1	1	-	1	6.
10	Fr. Andrzej	30.3. 13.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
11	Jo. Katarzy	17.3. 012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
12	Jos. Augusty	7.3. 11.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
razem		=									

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Mi. Kądzlik	29.9.07.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
2	St. Frackowi	24.4.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Ja. Kudziński	22.5.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
4	Stef. Andrzej	26.7.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
5	An. Wojciecha	24.5.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
6	St. Juszkowi	15.8.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Fr. Marcink	1.1.12.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Fr. Andrzej	30.3.13.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	An. Jankowi	18.5.10.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
10	Jos. August	7.3.11.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
11	J. Katarzy	12.3.12.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	St. Matecki	23.1.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem			= 12.								

Uwagi:

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Mi. Kądzlik	29.9.07.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	St. Frackowi	24.4.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Ja. Kudziński	22.5.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
4	Stef. Andrzej	26.7.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
5	A. Wojciecha	24.5.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
6	St. Juszkowi	15.8.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Fr. Marcink	1.1.12.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Fr. Andrzej	30.3.13.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	An. Jankowi	18.5.10.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
10	Jos. August	7.3.11.	1	1	1	1	1	1	1	1	7
11	J. Katarzy	12.3.12.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	St. Matecki	23.1.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem			=								

Uwagi:

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	M. Kadaliki	29.7.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	St. Frackon	24.4.	1	1	-	1	1	1	1	1	7
3	Ja. Ludzin	22.5.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	St. Andrzej	26.7.	1	1	-	1	1	1	1	1	7
5	A. Wojcie	24.5.	1	1	-	1	1	1	1	1	7
6	Fr. Mator	15.8.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Ju. Augu	1.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	St. Matek	30.3.	1	1	1	-	1	1	1	1	7
9	St. Juskoni	18.5.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Jo. Katarz	4.3.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Fr. Marcin	14.3.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Fr. Andrzej	23.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem			=								

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	M. Kadaliki	29.7.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	St. Frackon	24.4.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Ja. Ludzin	22.5.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	St. Andrzej	26.7.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	A. Wojcie	24.5.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Fr. Mator	15.8.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Ja. Augu	1.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	St. Matek	30.3.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	St. Juskoni	18.5.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Jo. Katarz	4.3.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Fr. Marcin	14.3.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Fr. Andrzej	23.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem			=								

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	M. Kądzli	29.9 07.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	St. Fracho	24.4 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Ja. Kudzi	22.5 08.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	St. Andrzej	26.7 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	A. Wojcie.	24.5 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	F. Matorz	15.8 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Jo. August	1.1 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	St. Matech	30.3 013.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	St. Juskon	18.5 010.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Jo. Katarz	4.3 012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Fr. Marcin	17.3 012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Fr. Andrzej	23.1 012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	razem	=									

Uwagi:

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	M. Kądzli	29.9 07.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	St. Frachon	24.4 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Ja. Kudzin	22.5 05.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	St. Andrzej	26.7 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	A. Wojcie.	24.5 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	F. Matorz	15.8 09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Jo. August	1.1 012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	St. Matech	30.3 013.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	St. Juskon	18.5 010.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Jo. Katarz	4.3 012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Fr. Marcin	17.3 012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Fr. Andrzej	23.1 012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	razem	=									

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	M. Kądzli	29.9.07.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
2	St. Fracko.	24.4.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
3	Ja. Kudzin	22.5.08.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
4	St. Andrzej.	26.7.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
5	A. Wojcik.	24.5.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
6	F. Matosz.	15.8.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
7	Jo. August.	1.1.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
8	St. Matek	30.3.013.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
9	St. Juskon	18.5.010.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
10	Jo. Katarz	4.3.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
11	Fr. Marcin.	17.3.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
12	Fr. Andrzej	23.1.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
	razem	=									

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	M. Kądzli	29.9.07.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
2	St. Fracko.	24.4.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
3	Ja. Kudzin	22.5.08.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
4	St. Andrzej.	26.7.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
5	St. Wojcik.	24.5.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
6	Fr. Matosz.	15.8.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
7	Jo. August.	1.1.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
8	St. Matek	30.3.013.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
9	St. Juskon	18.5.010.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
10	Jo. Katarz.	4.3.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
11	Fr. Marcin.	17.3.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
12	Fr. Andrzej	23.1.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8.
	razem	=									

Uwagi

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	M. Kądzia	2.11.02.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	St. Frąckowski	24.11.04.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Ja. Kudzi	22.5.08.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	St. Andrusz	26.7.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	St. Wojciech	24.5.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Fr. Mator	15.8.09.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Jo. August.	1.4.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	St. Matek	30.3.013.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	St. Juszkow	18.5.010.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Jo. Katarz.	7.3.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	Fr. Marcin	17.3.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Fr. Andrusz	23.1.012.	1	1	1	1	1	1	1	1	8
razem		=									

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień					
Maj					
Czerwiec					
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
	razem							

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

			Marzec			Kwiecień		
L.	Nazwisko	Rok ur.	data lekcji		razem	data lekcji		razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
	razem							

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj	razem	Czerwiec	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień	razem	Październik	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad	razem	Grudzień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

24

PORZĄDEK ĆWICZENY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniej zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przede wszystkim zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo *Lokot Sarbinow.*

założone dnia *4. 2. 1924.*

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19*28.* roku.

Ćwiczących: druhów..... młodz. m.....

druhen..... młodz. ż.....

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p.....

Przyrządy: drążek

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki

W zlocie okręgowym odbyтым w dniu
brało udział ćwiczących druhen
druhów
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

Gnourou. Lohi F

Wytocrieta.

Dzielnica Wielkopolska

w histonickim Okręg Krowbioc

Zastęp

Przodownik

Przechodził kursa gimnastyczne:

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIwersytetu POZNAŃskiego.

Wycieczka piesza dnia 9/5. 1996.
do Amby Leckie klm 4
udział 12. druhow.

Wycieczka piesza dnia 14/9. 1996.
do Świętynia klm 10
udział 12. druhow.

Wycieczka piesza dnia 20/11. 1996
do Gątkowa klm 16
udział 12. druhow.

Wycieczka piesza dnia /
do / klm /
udział / druhow.

Wycieczka piesza dnia /
do / klm /
udział / druhow.

Wycieczka piesza dnia /
do / klm /
udział / druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, ucą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodu ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcja gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhow w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wycieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcja gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
			4	9	16	18	23	30		
1	Gusowski	05	1	1	1	1	1	1		6
2	"	07	1	1	1	1	1	1		6
3	Gorski	010	1	1	1	1	1	1		6
4	Wachowski	08	1	1	1	1	1	1		6
5	"	09	1	1	1	1	1	1		6
6	Kaskret	010	1	1	1	1	1	1		6
7	Luczak	07	1	1	1	1	1	1		6
8	Rosinski	010	1	1	1	-	1	1		5
9	Wojdowski	09	1	1	1	1	1	1		6
10	Hadziom	15	1	1	1	1	1	1		6
11	Luczak	010	1	1	1	1	1	1		6
12	Krys	08	1	1	1	1	1	1		6
razem		=	12	12	12	11	12	12		6

Uwagi: 42.

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
			8	13	15	20	22	25	27	29	
1	Juszkowiak	05	-	1	1	-	1	1	1		6
2	"	07	1	1	1	-	1	1	1	1	8
3	Wachowiak	08	1	1	1	-	1	1	1	1	8
4	"	09	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Naskret	010	1	1	1	-	1	1	1	1	8
6	Rosinski	110	1	1	1	1	-	1	1	1	8
7	Wojdowski	07	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Luczak	07	1	1	1	1	1	1	1	1	9
9	Gorski	010	1	1	1	-	1	1	1	-	6
10	Krys	08	1	1	-	1	1	-	1	1	6
11	Luczak	010	1	1	1	1	1	1	1	1	9
12	Kedziora	05	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	razem	=	11	12	11	8	10	11	12	11	86

Uwagi:

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji								Razem
1	Juszkowiak	05	1	-	1	1	-				5 ³
2	"	07	1	1	1	1	1				5 ⁵
3	Gorski	110	1	1	1	1	1				5 ⁵
4	Wachowiak	08	1	1	1	1	1				5 ⁵
5	"	09	1	1	1	1	1				5 ⁵
6	Naskret	010	1	1	1	1	1				5 ⁵
7	Luczak	07	1	1	1	1	1				5 ⁵
8	"	010	1	1	1	1	1				5 ⁵
9	Rosinski	010	-	1	-	1	1				5 ³
10	Wojdowski	09	1	1	1	1	1				5 ⁵
11	Krys	08	1	1	-	1	1				5 ⁴
12	Kedziora	05	1	1	1	1	1				5 ⁵
	razem	=	11	11	10	12	11				60 ⁵⁵

Uwagi:

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Juszkowiak	05	1	-	1	1	1	1		6 ⁵
2	"	07	-	1	-	1	1	1		6 ⁴
3	Górski	010	1	-	1	1	1	1		6 ⁵
4	Wachowak	08	1	1	1	1	1	1		6 ⁶
5	"	09	1	1	1	1	1	1		6 ⁶
6	Koskret	010	1	1	1	1	1	1		6 ⁶
7	Luczak	07	1	1	1	1	1	1		6 ⁶
8	"	010	1	1	1	1	1	1		6 ⁶
9	Rosinski	011	-	1	1	1	1	1		6 ⁵
10	Wojdowski	09	1	1	1	1	1	1		6 ⁶
11	Grzys	08	1	1	-	1	1	1		6 ⁵
12	Kedziora	1906	1	1	1	1	1	1		6 ⁶
	razem	=	10	10	10	12	12	12		72 66

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Juszkowiak	05	1	1	1	1				4 ⁴
2	"	07	1	-	1	1				4 ³
3	Górski	010	1	1	-	1				4 ³
4	Wachowak	08	-	1	1	1				4 ³
5	"	09	1	1	1	1				4 ⁴
6	Koskret	010	1	1	1	1				4 ⁴
7	Luczak	07	1	1	1	-				4 ³
8	"	010	-	1	1	-				4 ²
9	Rosinski	010	1	-	1	1				4 ³
10	Wojdowski	09	1	1	1	1				4 ⁴
11	Grzys	08	1	1	1	-				4 ³
12	Kedziora	05	1	1	1	1				4 ⁴
	razem	=	10	10	11	9				48 40

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
razem		=							

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji						Razem
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
razem		=							

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń					
Luty					
Marzec	1	82	62	11,83	84,5
Kwiecień	1	86 12	97 8	10,25	46,7
Maj	1	53 12	60 5	11,-	48,5
Czerwiec	1	66 12	72 6	11,-	48,5
Lipiec	1	40 12	48 4	10,-	41,4
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń			razem	Luty			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec	razem	Sierpień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
	razem					

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. Wlekinski el dom 3 V 26
2. Erwojole Zymery 12.5.26.
3. Wlekinski el dom 8 VI 26
4. Wlekinski 10 VII 26
- 5.
- 6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniej zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Hytoniecko

założone dnia

17. 11. 1918.r

przystąpiło do Związku dnia

17. 11. 1918.r

Liczba członków na 1-go stycznia 19

26.r 14

Ćwiczących: druhów

12

młodz. m.

4

14 druhen

młodz. ż.

—

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej, kolarzy i t. p.

Przyrządy: drążek

prysmik.

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywjadła
chorągiewki 12

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 27.6.1926

brało udział ćwiczących druhen 18

druhów 18

młodzieży: męskiej żeńskiej

zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:

druhów druhen

młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu

1927/2.
Lokit

Hytownieko
Kaspeh I.

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Żytowieku* Okręg *Poznań*

Zastęp *Jeolen*

Przodownik *11*

Przechodził kursa gimnastyczne: *—*

1.
2.
3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.
CZCIONKAMI Drukarni Uniwersytetu Poznańskiego.

Wycieczka piesza dnia 1. Lutego
do Likierina klm 4.
udział brato 14. druhow.

Wycieczka piesza dnia 28. Lutego
do Branczylasa klm 9.
udział brato 14. druhow.

Wycieczka piesza dnia 14. Marca
do Grodziska klm 9.
udział brato 15. druhow.

Wycieczka piesza dnia 30. Marca
do Bukowinicy klm 9.
udział brato 17. druhow.

Wycieczka piesza dnia 10. Kwietnia
do Chajkowo klm 9.
udział brato 16. druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustrą) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość druhow w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wyćieczki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min. Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
			?				
1	Guszkowski	1904	1	1			2
2	Wachowiak	1908	1	1			2
3	Wachowiak	1909	1	1			2
4	Wachowiak	1911	1	1			2
5	Luczak	1904	1	1			2
6	Gorski	1910	1	1			2
7	Naskrent	1910	1	1			2
8	Liczak	1910	1	—			1
9	Heckiera	1912	1	1			2
10	Wojdowski	1909	1	1			2
11	Masiat	1911	1	1			2
12	Guszkowski	1909	—	—			—
razem			=				21.

Uwagi:

? którego dnia odbyły się lekcje?

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Guskiwiak	1907	1	1	-	1	1	4
2	Wachowiak	1908	1	1	1	1	1	5
3	Wachowiak	1909	1	1	1	1	1	5
4	Wachowiak	1911	1	1	1	1	1	5
5	Luczak	1907	1	1	-	-	-	2
6	Gorski	1910	1	1	1	1	1	5
7	Naskrent	1910	-	1	1	-	1	3
8	Luczak	1911	1	1	1	1	1	5
9	Wojdowski	1909	1	1	1	-	-	3
10	Musiak	1910	1	1	1	1	1	5
11	Redziwora	1912	1	1	1	1	1	5
12	Guskiwiak	1909	1	1	1	-	1	4
razem		=						51.

Uwagi:

Ł

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Wachowiak	1908	1	1	1	1	1	5
2	Guskiwiak	1909	Elony.					5
3	Wachowiak	1909	1	1	1	1	1	5
4	Gorski	1910	1	1	1	1	1	5
5	Wachowiak	1911	1	1	1	-	1	5
6	Luczak	1907	-	-	-	1	1	2
7	Naskrent	1910	1	1	1	-	1	5
8	Luczak	1911	1	1	1	-	1	6
9	Wojdowski	1909	1	1	1	-	1	6
10	Musiak	1910	1	1	1	1	1	5
11	Redziwora	1912	1	1	-	-	1	4
12	Guskiwiak	1909	1	1	1	-	1	6
razem		=						62.

Uwagi:

Ł

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Juskowiak	1908	1	1	1	1	1	1	1	7
2	Wachowiak	1908	1	1	1	1	1	1	1	7
3	Wachowiak	1909	1	1	1	1	1	1	1	7
4	Górski	1910	1	1	1	1	1	1	1	7
5	Wachowiak	1911	1	1	1	1	1	1	1	7
6	Luczak	1912	-	-	1	-	1	-	-	2
7	Naskrent	1910	1	1	1	-	-	-	-	3
8	Luczak	1910	1	-	1	1	-	1	1	5
9	Wyjowski	1909	1	1	1	1	1	1	1	7
10	Musiak	1911	1	1	1	1	1	1	1	7
11	Redkiewa	1912	1	-	1	1	-	1	1	5
12	Juskowiak	1909	1	1	1	1	1	1	1	7
razem		=								44.

Uwagi:

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Juskowiak	1908	1	1	1	1	1			5
2	Wachowiak	1908	1	1	1	1	1			5
3	Wachowiak	1909	1	1	1	1	1			5
4	Wachowiak	1911	1	1	-	-	1			3
5	Górski	1910	1	1	1	1	1			5
6	Luczak	1908	1	-	-	-	1			2
7	Naskrent	1912	1	-	1	-	1			3
8	Luczak	1912	1	-	-	-	1			2
9	Wyjowski	1909	1	1	1	1	1			5
10	Musiak	1910	1	1	1	1	1			5
11	Redkiewa	1912	1	-	-	-	1			2
12	Juskowiak	1909	1	1	-	1	1			4
razem		=								46.

Uwagi:

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Juskowiak	1907	1	1	1	1	1	1	1	6
2	Wachowiak	1908	1	1	1	1	1	1	1	6
3	Wachowiak	1909	1	-	1	-	1	1	1	4
4	Wachowiak	1911	1	-	1	1	1	1	1	5
5	Luczak	1907	1	1	1	1	1	1	1	6
6	Gorski	1910	1	1	1	1	1	1	1	6
7	Naskrent	1910	1	1	1	-	1	1	1	5
8	Luczak	1910	1	1	1	-	1	1	1	5
9	Wydowski	1909	1	1	-	1	1	1	1	5
10	Musiak	1910	1	1	1	1	1	1	1	6
11	Redkwa	1912	1	1	1	1	1	1	1	6
12	Juskowiak	1909	1	1	1	1	1	1	1	6
razem		=								66.

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Juskowiak	1907		1	1	1				3
2	Wachowiak	1908		1	1	1				3
3	Wachowiak	1909		1	1	1				3
4	Wachowiak	1911		1	-	1				2
5	Gorski	1910		1	1	1				3
6	Luczak	1907		1	1	-				2
7	Naskrent	1910		1	-	-				1
8	Luczak	1911		1	-	-				1
9	Wydowski	1909		1	-	1				2
10	Musiak	1910		1	1	1				3
11	Redkwa	1912		1	1	1				3
12	Juskowiak	1909		1	-	1				2
razem		=								28.

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
razem		=						

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
razem		=								

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji	Razem
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
razem		=		

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń	1.	12 ²¹	2.	12	
Luty	1.	12 ⁵⁷	5.	12	
Marzec	1.	12 ⁶²	7.	12	
Kwiecień	1.	12 ²¹	7.	12	
Maj	1.	12 ⁴⁶	5.	12	
Czerwiec	1.	12 ⁶⁶	6.	12	
Lipiec	1.	12 ²⁸	3.	12	
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń		razem	Luty				razem	
			data lekcji			data lekcji					
			25	29							
			25	29		1	4	8	12	20	
1	Juskowiak	1907	1	1		1	1	1	-	1	
2	Wachowiak	1908	1	1		1	1	1	1	1	
3	Wachowiak	1909	1	1		1	1	1	1	1	
4	Wachowiak	1911	1	-		1	1	1	1	1	
5	Luczak	1907	1	1		1	1	-	-	-	
6	Gorski	1910	1	1		1	1	1	1	1	
7	Naskrent	1910	1	1		-	1	1	-	1	
8	Luczak	1910	1	-		1	1	1	1	1	
9	Wojdowski	1909	1	1		1	1	1	-	1	
10	Musiak	1910	1	1		1	1	1	1	1	
11	Włodkiewicz	1912	1	1		1	1	1	1	1	
12	Juskowiak	1909	-	-		1	1	1	-	1	
13			-								
14											
15											
	razem		21.								51.

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec		razem	Kwiecień		razem									
			data lekcji			data lekcji											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Juskowski.	1907	Chory.														
2	Wachowiak.	1908	1	1	1	1		1	1	1	1						
3	Wachowiak.	1909	1	1	1	1	1		1	1	1	1					
4	Wachowiak.	1911.	1	1	1	1	1		Fu	1	1	1					
5	Luczak.	1907	1	1	1	-	-		1	1	1	1					
6	Gorski.	1910	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	1				
7	Naskrent.	1910	1	1	1	-	-		1	1	1	-	-				
8	Luczak.	1910	-	1	1	1	1		F	-	1	1	-	-			
9	Wojdowski	1909	1	1	1	-	-	1	F	1	1	1	1	-			
10	Musiak	1910	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1				
11	Włodkiewicz.	1912.	1	1	-	-	-	1	F	-	1	1	-	-			
12	Juskowski.	1909.	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-			
13									42.								51.
14																	
15																	
	razem																

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj				razem	Czerwiec				razem	
			data lekcji					data lekcji					
			2	10	17	24	25	1	8	14	18	22	28
1	Juskowiak	1907	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
2	Wachowiak	1908	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
3	Wachowiak	1909	1	1	1	1		1	-	1	-	1	1
4	Wachowiak	1911	1	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1
5	Luczak	1907	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
6	Górski	1910	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
7	Chaskrent	1910	1	-	1	-	1	1	1	-	1	-	1
8	Luczak	1910	1	-	-	-	1	1	1	-	1	-	1
9	Wojdowski	1903	1	1	1	1		1	1	-	1	1	-
10	Musiak	1910	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
11	Kędziora	1912	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
12	Juskowiak	1909	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1
13							46						54
14													
15													
	razem												

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec				razem	Sierpień				razem
			data lekcji					data lekcji				
			5	12	19							
1	Juskowiak	1907	1	1	1							
2	Wachowiak	1908	1	1	1							
3	Wachowiak	1909	1	1	1							
4	Wachowiak	1911	1	-	1							
5	Luczak	1907	1	1	-							
6	Górski	1910	1	1	1							
7	Chaskrent	1910	1	-	-							
8	Luczak	1910	1	-	-							
9	Wojdowski	1909	1	-	1							
10	Musiak	1910	1	1	1							
11	Kędziora	1912	1	1	1							
12	Juskowiak	1909	1	-	1							
13												
14												
15												
	razem											

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1. *1. przez Druha Ewryda.*

2.

3.

4.

5.

6.

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce l. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.

2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.

3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.

4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.

5. **Palenie tytoniu** w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak zaszczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Hytonicko

założone dnia

25 *Listopada* *1918.*

przystąpiło do Związku dnia

Liczba członków na 1-go stycznia 19 *24.*

Ćwiczących: druhów

12.

młodz. m. —

druhen

młodz. ż. —

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej, kolarzy i t. p. —

Przyrządy: drążek

1.

poręcze

koń

koziół

skocznia (pomost)

skrzynia do skoków

kółka (orczyk)

drabiny

liny do wspinań

Przybory: laski —
maczugi —
żerdzie —
wywijadła —
chorągiewki 12

W zlocie okręgowym odbytym w dniu 10 Lipca.
brało udział ćwiczących druhen —
druhów 17.
młodzieży: męskiej — żeńskiej —
zastępów 1.

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów — druhen —
młodzieży: męskiej — żeńskiej —

Udział w pokazach publicznych w dniu —
9. Maja 10 Lipca.

Naczelnik Górski Wicenty?

Tou, Gön,

1928

Lohtat,

Hyttouierke,

Związek Polskich Tow. Gimn. „Sokół”

Dzielnica Wielkopolska

Tow. Gimnastyczne „Sokół”

w *Żytowieku*. Okręg *Kraków*.

Zastęp

Przodownik *1.*

Przechodził kursa gimnastyczne: *—*

1.

2.

3.

POZNAŃ 1925.

NAKŁADEM DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ.

CZCIONKAMI DRUKARNI UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO.

Wycieczka piesza dnia 17. Stycznia 1928 r.
do Grodziska 2. klm
udział brato 12. druhow.

Wycieczka piesza dnia 5. Lutego 1928 r.
do Czerborowa 6. klm
udział brato 13. druhow.

Wycieczka piesza dnia 6. Marca 1928 r.
do Likarninca 9 klm
udział brato 14. druhow.

Wycieczka piesza dnia 20. Marca 1928 r.
do Orzajkoma 6 klm
udział brato 13. druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Wycieczka piesza dnia
do klm
udział druhow.

Tok lekcyjny.

Dział I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia wstępne.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędownymi (mustra) trwającymi od 10—15 min. Ćwiczenia rzędowe mają duże znaczenie wychowawcze, gdyż wyrabiają one karność, uczą porządku, zmuszają do uwagi i orjentowania się.

Ćwiczenia wstępne składają się z ćwiczeń rzędowych, pochodzących ze śpiewem, ćwiczeń nóg, ramion szyi i tułowia oraz ćwiczeń przygotowawczych do skoków i oddechowych.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzić organizm do sprawniejszego funkcjonowania, a mianowicie przyspieszyć krążenie krwi i przygotować organizm do ćwiczeń trudniejszych.

Dział II. Ćwiczenie właściwe.

2. Ćwiczenia prostujące i skłony napięte.

3. Ćwiczenia w podporach i zwieszeniach.

Grupa ta obejmuje ćwiczenia ramion i górnej części tułowia. Ćwiczący, podzieleni na zastępy, pod kierownictwem przodowników ćwiczą na przyrządach.

4. Ćwiczenia równoważne.

5. Ćwiczenia tułowia.

6. Pochody i biegi.

7. Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

8. Ćwiczenia zaczepno odporne.

9. Skoki.

Dział III. Ćwiczenia końcowe.

10. Ćwiczenia odwodzące naprzemianstronne i oddechowe.

Są to w dużej mierze łatwe ćwiczenia i mają na celu uspokojenie czynności płuc i serca, przez równomiernie rozprowadzenie krwi po organizmie.

Lekcją gimnastyczną prowadzi naczelnik lub przez niego wyznaczony przodownik z całym oddziałem, za wyjątkiem grupy 3. „Ćwiczenia w podporach i zwieszaniach” i 9. „Skoki”. W tych dwóch grupach prowadzi się ćwiczenia w zastępach.

Tok lekcyjny na boisku.

Tok lekcyjny na boisku przeprowadza się w następujący sposób.

Ćwiczenia wstępne i końcowe z całym oddziałem pod kierunkiem naczelnika lub przodownika, ćwiczenia na przyrządach, i lekkoatletyczne w zastępach.

Zabawy i gry ruchowe.

Zabawy i gry ruchowe powinny wchodzić w skład toku lekcyjnego nie jako dodatek w postaci jednej zabawy lub gry na końcu lekcji, jak to się często zdarza, lecz mogą być stosowane w każdej grupie toku lekcyjnego, za wyjątkiem ćwiczeń wstępnych i końcowych oraz grupy 2.

Podział na zastępy.

Podział na zastępy następuje zasadniczo w październiku i styczniu każdego roku, podług ćwiczeń stopnia niższego, średniego i wyższego na każdym przyrządzie.

Ilość drużów w zastępie od 6—12.

Lekcje ćwiczeń gimnastycznych powinny się odbywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowym raz w tygodniu. Wybieżki niezależnie od pogody raz na miesiąc.

Czas trwania lekcji gimnastycznej 1 godz. 30 min.

Lekcją gimnastyczną należy rozpoczynać i kończyć pochodem ze śpiewem.

Styczeń

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Gómski,	1910	1	1	1					3
2	Juskowiak,	1907	1	1	1					3
3	Wachowiak,	1908	1	1	1					3
4	Wachowiak,	1909	1	1	1					3
5	Wachowiak,	1911	1	1	1					3
6	Lewak,	1910	1	1						2
7	Musiak,	1911	1	1	1					3
8	Kedziara,	1912	1	1	1					3
9	Juskowiak,	1909	1	1	1					3
10										
11										
12										
	razem	=								26

Uwagi:

Luty

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Goricki	1910	1	1	1		4
2	Jurkowski	1907	1	1	1		4
3	Wachowiak	1908	1	1	1		3
4	"	1909	1	1	1		3
5	"	1911	1	1	1		4
6	Luciak	1910	1	1	1		3
7	Musiak	1911	1	1	1		3
8	Kędziorek	1912	1	1	1		4
9	Jurkowski	1909	1	1	1		4
10							
11							
12							
	razem	=					32

Uwagi:

Marzec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1	Goricki	1910	1	1	1		3
2	Jurkowski	1907	1	1	1		3
3	Wachowiak	1908	1	1	1		3
4	"	1909	1	1	1		2
5	"	1911	1	1	1		3
6	Luciak	1910	1	1	1		3
7	Musiak	1911	1	1	1		2
8	Kędziorek	1912	1	1	1		3
9	Jurkowski	1909	1	1	1		2
10							
11							
12							
	razem	=					24

Uwagi:

Kwiecień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Goricki	1910	1	1	1	1				4
2	Gurkiewicz	1907	1	1	1	1				4
3	Włodarczyk	1908	1	1	1					4
4	"	1909	1	1	1	1				4
5	"	1911	1	1	1	1				4
6	Lucyński	1910	1	1	1	1				4
7	Musiak	1911	1	1	1	1				4
8	Yedliora	1912	1	1	1	1				4
9	Gurkiewicz	1909	1	1	1	1				4
10										
11										
12										
	razem	=								36

Uwagi:

Maj

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Goricki	1910	1	1	1	1				5
2	Gurkiewicz	1907	1	1	1	1				5
3	Włodarczyk	1908	1	1	1	1				4
4	"	1909	1	1	1	1				5
5	"	1911	1	1	1	1				4
6	Gurkiewicz	1910	1	1	1	1				5
7	Musiak	1911	1	1	1	1				4
8	Yedliora	1912	1	1	1	1				5
9	Gurkiewicz	1909	1	1	1	1				4
10										
11										
12										
	razem	=								41

Uwagi:

Czerwiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Goricki	1910	1	1	1	1	1	1		6
2	Jurkowiak	1907	1	1	1	1	1			6
3	Wacławski	1908	1	1	1	1	1			6
4	"	1909	1	1	1	0	0	0		6
5	"	1911	1	1	1	1	1			5
6	Luciak	1910	1	1	1	1	1			5
7	Musiak	1911	1	1	1	1	1			6
8	Kołbasa	1912	1	1	1	1	1			6
9	Jurkowiak	1909	1	1	1	1	1			5
10										
11										
12										
razem		=								51

Uwagi:

Lipiec

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji							Razem
1	Goricki	1910	1	1	1	1	1			5
2	Jurkowiak	1907	1	1	1	1	1			5
3	Wacławski	1908	1	1	1	1	1			5
4	"	1909	1	1	1	1				4
5	"	1911	1	1	1	1	1			5
6	Luciak	1910	1	1	1	1	1			5
7	Musiak	1911	1	1	1	1	1			5
8	Kołbasa	1912	1	1	1	1	1			5
9	Jurkowiak	1909	1	1	1	1	1			5
10										
11										
12										
razem		=								44

Uwagi:

Sierpień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Gorski	1910	1	1	1			4
2	Gutkowiak	1909	1	1	1			4
3	Wachowiak	1908	1	1	1			4
4	"	1909	1	1	1			3
5	"	1911	1	1	1			4
6	Luczak	1910	1	1	1			3
7	Musiak	1911	1	1	1			3
8	Kępczura	1912	1	1	1			4
9	Gutkowiak	1909	1	1	1			4
10								
11								
12								
	razem	=						33

Uwagi:

Wrzesień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Gorski	1910	1	1	1			4
2	Gutkowiak	1909	1	1	1			4
3	Wachowiak	1908	1	1	1			4
4	"	1909	1	1	1			4
5	"	1911	1	1	1			4
6	Luczak	1910	1	1	1			3
7	Musiak	1911	1	1	1			4
8	Kępczura	1912	1	1	1			4
9	Gutkowiak	1909	1	1	1			4
10								
11								
12								
	razem	=						35

Uwagi:

Październik

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Goriki	1900	1	1	1	1		4
2	Zurkowiak	1904	1	1	1	1		4
3	Wachowiak	1908	1	1	1	1		4
4	"	1909	1	0	0	0		4
5	"	1911	1	1	1	1		4
6	Luczak	1910	1	1	1	1		4
7	Musiak	1911	1	1	1	1		4
8	Kędzióra	1912	1	1	1			3
9	Jurkowiak	1909	1	1	1			3
10								
11								
12								
	razem	=						39

Uwagi

Listopad

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji					Razem
1	Goriki	1900	1	1				2
2	Zurkowiak	1904	1	1				2
3	Wachowiak	1908	1	1				2
4	"	1909	1	1				2
5	"	1911	1	1				2
6	Luczak	1910	1	1				2
7	Musiak	1911	1	1				1
8	Kędzióra	1912	1	1				2
9	Jurkowiak	1909	1	1				2
10								
11								
12								
	razem	=						17

Uwagi:

Grudzień

L.	Nazwisko	Rok urodzenia	Data lekcji				Razem
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
razem		=					

Uwagi:

Wykaz roczny zastępów

Miesiąc	Ilość zastępów	Ilość ćwiczących	Ilość lekcji	Przeciętne na lekcji	% ćwiczących do ogólnej liczby
Styczeń		9	20	9	
Luty		9	32	9	
Marzec		9	24	9	
Kwiecień		9	30	9	
Maj		9	41	9	
Czerwiec		9	51	9	
Lipiec		9	44	9	
Sierpień		9	33	9	
Wrzesień		9	35	9	
Październik		9	34	9	
Listopad		9	17	9	
Grudzień					
przeciętne liczby					

W rubrykach powyższych zapisuje się liczbę wszystkich druhów gniazda, którzy w ćwiczeniach brali udział. (Patrz: Uwagi dla naczelników i przodowników l. 10).

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Styczeń	razem	Luty	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Marzec	razem	Kwiecień	razem
			data lekcji		data lekcji	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
razem						

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku.

L.	Nazwisko	Rok ur.	Maj		razem	Czerwiec		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Lipiec		razem	Sierpień		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Wrzesień		razem	Październik		razem
			data lekcji			data lekcji		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
razem								

Uwagi:

Ćwiczenia na boisku

L.	Nazwisko	Rok ur.	Listopad			razem	Grudzień			razem
			data lekcji				data lekcji			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
razem										

Uwagi:

Lustracja gniazda.

1.	/
2.	/
3.	/
4.	✓
5.	/
6.	/

UWAGA: Przy zwiedzaniu gniazd przez nacz. okr. lub członków Grona okr. należy kontrolować książeczki zast. i prostować niedokładności. Dzień lustracji zapisywać w książeczce I. zastępu.

Wskazówki i uwagi dla ćwiczących.

PORZĄDEK ĆWICZEBNY.

1. Zachowanie porządku na sali lub boisku obowiązuje wszystkich członków gniazda.
2. Nad przestrzeganiem porządku czuwają naczelnik i członkowie grona przodowników.
3. Rozkazom ich podlegają wszyscy, biorący udział w ćwiczeniach gimnastycznych oraz obecni na sali wzgl. na boisku.
4. Ćwiczący którzy ćwiczyli na przyrządach obowiązani są przyrządy te po skończonych ćwiczeniach odstawić na przeznaczone miejsce.
5. Palenie tytoniu w sali, szatni i na boisku, gdzie się odbywają ćwiczenia, zakazane.

Uwagi dla naczelników i przodowników.

1. Każda książka jest przeznaczona li tylko dla jednego zastępu i służy na cały rok.

2. Każdy zastęp liczy 7 najwyżej 12 druhów wraz z przodownikiem.

3. Zastępy i oddziały ustanawia naczelnik lub jego zastępca wspólnie z przodownikami.

4. Każdy druh po przyjęciu na członka zgłasza się do naczelnika który przydzieli go do odpowiedniego zastępu.

5. Każdy przodownik musi najsumienniejsz zapisywać uczęszczających na ćwiczenia. Kreska pionowa (|) w odpowiedniej rubryce znaczy, że ćwiczący był na lekcji, kreska pozioma (—) znaczy, że go nie było. Ile razy kto był w miesiącu na ćwiczeniach, zapisuje się w kolumnie „razem”. Jeżeli ćwiczący przez miesiąc bez usprawiedliwienia nie uczęszczał na ćwiczenia, to się go z zastępu skreśla, powtórnie przybyłych albo nowych zapisuje się poniżej.

6. Nazwisko ćwiczących przenosi się z miesiąca na miesiąc.

7. W gniazdach z jednym zastępem zapisuje uczęszczających na ćwiczenia naczelnik.

8. W gniazdach z więcej zastępami ma każdy zastęp swego przodownika i zastępcę.

9. Za każdą książeczkę zastępu odpowiedzialny jest naczelnik. Zagubienie lub zniszczenie książki, daje naczelnikowi świadectwo niedbalstwa i nieporządku, a człowiek taki nie zasługuje na to, ażeby tak szaczytne i honorowe obowiązki naczelnika w gnieździe piastował.

10. W styczniu każdego roku, obowiązany jest naczelnik gniazda odesłać książeczki zastępów, naczelnikowi okręgu.

11. W czasie lustracji gniazda przez naczelnika okręgu, musi on przedewszystkiem zbadać książkę pierwszego zastępu gdyż ta daje najlepszy obraz czynności i żywotności gniazda.

12. Wykaz roczny wszystkich zastępów prowadzi naczelnik tylko w książeczce pierwszego zastępu.

Gniazdo

Żytowiecko

założone dnia *25 listopada, 1918.*

przystąpiło do Związku dnia *1 stycznia 1919.*

Liczba członków na 1-go stycznia 1919

Ćwiczących: druhów *5* młodz. m. —

druhen — młodz. ż. —

Zastępów i oddziałów: lekkoatletycznych, piłki nożnej,

kolarzy i t. p. —

Przyrządy: drążek

1 Przeknik.

poręcze —

koń —

koziół —

skocznia (pomost) —

skrzynia do skoków —

kółka (orczyk) —

drabiny —

liny do wspinań —

Przybory: laski
maczugi
żerdzie
wywijadła
chorągiewki 12

W zlocie okręgowym odbytym w dniu
brało udział ćwiczących druhen
druhów
młodzieży: męskiej żeńskiej
zastępów

W zlocie Dzielnicowym lub Związkowym brało udział:
druhów druhen
młodzieży: męskiej żeńskiej

Udział w pokazach publicznych w dniu 3 Maja,
20 Maja.