

Nadporučík Ladislav Hes:

Tělesná výchova u dělostřelectva.

(Dokončení)

C. Polní tělocvik.

Účelem polního tělocviku je vycvičiti vojína v překonávání překážek v terénu, jež se mu mohou v boji naskytnouti.

Jsou to skoky přes příkopy, přelézání zdí, šplhání na stromy, přechody přes strže, potoky, přes stromy a p. Překonávati tyto překážky musí i za palby, nutno to tedy nacvičovat v různých polohách, při překonávání zaujímatí různé polohy, na překážkách měniti polohu atd.

Zde však má největší důležitost najíti si vhodný terén k výcviku.

Jako průprava slouží nám polní tělocvična (kladina, stěna, zeď, přechod přes lávky, zaražené kůly atd.), již možno na nádvoří kasáren snadno zříditi.

V tělocvičně improvisujeme polní tělocvik na př. tak, že kladiny dáme na žerdi bradel, druhý konec na koně. Kombinací je však více.

Nácvik nejprve děláme bez výzbroje, později však v úplné polní výzbroji.

Závody.

Obyčejně před odchodem k ostré střelbě vykonají se plukovní závody a před nimi ještě závody v oddílu.

Ačkoli pro dělostřelectvo nejsou závody povinné, můžeme přece i my konati tyto závody.

U našeho pluku pořádáme obyčejně:

1. závod čtyřčlenných hlídek na 10 km,
2. závod jednotlivců na 10 km,
3. běh na 100 m, 1500 m,
4. skoky,
5. běh štafetový a běh překážkový,
6. přetahování lanem,
7. vrh granátem,
8. závody ve hrách.

Mimo to při dobré vůli možno nacvičiti i tělocvičnou akademii na př., když se slaví narozeniny presidenta republiky a p.

Tyto závody mohou se spojití se závodem ve střelbě z pušek a z pistolí a se závody hipickými, jež jsou pro nás povinné.

Záleží ovšem na tělových. ref. pluku, jaké závody vybere a jak je organizuje.

Zájem však musí míti na tom, aby vzbudil co největší pochopení pro tělesnou výchovu.

Za své výkony jsou jednotliví vítězové podělováni věcnými cenami, jež zakoupí voj. zátiší.

Tyto závody mají ukázati, jak v oboru voj. tělesné výchovy bylo u pluku během celého roku pracováno.

Závěr.

Je potřebí jen vůle a vše se snadno vykoná.

Nehleďte na tělesnou výchovu jako na podřadnější věc, ale dejte vojínům možnost, aby uplatnili svou tělesnou zdatnost a aby ji ještě více utužili, popřejte jim veselí, radosti a zábavy.

Snažte se vypěstovat u nich ducha sportovní závodivosti, která vychovává k sebedůvěře, houževnatosti a k pravdě.

Tělesnou výchovou pěstujte u nich zálibu a chuť k vojenskému povolání a dosáhnete toho, že budou hrdí na svůj vojenský stav a stanou se zdatnými obránci vlasti — neboť: V zdravém těle — zdravý duch.

Příloha č. 1.

Osnova tělesné výchovy vojenské.

Výcvik v I. období (od 1. října do 1. března).

I. Cvičení prostná:

A. Postoje a polohy:

a) Postoje o nohou napjatých — postoje snožné — kročné — nožné — výkročné a rozkročné.

b) Postoje o nohou skrčených (ať již na jedné nebo obou skrčených nebo pokrčených nebo jedné nebo obou ohnutých), podřepy a dřepy — snožné, kročné, nožné, výkročné a výpady, rozkročné, kleky — obounož, jednož, a to snožné — kročné, rozkročné.

c) Polohy: sed, leh a podpory smíšené (stojmo, dřepmo, klečmo, ležmo a sedmo).

B. Poskoky:

a) Poskok na místě — výskok.

b) Poskok s místa:

1. směr přímý: předskok, záskok, úskok;

2. směr šikmý: předskok napravo (nalevo),
záskok napravo (nalevo).

C. Obraty:

Obraty na patách, na špičkách, na špičce a na patě.

D. Pohyby:

a) Pohyby paží:

1. Pohyby paží napjatých: předpažit, zapažit, upažit, vzpažit, připážit.

2. Pohyby paží krčením, trčením, ohýbáním, mrštěním a napínáním.

3. Pohyby paží skrčených a ohnutých,
pohyby paží stejnostranné,
pohyby paží různostranné,
pohyby paží jednostranné.

4. Pohyby paží obloukem anebo kruhem.

b) Pohyby trupu a hlavy: klony, otáčení, kroužení.

c) Pohyby nohou:

1. Pohyby nohou napjatých: přednožit, zanožit, unožit, přinožit, roznožit, snožit.
2. Pohyby nohou krčením, trčením, ohýbáním, mrštěním a napínáním.
3. Pohyby nohou skrčených a ohnutých.

E. Výdrže a doprovody:

klopení—odchylování—kroužení—točení—kmitání—komíhání.

F. Pochody:

obyčejný—přisunný a přeměnný.

G. Poklasy:

obyčejný—přisunný a přeměnný.

Při každém cvičení prostných nutno si vyvoliti tvar, z kterého budeme cvičiti; do něho se dostaneme nástupem (trojřad, šestiřad).

Poté zvolíme určitý rozestup, buď volný — těsný — střední.

V I. období se nacvičují přesné polohy jednotlivých cviků — vojini určené jako budoucí instruktoři musí znáti též názvosloví základních prvků z těchto cvičení. Důkladný nácvik provádíme k užiti cvičení prostných v ranní půlhodince.

II. Cvičení s puškou.

Cvičí se jednak v rovině čelní, jednak bočné. Polohy pušky: rovná, šikmá, kolmá. Držení pušky: jednou neb oběma pažemi, na konci, uprostřed, uprostřed a na konci atd.

Krčení a trčení — převrácení — klony — kroužení trupem — kmitání — kroužení paží — klopení a odchylování — točení — přehazování pušky (Š-I-3d, část I).

III. Šerm bodákem.

Střeh — k noze zbraň — pohov — na střeh — změny střehu s puškou — na bodák — body — ruby — údery — kryty (Š-I-3d, část II).

IV. Výcvik v plování.

Počne výcvikem v plování na suchu, a to pohyby paží, nohou, trupu, a potom souhra jich. Cviky na zádech, lavicích. Na zádech klečícího, na pažích dvou vojínů.

V. Úpolnické postoje a pohyby beze zbraně.

Přípravné cviky nohou:

1. podřep a dřep a vztyk zvolna a rychle,
2. dřep — dřep únožmo pravou i levou — návrat v dřep,
3. dřep — dřep únožmo pravou (levou) — vztyk — unožit pravou (levou),
4. dřep — kmitání v dřepu, střeh, posun, odsun, předskok, odskok, výpad, výřit, předkročením výpad, skoky, směny střehu.

VI. Tělocvik prostý.

Obsahuje chůzi — běhy — skoky a vrhy.

1. Výcvik v pochodování — bude probrán při ind. pěším výcviku — druhy kroku — závody v chůzi.
2. Běhy: dělíme na krátké vzdálenosti do 400 m,
na střední vzdálenosti do 1500 m,
na dlouhé vzdálenosti přes 1500 m.
Běhy přes polní překážky.
Běhy přes sportovní překážky.
Běh rozestavený (štafeta).
U každého běhu budou nacvičovány: průpravné cviky k běhům — výběh — start — vlastní běh a konečně běh do cíle.
3. Skoky — cvičení ve skákání se řídí takto:
 - a) průpravná cvičení ke skokům,
 - b) skok daleký s místa a z rozběhu,
 - c) skok vysoký s místa a rozběhu,
 - d) skok hluboký,
 - e) skok útokem.
4. Vrhy:
 - a) průpravné cvičení k vrhům,
 - b) vrh kamenem,
 - c) vrh koulí,
 - d) vrh krychlí,
 - e) vrh diskem,
 - f) vrh granátem.

Tělocvik prostý se probere v I. období jen zběžně (podle počasí), hlavní pozornost bude mu věnována až v II. období.

VII. Břemena.

Nošení raněných různými způsoby, nošení toporného — bedny s náboji — pytle s pískem atd. Zároveň zdolávání přírodních překážek s nimi.

VIII. Úpoly.

- a) Odpory — přetahy a přetlaky s náčiním a bez náčiní.
- b) Rohování — průpravné cviky k boxu.
- c) Sebeobrana — základní hmaty.

IX. Různosti.

Jednotlivců — dvojic — trojic — větších skupin.

X. Skupiny.

Se zřetelem na překonávání přírodních překážek.

XI. Hry.

Podle příručky „Americké hry“.

XII. Polní tělocvik.

Překonávání zdí, stěn, palisád, příkopů, přechod přes lávky, sám — s pomocí druhá — s použitím lana. Překonávání překážek bez polní výzbroje i s ní.

Výcvik v II. období — (od 15. března do 20. června).

I. Cvičení prostná.

Zdokonalování přesných poloh, tvoření krátkých sestav. Při tvoření sestav buď vždy udán ruch a časomíra. U poddůstojníků nutno požadovati přesné názvosloví důležitých prvků z těchto cvičení.

II. Cvičení s puškou.

Zdokonaluje se voják v správném držení pušky a v jejím ovládnutí v různých polohách. Poddůstojníci se učí názvosloví při různých polohách pušky.

III. Šerm bodákem.

Nutno požadovati již hbitost, rychlost a přesnost. Poddůstojníky učiti správnému názvosloví. Začíná se též cvičiti potyk dvojic, větších hloučků. Závody v šermu bodákem budou konány tehdy, bude-li přiděleno k tomu účelu náradí.

IV. Výcvik v plavání.

V květnu bude prováděn na voj. plovárně. Účelem výcviku bude: obeznámení s vodou — splývání — nácvik rytmu dýchání — správná poloha na vodě — pohyby rukou — nohou — šipka — šipka s pohyby nohou — souhra paží a nohou. U začátečníků bude prováděn jen výcvik v plavání na prsou, u pokročilých: znak, bok, Crawl — prsa...

V. Úpolnické postoje a pohyby.

Bude jich využito při šermu bodákem.

VI. Tělocvik prostý.

Jest jedním z nejdůležitějších v tomto období. Musí být probráno vše, co v I. období probráno nebylo. Poddůstojníci a vojíní musí býti po této stránce zdokonaleni tak, aby se mohli účastniti event. plukovních tělocvič. závodů.

VII., VIII., IX., X., XI. Břemena — úpoly — různosti — skupiny — hry.

Probrati vše, co ještě nemohlo být v I. období probráno, a zdokonalovati všechny cviky, aby se každému vojínu staly úplně zběžnými. Poddůstojníkům a budoucím instruktorům dáti co nejvíce látky k vedení ranního i odpoledního tělocviku.

XII. Polní tělocvik.

Vycvičiti vojína v rychlosti, hbitosti a v ostražitosti, aby uměl za všech okolností překonávati přírodní překážky buď sám anebo s druhem (raněným) za různých okolností (v boji, v nepřátelské palbě atd.).

Rozvrh ranních půlhodin na měsíc květen.

Příloha č. 2.

1322

DELOSTRELECKÉ ROZHLEDY

23

Den	Měsíc	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut
1.	K v ě t e n	Pochody a poklasy Cviky dechové	Svátek práce				Hry, zpěv, pořadová cvičení
2.			Prostná	Nošení raněných	Běhy	Břemena	
3.			Nedělní odpočinek				
4.		Pochody a poklasy Cviky dechové	šerm bodákem		Vrh granátem	Přetahy	Hry, zpěv, pořadová cvičení
5.			Běhy	Cvičení s puškou	Různosti	šplh	
6.			Prostná		Skoky	Přetlaky	
7.			šerm bodákem	Různosti	Slézání překážek	Vrhy	
8.			Cvičení s puškou		Skupiny	Různosti	
9.			Prostná	Vrh granátem	Odpory	Přetahy	
10.			Nedělní odpočinek				
11.		Pochody a poklasy Cviky dechové	Prostná		Běhy	Pořadová cvičení	Hry, zpěv, pořadová cvičení
12.			Cvičení s puškou	Různosti	Břemena	Skoky	
13.			šerm bodákem		Odpory	Přetahy	
14.			Sváteční den				
15.			Prostná	Přetlaky	Vrh granátem	Přetahy	
16.			Cvičení s puškou		Překonávání překážek	šplh	
17.			Nedělní odpočinek				
18.		Pochody a poklasy Cviky dechové	šerm bodákem		Běhy	Břemena	Hry, zpěv, pořadová cvičení
19.			Prostná	Skoky	Odpory	Různosti	
20.			Cvičení s puškou		Vrhy	Pořadová cvičení	
21.			šerm bodákem	Přetahy	Břemena	Různosti	
22.			Cvičení prostná		Skoky	Překonávání překážek	
23.			Cvičení s puškou		Běhy	Břemena	
24.			Nedělní odpočinek				
25.		Pochody a poklasy Cviky dechové	Sváteční den				Hry, zpěv, pořadová cvičení
26.			Cvičení prostná		Skoky	Břemena	
27.			šerm bodákem	Různosti	Vrhy	Odpory	
28.			Cvičení s puškou		Běhy	Překonávání překážek	
29.			Prostná	Přetahy	Vrh granátem	Nošení raněných	
30.			šerm bodákem		Přetlaky	Různosti	
31.			Nedělní odpočinek				

A) Cvičení společná (20 minut)	B) Cvičení v družstvech (60 minut)	C) Hry (30 minut)	D) Cviky pořadové (10 minut)
Cvičení prostná: I. a) Změna postojů a poloh — postoje s nohama napjatými — postoje snožné, kročné, nožné a výkročné; b) postoje s nohama pokrčenými — skrčenými i ohnutými, podřep, dřep, kleky, výpad. II. Polohy: sed, leh, podpory. III. Pohyby paží napjatých: a) předpažit, zapažit, upažit, vzpažit; b) pohyby paží trčením, ohýbáním a mrštěním — pohyby paží skrčených a ohnutých.	1. Pochod normální a druhy pochodů. 2. Poklus a druhy poklusu. 3. Běh na 100 m — start, vlastní běh a cíl. 4. Běh rozestavný — štafeta. 5. Polní tělocvik: překonávání přirozených překážek — stěn, příkopů, zdí, kladin. 6. Vrh: koule, diskem, oštěpem. 7. Skok: daleký, vysoký, s místa a z rozběhu. 8. Cvičení na náradí: hrazda, bradla, kruhy, stůl, koza.	1. Závod družstev v běhu. 2. Hry v kruhu — kočka a myš. 3. Na slepou bábu. 4. Na třetího. 5. Pešek chodí okolo. 6. Mohamedánská honička. 7. Hledání peška sedě. 8. Skákavé kolo. Přesné nacvičování těchto her. Poznámka: Na základě této osnovy vypracují tělovýchovni referenti oddílů přesný program pro každou dvojhodinu zvlášť.	1. Pořadová cvičení v družstvu a v četě. 2. Nacvik písně „Na těch panských lukách“.

Program pro odpolední tělesnou výchovu na měsíc říjen.

Příloha č. 4.

Den	Měsíc	A) Cvičení společná (20 minut)	B) Cvičení v družstvech (1 hodinu)	C) Hry (30 minut)	D) Cviky pořadové (10 minut)
3.	R í j e n	Cvičení prostná: I. a) Změna postojů a poloh — postoj s nohama napjatýma — snožné, kročné, výkročné. III. Pohyby paží napjatých: a) předpažit, zapažit, upažit, vzpažit.	1. Pochod normální a druhy pochodu. 2. Poklus a druhy poklusu (průpr. cvičení klusu). 3. Polní tělocvik. 4. Skok daleký s rozběhem. 5. Skok vysoký s rozběhem. Po 10 minutách se družstva střídají.	1. Závod družstev v běhu. 2. Kočka a myš.	Pořadová cvičení v družstvech. Nácvik písně: „Na těch panských lukách“.
10.		I. b) Postoje s nohama pokrčenýma, poohnutýma, skrčenýma a ohnutýma (podřep, dřep). III. a) Pohyby paží napjatých obloukem a kruhem; b) pohyby paží trčením.	1. Hrazda. 2. Bradla. 3. Kruhy. 4. Koza. 5. Běh na 100 m, start, běh, cíl. 6. Vrh koulí. Rozdělení družstev podle výpěstlosti.	1. Na slepou bábu. 2. Mohamedánská honička.	Pořadová cvičení v družstvu. Pochodování v četě. Nácvik písně: „Leť, koníčku, leť“.
17.		I. b) Postoje s nohama pokrčenýma (kleky, výpady). III. b) Pohyby paží trčením, ohýbáním a mrštěním.	1. Hrazda. 2. Stůl. 3. Běh rozestavný (štafeta). 4. Skok daleký s místa. 5. Vrh oštěpem. 6. Skok vysoký z rozběhu.	1. Na třetího. 2. Pešek chodí okolo.	Pořadová cvičení v družstvu. Píseň: „Leť, koníčku, leť“.
24.		II. Pochody, sed, leh, podpory. III. Pohyby paží skrčených a ohnutých.	1. Druhy pochodů: pochod tělocvičný. 2. Polní tělocvik. 3. Cvičení na nářadí: kruhy. 4. Cvičení na nářadí: bradla. 5. Vrh diskem. 6. Skok daleký z rozběhu.	1. Hledání peška sedě. 2. Skákavé kolo.	Pořadová cvičení v družstvu. Píseň: „Na těch panských lukách“ a „Leť, koníčku, leť“.