

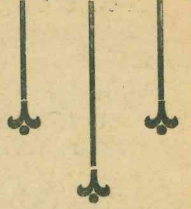
7 101
296



ДОКТОРЪ К. БЕРВАЛЬДЪ.

и

Учитель гимнастики Г. БРАУЕРЪ.



ШКОЛЬНАЯ
и
ДОМАШНЯЯ
Гимнастика ≡
≡ съ булавами

Практическое руководство для
кадетскихъ корпусовъ и средне-
учебныхъ заведеній по изученію
приемовъ сокольской гимнастики
съ булавами.

Съ 31 рисункомъ.

Перевелъ съ нѣмецкаго и
дополнилъ М. ПЕРЕЦЪ.

ЦѢНА 30 К.



С-ПЕТЕРБУРГЪ.
Изд. М. П. Петрова, книгозд. «А. Ф. Сухова»
Столярный пер. 9. Телефонъ 498—09
1911.

Книги по СПОРТУ.

- Английскій боксъ.—Д-ра Люрсенъ съ 18 рис. — р. 30 к.
Атлетическій Спортъ; бѣгъ, прыганіе, лазаніе, выжиманіе, выбрасываніе тяжестей. П. Гроссъ 1906 г. — р. 20 к.
Аэропланы. Нов. системы аэроплановъ и моторовъ для нихъ.
Инж. Графиньи съ доп. М. Перець съ 38 рис 1910 г. — р. 50 к.
Бэнди или Хокей.—Английская игра на льду и въ полѣ, съ 7 рисунками. С. Муравьева, 1907 г. — р. 20 к.
БОРЬБА. Новѣйшіе приемы французской борьбы, д-ра Г. Цадигъ съ 130 рисунками, рисован. съ фотогр. Худ. В. Васильевичемъ, 1909 г. 1 р. 25 к.
Воздушные змѣи, съ 20 рис. въ текстѣ и 2 чертеж. змѣй изд. 1909 г. П. Терентьева — р. 30 к.
Гимнастика съ булавами.—Д-ра К. Беервальда и Г. Брауэра съ 29 рис. — р. 30 к.
Гольфъ—Новая игра въ мячъ,—Ф. Шварцъ 1908 г.— р. 20 к.
Джи-Джицу. вып. I.—Японская атлетика и борьба, съ 19 рис., М. Васильевича, 1909 г. — р. 30 к.
Джи-Джицу, вып. II.—Источники японской силы, борьба и защита отъ нападеній. И. Ганкокъ, съ 20 рис. — р. 30 к.
Домашняя гимнастика. Какъ сдѣлаться сильнымъ и здоровымъ. Л. Гданскаго. Съ 59 оригинальными рисунками В. Васильевича — р. 30 к.
Дѣтская гимнастика и школа плаванія. Практ. руков. для родителей, учителей и самихъ учащихся, съ 30 рисунками, П. А. Федорова 1904 г. — р. 30 к.
Зимній спортъ. Катанье на саняхъ, лыжахъ и конькахъ С. Муравьева. Съ 33 рис. 1907 г. — р. 20 к.
Золотая рыбка, уходъ за нею, леченіе болѣзней и разведеніе въ прудахъ и аквариумахъ Г. Финдейзъ, 1906 г. — р. 20 к.
Игра Лаунъ-Тенисъ. Здоровый и полезн. спортъ, на открытомъ воздухѣ. П. И. Гроссъ — р. 20 к.
Игры въ камешки и шарики съ 8 рисунками. П. Александрова 1906 г. — р. 15 к.
Изготовление лыжъ норвежскихъ, каянскихъ, лапландскихъ, канадскихъ, самоѣдскихъ, новгородскихъ и др. для катанья на лыжахъ. Я. Югансенъ
Какъ дѣлать

и ли
К
К
многи
0197

ДОКТОРЪ К. БЕЕРВАЛЬДЪ.

и

Учитель гимнастики Т. Брауеръ

F 101
396

Школьная и домашняя Гимнастика съ булавами

Практическое руководство для кадетскихъ корпусовъ и среднеучебныхъ заведеній по изученію приемовъ сокольской гимнастики съ булавами.

Съ 31 рисункомъ.

Перевелъ съ нѣмецкаго и дополнилъ М. Перець.

Цѣна 30 коп.



Изданіе М. П. Петрова.

Книгоиздательство „А. Ф. Сухова“.
Столярный пер. 9. Телефонъ 498—09.

1911

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Одна изъ задачъ физическаго воспитанія—развитіе мускулатуры, легкихъ и дѣятельности сердца. Родители и воспитатели должны поэтому обращать особенное вниманіе на подростяющую молодежь въ области развитія тѣла, чтобы дать обществу здоровыхъ членовъ—работниковъ и не забывать, что только въ здоровомъ тѣлѣ можетъ заключаться здоровый умъ. Древніе римляне и греки великолѣпно это понимали, и чуть ли не съ колыбели занимались физическимъ воспитаніемъ своихъ дѣтей. До насъ дошло и сохранилось, мало того даже вошло въ жизненный языкъ нарицательное понятіе слова—Спартанецъ—символь физической силы, здоровья. Правда, мы теперь живемъ при другихъ условіяхъ, чѣмъ наши предки. Надъ нами нѣтъ вѣчно голубого неба древней Эллады, да и климатическія условія наши другія, но тѣмъ не менѣе есть много средствъ укрѣпить физическую нашу природу. Цѣлый рядъ такъ называемыхъ вольныхъ упражненій, какъ-то: кататься верхомъ, фехтоваться, грести, плавать, даже гулянье—все это служитъ развитію нашего тѣла. Но тутъ приходится считаться со временемъ года, и поэтому заняться ими не всегда возможно. Исходя изъ этого положенія нужно обратиться къ такимъ упражненіямъ, которыми можно заниматься при различныхъ капризахъ климата нашего отечества. И такъ, кто желаетъ развить свою мускулатуру или кто заботится о физическомъ воспитаніи своихъ дѣтей, тому можно посоветовать заняться съ булавами. Ихъ широкія размашистыя движенія расширяютъ грудную клѣтку и оказываютъ вліяніе на дѣятельность сердца и легкихъ. У насъ уже въ нѣкоторыхъ средне-учебныхъ заведеніяхъ ввели упражненія съ булавами, но онѣ являются также и хорошей домашней гимнастикой, принимаемая во вниманіе, что ими можно заниматься въ теченіе круглаго года.

Псковъ, тип. „Трудъ и Знаніе“

Спб., Столярный пер., 9.—телефонъ № 298-09.

- Постройка лодокъ. Руков. къ постройкѣ байдарокъ, парусныхъ и килевыхъ лодокъ, челноковъ и яликовъ, съ 76 рис. Техн. П. А. Федорова. 3-е изд. 1908 г. . . —р. 50 »
- Сила, и какъ сдѣлаться сильнымъ. Развитие силы безъ гирь и при помощи гирь, Проф. Б. Лейтнеръ, 2 изд., 1906 г. — » 25 »
- Собака, породы ея, уходъ, дрессировка и лечение, съ 19 рис., П. И. Гроссъ, 1906 г. — » 30 »
- Управляемые аэростаты и аэропланы съ 40 рис. И. Шуйскаго 1910 г. — » 50 »
- Игра Лаунъ-Тенисъ. Здоровый и полезн. спортъ на открытомъ воздухѣ, П. И. Гроссъ — „ 20 »
- Какъ научиться плавать, Г. Буасье, съ 10 рис., 1908 г. — „ 25 »
- Французская борьба, съ 24 оригинальными рисунками, В. Василевича — » 30 »
- Французскій боксъ. Руководство къ изученію французскаго бокса и его примѣненіе на практикѣ. (Защита при внезапномъ нападении). Съ 15 рис. Л. Гданскій. — » 20 »
- Футболъ, здоровый и полезный спортъ на открытомъ воздухѣ, П. И. Гроссъ, 1906 г. — » 20 »
- Англійскій боксъ—Д-ра Люрсенъ съ рис. — « 30 »
- Атлетическій Спортъ: бѣгъ, прыганіе, лазаніе, выжи- маніе, выбрасываніе тяжестей. П. Гроссъ 1906 г. . . . — р. 20 к. Цѣна.
- Бэнди или Хокей—Англійская игра на льду и въ полѣ, съ 7 рисунками, С. Муравьева, 1907 г. . . . — » 20 »
- Воздушные змѣи, съ 20 рис. въ текстѣ и 2 чер- теж. змѣй, изд. 1909 г. П. Терентьева — » 30 »
- Гольфъ—Новая игра въ мячъ,—Ф. Шварцъ 1908 г. — » 20 »
- Джи-джитцу—японская атлетика и борьба, съ 19 оригин. рисунками, М. Василевича, 1909 г. . . . — » 30 »
- Джи-джитцу вып. II. источникъ японской силы, борьба и защита отъ нападений И. Ганкокъ съ 20 рис. — » 30 »
- Домашняя гимнастика. Какъ сдѣлаться сильнымъ и здоровымъ. Л. Гданскаго. Съ 59 оригинальными рисунками В. Василевича. — » 30 »
- Дѣтская гимнастика и школа плаванія. Практич. руков. для родителей, учителей и учащихся, съ 30 рис. П. А. Федорова 1904 г. — » 30 »
- Зимній спортъ. Катанье на саняхъ, лыжахъ и конькахъ С. Муравьева. Съ 33 рис. 1907 г. — » 20 »

Полный каталогъ высылается по первому требованію.

Гимнастическая булава.

Булава, одинъ изъ старѣйшихъ метательныхъ снарядовъ древнихъ, была національнымъ оружіемъ германской пѣхоты. Во время движенія готовъ булава, въ то время называвшаяся кіемъ, была завезена въ Испанію, гдѣ, получивъ названіе лассо, употреблялась въ боѣ съ быками. Во время кресто-

выхъ походовъ булаву обыкновенно дѣлали изъ желѣза, и она играла роль дубинки. Въ настоящее время кеглеобразная гимнастическая булава выточена изъ дерева; для этой цѣли обыкновенно употребляютъ буквое дерево или ольховое. Нормальная длина ея для мужчинъ 50 сантиметровъ, для женщинъ и дѣтей—40.



Рис. 1.

Вѣсъ же ея въ среднемъ долженъ равняться отъ 2-хъ до 3-хъ фунтовъ. Теперь является вопросъ, какъ нужно держать булаву? При этомъ получается нѣсколько положеній руки:

1. Наружный захватъ; положеніе булавы таково: рука обхватываетъ ее сверху, четыре пальца снаружи, а большой изнутри. При этомъ мизинецъ долженъ лежать непосредственно на головкѣ булавы. (рис. 1 а).

2. Лучевой захватъ; при этомъ положеніи булаву нужно держать обѣими руками такъ, чтобы большіе пальцы ее обхватывали изнутри, а остальные снаружи. Головка булавы должна находиться

въ задней рукѣ. При скрещенныхъ рукахъ головка должна находиться между обѣими руками, при чемъ ее обхватываютъ большой и указательный пальцы. Тыльная сторона руки должна быть обращена въ верхъ. (рис. 1 в.)

3. Ладонный захватъ; при этомъ положеніи рука обхватываетъ булаву снизу такъ, что большой палецъ лежитъ снаружи, а остальные изнутри. Тыльная сторона руки обращена внизъ. (рис. 1 с.)



Рис. 2.

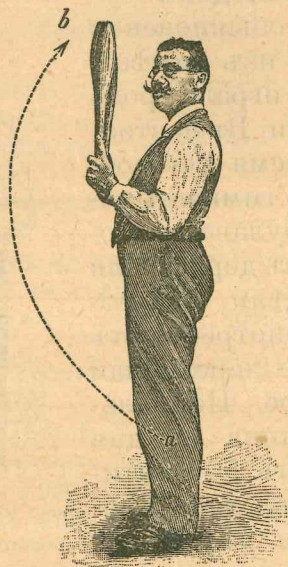


Рис. 3.

4. Положеніе съ опущенными внизъ руками; руки и булавы опущены внизъ такъ, что они образуютъ одну прямую линію. (рис. 2).

Переходя теперь къ самимъ упражненіямъ съ булавами, мы можемъ подраздѣлить ихъ на двѣ группы:

1. Упражненія одною рукою; въ то время, какъ одна рука (лѣвая или правая) дѣлаетъ упражненіе, другая опущена внизъ или опирается въ бедро.

2. Упражненія обѣими руками; обѣ руки поочередно или одновременно производятъ упражненія.

Упражненія съ одной булавою.

1 Упражненіе. Размахъ спереди назадъ правой рукой по правой сторонѣ и выставленіе лѣвой ноги и обратно, лѣвой рукой по лѣвой сторонѣ и выставленіе правой ноги. Правую руку изъ положенія опущеннаго внизъ съ наружнымъ захватомъ булавы нужно вытянуть впередъ и лѣвую ногу выставить. При этомъ лѣвую нужно заложить за спину.

Вытянутая правая рука должна находиться на одинаковой высотѣ съ плечомъ (рис. 3). Изъ этого положенія правая рука опускается внизъ по правой сторонѣ и затѣмъ, сдѣлавъ размахъ, поднимается вверхъ; причемъ кисть руки во время этихъ движеній должна оставаться въ первоначальномъ положеніи. Движеніе происходитъ только въ плечевомъ суставѣ, поэтому суставы руки и локтя не должны совершенно сгибаться.

Нужно обращать вниманіе на равномерность размаховъ для того, чтобы въ плечевомъ суставѣ не ощущалось судорогъ. Туловище немного поварачивается въ лѣвую сторону.

2 Упражненіе. Размахъ лѣвой рукой наружу. Нужно лѣвую руку съ булавою въ ладонномъ хватѣ вытянуть въ лѣвую сторону. Рука въ полъ оборота повернута кнаружи, а локтевой суставъ обращенъ внизъ. Правая рука упирается въ бедро. (рис. 4) Лѣвая рука опускается, проходитъ съ размаху мимо корпуса и, описавъ такимъ образомъ



Рис. 4.

дугу, поднимается въ правую сторону. Размахъ происходитъ вслѣдствіе движенія плечевого сустава такъ, что рука испытываетъ только поворотъ изъ ладоннаго положенія въ наружное. При этомъ упражненіи ступни ногъ остаются твердо прижатыми къ полу, пятки вмѣстѣ, носки врозь. Итакъ, порядокъ движеній будетъ слѣдующій: 1) размахъ въ сторону лѣвой рукой наружу, 2) размахъ въ сторону лѣвой рукой мимо туловища внутрь, 3) размахъ

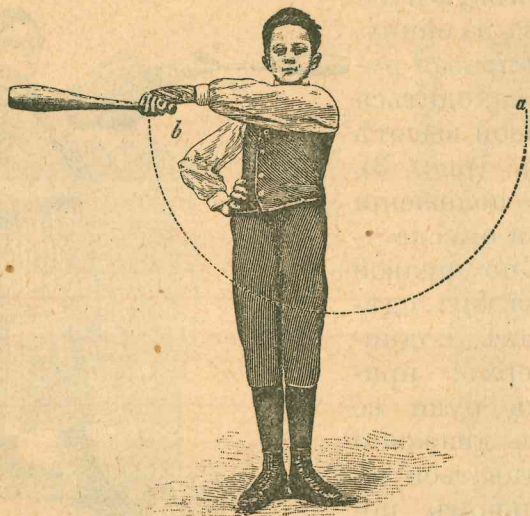


Рис. 5.

въ сторону лѣвой рукой мимо туловища къ наружи и 4) принятіе первоначальнаго положенія съ опущенною внизъ рукою. Булава во все время всѣхъ движеній является продолженіемъ рукъ. Такимъ же образомъ производится размахъ правой рукой кнаружи.

3 Упражненіе. *Размахъ въ сторону лѣвой рукой, обратный подъемъ булавы и выставленіе въ сторону правой ноги.* Взявъ булаву ладоннымъ захватомъ, нужно лѣвую руку выбросить въ сторону вверхъ такъ, чтобы суставъ локтя лежалъ на прямой линіи съ суставомъ плеча. Съ размахомъ въ сторону лѣвой

руки связанъ подъемъ булавы и выставленіе въ сторону правой ноги. Какъ только лѣвая рука приняла горизонтальное положеніе, булаву нужно поднять. Такимъ образомъ размахъ лѣвой руки, подъемъ булавы и выставленіе въ сторону правой ноги должны происходить одновременно. Послѣ подъема булавы, булава съ поднятой рукой образуютъ прямой уголъ. (рис. 5). Обратное движеніе состоитъ



Рис. 6.

изъ опусканія лѣвой руки и булавы и придвиганія правой ноги. При этомъ кисть руки должна быть повернута тыломъ вверхъ, а булаву въ моментъ ея подъема нужно держать между большимъ и указательнымъ пальцами.

Такимъ же образомъ нужно дѣлать упражненія съ правой рукой, при чемъ соотвѣтственно выставляется конечно лѣвая нога.

4 Упражненіе. *Задній и передній размахъ лѣвой рукой съ приложеніемъ булавы и выставленіемъ впередъ правой ноги.* Опущенную внизъ лѣвую руку съ на-

ружнымъ захватомъ булавы, нужно посредствомъ размаха бросить назадъ, при чемъ свободная рука должна упираться въ бедро. Во время размаха рука остается въ неизмѣненномъ положеніи. Теперь нужно сдѣлать размахъ сзади впередъ. Вытянутая назадъ рука и булава опускаются внизъ и, сдѣлавши размахъ, поднимается до положенія съ вытянутой горизонтально впередъ рукою, при этомъ булаву нужно положить на предплечье. Съ приложеніемъ булавы связано выставленіе впередъ правой ноги такимъ образомъ, что размахъ руки сзади впередъ, приложеніе булавы къ предплечью и выставленіе впередъ правой ноги происходятъ одновременно. Свободная во все время этихъ движеній рука должна упираться въ бедро. (рис. 6). Вслѣдствіе приложенія булавы соотвѣтственно сгибается кистевой суставъ (запястье) для того, чтобы булава неподвижно легла на предплечьи; при этомъ необходимо, чтобы наружный захватъ рукою булавы былъ нѣсколько свободенъ. Заднее движеніе руки совершается подобнымъ же образомъ и захватъ долженъ быть совершенно плотнымъ. Размахъ руки, какъ и приложеніе производится спокойно и тихо для того, чтобы не вызвать лишняго напряженія въ плечевомъ и кистевомъ суставахъ. Производящая размахъ рука и ноги должны быть вытянуты. Это упражненіе нужно ежедневно взрослымъ отъ 5 до 10 разъ, а женщинамъ и дѣтямъ отъ 3 до 5 разъ повторять; это одинъ изъ необходимѣйшихъ приемовъ въ послѣдующихъ занятіяхъ и часто встрѣчается при самыхъ разнообразнѣйшихъ комбинаціяхъ. Вслѣдствіе того, что упражненія съ булавами имѣютъ своей цѣлью и красоту и плавность движеній—вышеописанный приемъ нужно хорошо усвоить.

Соотвѣтственнымъ образомъ происходятъ движенія правой рукой и лѣвой ногой.

Такимъ образомъ мы уже ознакомились съ двумя родами движеній спереди назадъ и сзади впе-

редъ. Въ виду того, что радиусомъ размаховъ служила вся вытянутая рука, т. е. максимальная возможность напряженія рукъ, то подобные размахи называются большими, при чемъ въ этомъ положеніи вытянутая рука и булава должны лежать на одной прямой. Движеніе этихъ размаховъ, какъ мы видѣли, вызывается поворотомъ плечевого сустава поэтому можно сказать, что ихъ центръ лежитъ въ плечевомъ суставѣ. Наши размахи мы приводили въ исполненіе въ двухъ плоскостяхъ: въ вертикальной плоскости, параллельной туловищу, и въ вертикальной плоскости, образующей съ корпусомъ уголъ—перваго рода размахи поэтому называются лицевыми, а второго—боковыми.

5 Упраженіе. *Передній и задній размахи правой руки, понятный шагъ правой и сибъ лѣвой нош.* Опущенную внизъ правую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно выбросить при помощи размаха высоко вверхъ такъ, чтобы правая рука и булава составляли вмѣстѣ перпендикулярную линію. Въ этотъ самый моментъ нужно правой ногой нѣсколько отступить, а лѣвый колѣнный суставъ согнуть, склонивъ отчасти въ лѣвую сторону.

Въ этомъ положеніи туловище покоится на выставленной ногѣ, которая согнута почти подъ прямымъ угломъ. При размашистомъ движеніи правой руки лѣвая должна крѣпко упираться въ бедро. (рис. 7). Затѣмъ слѣдуетъ размахъ правой рукой внизъ въ вертикальной правой плоскости назадъ, и правая нога придвигается на первоначальное мѣсто. Такимъ образомъ размахъ правой руки сверху до горизонтальнаго положенія обратно описываетъ три четверти круга: Необходимо обращать особенное вниманіе на напряженно-вытянутую правую руку и правую ногу. При этомъ нужно слѣдить за спокойнымъ и равномернымъ размахомъ плеча для того, чтобы плечевой суставъ постепенно привыкалъ къ этимъ движеніямъ.

6 Упраженіе. *Размахъ въ сторону лѣвой рукой*

в наклонѣ въ правую сторону корпуса. Опущенную внизъ лѣвую руку съ ладоннымъ захватомъ булавы нужно поднять вверхъ, при чемъ предплечье должно быть наклонено вкось отъ головы, а булава должна быть направлена вкось къ правому плечу. Одновременно съ размахомъ руки и сгибомъ локтевого и бедреннаго суставовъ должна быть выставлена въ лѣвую сторону лѣвая нога. Нужно крѣп-

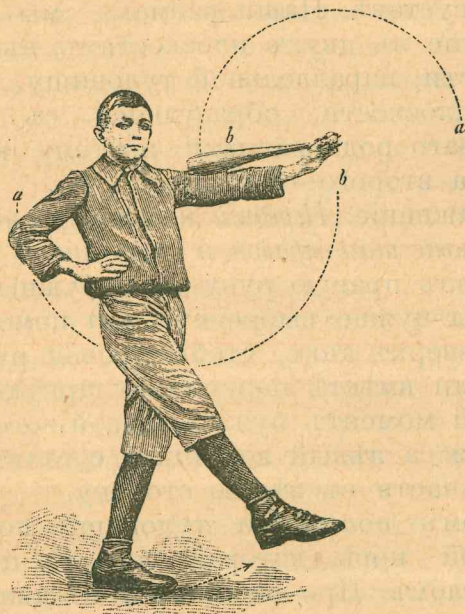


Рис. 7.

ко держать булаву, что бы не ушибить голову. Чтобы усилить боковой наклонъ корпуса, необходимо свободную правую руку заложить за спину. Оба движения, размахъ руки и боковой наклонъ туловища происходятъ одновременно. (8 рис). Обратное движение лѣвой руки кнаружи и внутрь происходятъ при подъемѣ. Нужно слѣдить при дальнѣйшемъ размахѣ лѣвой руки, чтобы въ то время, какъ рука, описавъ дугу мимо тѣла, дойдетъ до праваго плеча, чтобы послѣднее точно такъ же, какъ и рука, было наклонено въ лѣвую сторону. Размахъ ру-

ки и боковой наклонъ туловища исполняются, подобно качанію колыбели. Слѣдуетъ обращать особенное вниманіе на напряженную ногу, потому что въ противномъ случаѣ движенія туловищемъ не оказываютъ своего дѣйствія.

Подобныя же упражненія соотвѣтственнымъ образомъ исполняются правой рукой, при чемъ наклонъ корпуса направленъ въ лѣвую сторону. Въ этомъ упражненіи получившійся размахъ называется среднимъ, потому что радиусомъ для размаха служитъ булава и предплечье, а такъ называемый центръ лежитъ въ локтевомъ суставѣ, гдѣ и происходятъ движенія.

Предыдущее упражненіе мы продѣлывали передъ головою, аналогичнымъ же способомъ ведется упражненіе за головою. Нужно поднять правую или лѣвую руку вверхъ такъ, чтобы ея кисть находилась подъ головою, а въ локтевомъ суставѣ была бы согнута подъ тупымъ угломъ. Держать булаву нужно крѣпко, чтобы случайно не задѣть головы. Свободную руку для большаго напряженія корпуса нужно упереть въ бедро. Булава съ кистью отвѣсно опускается за голову, а затѣмъ поднимается въ правую сторону. Это движеніе производится наружу; движеніе противоположное, т. е. моментъ окончанія будетъ начальнымъ пунктомъ движенія приводится къ движенію за головою, ведется внутрь.

7 Упраженіе. Косой подъемъ впередъ правой рукой выставленіе правой ноги и кругъ кистью въ правую сторону. Опущенную внизъ правую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять вверхъ



Рис. 8.

такъ, чтобы рука и булава съ одной стороны, а корпусъ съ другой образовали тупой уголъ. Изъ этого положенія кисть можно сгибать впередъ, назадъ, въ лѣвую и правую стороны. Посредствомъ движенія кистевого сустава въ правую или лѣвую стороны можно образовать кругъ, который съ концомъ булавъ и продолженіемъ руки получаетъ воронкообразную форму. (рис. 9). Если желательно получить кругъ въ лѣвую сторону, то слѣдуетъ



Рис. 9.

сначала нагнуть кисть къ большому пальцу, затѣмъ обратнымъ движеніемъ къ мизинцу и наконецъ внизъ. Если упражняющійся хочетъ вести кругъ въ правую сторону, то нужно кисть, повернувъ ее сначала къ мизинцу, вести внизъ, а затѣмъ къ большому пальцу. Во всѣхъ этихъ движеніяхъ нужно обращать вниманіе на то, что рука все время должна оставаться вытянутой, а круговое движеніе въ кистевомъ суставѣ должно происходить совершенно свободно. Одновременно съ круговымъ движеніемъ кисти

можно связать и сгибъ колѣнныхъ суставовъ. Такимъ образомъ порядокъ этого упражненія слѣдующій: 1) косою подъемъ впередъ правой руки выставленіе правой ноги, 2) кругъ кистью въ лѣвую сторону, 3) кругъ кистью въ правую сторону, 4) движеніе руки въ первоначальное положеніе.

Подобнымъ же образомъ происходятъ движенія въ лѣвой стороны, конечно, при этомъ поднимается и лѣвая рука и выставляется лѣвая нога. Получающіеся отъ такого движенія круги называются

малыми, такъ какъ радиусомъ ихъ служитъ только одна булава, а центръ ихъ, т. е. движеніе происходитъ въ запястьи (кистевомъ суставѣ).

8 Упражненіе. *Кругъ правой рукой черезъ голову въ правую сторону.* Опущенную внизъ правую руку съ наружнымъ захватомъ булавъ нужно поднять



Рис. 10.

вверхъ надъ головою, при чемъ правое предплечье должно находиться подъ макушкой головы; въ то же время нужно выставить косо впередъ и правую ногу. Булавъ описываютъ отъ первоначальнаго положенія вокругъ всего туловища эллипсически-образный кругъ. Это упражненіе продѣлывается слѣдующимъ образомъ: правую руку съ наружнымъ захватомъ булавъ нужно поднять, затѣмъ повернуть ее кнаружи такъ, чтобы кисть приняла положеніе ладоннаго захвата, и вести руку обратнымъ дви-

женіемъ къ первоначальному положенію, во время котораго булава снова оказалась бы въ наружномъ захватѣ. (рис. 10). Это круговое движеніе руки требуетъ отъ кистевого и локтевого суставовъ большого навыка. Оба сустава описываютъ боковой кругъ. При занятіяхъ полезно раздѣлить это упражненіе на двѣ части: размахъ вверхъ надъ головой и обратное движеніе. Свободная рука должна упираться въ бедро.



Рис. 11.

Здѣсь мы снова встрѣтились съ среднимъ кругомъ, точнѣе говоря эллипсомъ; радіусомъ его являются отчасти булава и отчасти вытянутая рука. Кругъ лѣвой руки черезъ голову въ лѣвую сторону исполняется точно такимъ же образомъ. Остановимся теперь на большихъ кругахъ черезъ голову. Ихъ можно вести двояко: внутрь и кнаружи. Правую или лѣвую руку нужно поднять впередъ внутрь, при чемъ булава и рука должна лежать на одной прямой. Затѣмъ, сдѣлавъ размахъ до горизонтальнаго положенія, руку слѣдуетъ въ локтевомъ суставѣ согнуть и

дальнѣйшій размахъ вести за корпусомъ до начального положенія. Кругъ кнаружи описывается въ обратномъ положеніи. Сначала дѣлается размахъ за голову согнутой рукою, а затѣмъ описывается дуга передъ туловищемъ вытянутой рукою кнаружи.

9 Упраженіе. *Размахъ лѣвой руки и подъемъ булавы, выставленіе лѣвой ноги, кистевой кругъ кнаружи и внутрь со сгибомъ колѣна.* Вытянутую внизъ лѣвую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять кверху такъ, чтобы вытянутая рука находи-

лась на одномъ уровнѣ съ плечомъ, подъ прямымъ угломъ къ туловищу, при этомъ лѣвую ногу нужно выставить впередъ. Правую руку для большого напряженія слѣдуетъ заложить за спину. Теперь нужно описать кистевой кругъ кнаружи по внутренней поверхности руки. Кисть необходимо повернуть для ладоннаго захвата, пальцы дѣлаются болѣе свободными, булава опускается отвѣсно внизъ и затѣмъ,



Рис. 11

по наружной сторонѣ, снова поднимается кверху. Одновременно съ этимъ кистевымъ кругомъ нужно согнуть лѣвое колѣно (рис. 11). Если нужно описать кистевой кругъ внутрь, то слѣдуетъ повернуть кисть для наружнаго захвата и булава описываетъ предыдущій кругъ въ обратномъ направленіи; она опускается сначала внизъ и проходитъ отъ корпуса къ внутренней сторонѣ руки въ первоначальное положеніе. Во время этихъ круговыхъ движеній булава вращается главнымъ образомъ между указательнымъ пальцемъ и большимъ. Необходимо

обратить вниманіе на то обстоятельство, чтобы во время поворотовъ булавы голова была откинута назадъ, потому что въ противномъ случаѣ можно ее задѣть. Нужно также слѣдить за растягиваніемъ локтевого сустава. Такимъ же образомъ нужно вести упражненія съ правой стороны, и всѣ четыре момента остаются и при нихъ неизмѣнными.

Кистевые круги по внѣшней поверхности руки ведутся точно такъ же. Вытянутую лѣвую руку нужно поднять впередъ, какъ и раньше. Булава поднимается вверхъ и утолщеннымъ своимъ концомъ описываетъ кругъ по внѣшней поверхности руки. Пальцы должны быть совершенно свободны, а ладонь обращена вверхъ. Большой и средній пальцы обхватываютъ ее, а указательный управляетъ и даетъ ей нужное направленіе. И такимъ образомъ, благодаря исключительному движенію кистевого сустава, описывается кругъ, при чемъ въ прямомъ направленіи онъ идетъ впередъ наружу, или въ обратномъ—назадъ кнаружи. Ввиду того, что кистевой суставъ, который единственно вызываетъ поворотъ булавы, скоро устааетъ, можно посовѣтовать заниматься надъ этимъ упражненіемъ по утрамъ и то не слѣдуетъ доходить до переутомленія кистевого сустава. Женщины и дѣти должны повторять этотъ приемъ отъ 3 до 5, а мужчины отъ 4 до 8 разъ.

10 упражненіе. *Размахъ правой рукой ко правой сторонѣ, выставленіе лѣвой ноги и кругъ рукою.* Вытянутую внизъ правую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять вверхъ такъ, чтобы булава и вытянутая рука лежали на одной перпендикулярной линіи. Лѣвую руку при этомъ нужно заложить за спину. Одновременно съ подъемомъ правой руки нужно выставить поперечно впередъ и лѣвую ногу. Изъ верхняго положенія правая рука опускается обратнымъ движеніемъ сверху внизъ, а затѣмъ, посредствомъ размаха относится въ горизонтальное положеніе назадъ. (рис. 12). Теперь только булава приступаетъ къ описанію круга, вслѣдствіе разма-

ха сзади, внизъ, впередъ и вверхъ получается большой кругъ, радиусомъ котораго является вытянутая рука и булава, а центръ лежитъ въ плечевомъ суставѣ. Ввиду совершенно свободного движенія нужно обращать вниманіе на то, чтобы не произошло случайно растяженія связокъ. Нужно слѣдить за напряженностью ноги и руки, потому что въ противномъ случаѣ плечевой суставъ не окажетъ своего дѣйствія. Въ концѣ описанія круга разрѣшается



Рис. 12.

руки кнаружи, во время котораго правая рука слегка согнуть колѣно, такъ какъ сила размаха уже дѣйствуетъ самостоятельно. Кругъ лѣвой рукой по лѣвой сторонѣ описывается такимъ же образомъ. При этомъ упражненіи нужно различать направленіе. Вышеописанный приемъ является размахомъ спереди назадъ. Когда размахъ дѣйствуетъ въ противоположную сторону, т. е. сзади впередъ, то получаются такъ называемые верхніе круги. Протянутую внизъ руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять до горизонтальнаго положенія такъ,

что протянутая рука и булава находятся под прямым угломъ къ туловищу, или же вверхъ по перпендикулярной линіи. Булава опускается внизъ и, сдѣлавъ размахъ въ вертикальной плоскости под угломъ къ корпусу, снова поднимается до первоначальнаго положенія. Къ этой же группѣ упражненій относятся размахи правой рукой по лѣвой сторонѣ и лѣвой рукой по правой сторонѣ, спереди назадъ; при размахѣ правой рукой нужно лѣвую ногу выставить впередъ; опущенную внизъ руку



Рис. 12.

съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять горизонтально впередъ; вытянутая рука опускается внизъ и затѣмъ описываетъ дугу, постепенно сгибаясь въ локтевомъ суставѣ, пока правая рука не коснется лѣваго плеча; при этомъ движеніи корпусъ слегка поворачивается въ лѣвую сторону; свободную руку слѣдуетъ заложить за спину. Красивымъ и очень полезнымъ упражненіемъ для развитія мускуловъ

являются круги въ вертикальныхъ плоскостяхъ под угломъ къ туловищу, попеременно по лѣвой и правой сторонѣ корпуса. Вытянутую внизъ правую или лѣвую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять горизонтально впередъ или перпендикулярно вверхъ. Сначала описывается кругъ правой рукой по правой сторонѣ; дойдя во время размаха до горизонтальнаго положенія, рука уже скользитъ по лѣвой плоскости и такъ попеременно, движеніемъ обрисовывается фигура на подобіе цифры восемь, но только въ горизонтальномъ положеніи (∞). Во время этихъ размаховъ нужно свободную руку заложить за спину, потому что въ противномъ случаѣ она будетъ мѣшать движеніямъ; туловище соответственно направленіямъ круговъ поворачивается то въ лѣвую, то въ правую сторону. Ноги лучше всего держать крѣпко прижатыми къ полу, при чемъ пятки должны быть вмѣстѣ, а носки врозь.

11 упражненіе. *Размахъ правой рукой вкось кнаружи.* Опущенную внизъ правую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять высоко въ сторону. Изъ этого положенія правая рука размахомъ внутрь проносится мимо туловища въ лѣвую сторону такимъ образомъ, чтобы правое предплечье и лѣвое плечо лежали на одной плоскости. Лѣвая рука должна обязательно упираться въ бедро (рис. 13). Теперь только начинается круговое вращеніе руки кнаружи, во время котораго правая рука описываетъ кругъ внизъ, наружу, вверхъ и т. д. При этомъ движеніи нужно обратить особенное вниманіе на крѣпкій захватъ булавы, при чемъ корпусъ можно слегка нагнуть впередъ—это облегчаетъ вращеніе. Какъ только размахъ направился внизъ, надо согнуть колѣни, это придаетъ ему силу. Послѣ послѣдняго поворота рука принимаетъ первоначальное положеніе. Движеніе этого большого круга происходитъ въ плечевомъ суставѣ, а радиусомъ круга является вытянутая рука и булава. Можно

начать это упражнение в обратном направлении. Правую руку поднять на одинаковый уровень с левым плечом и первый размах вести кнаружи в правую сторону, а затем, смотря по желанію, можно послѣдующій кругъ вести также или кнаружи, или внутрь. Вообще въ этомъ упражненіи представляется много комбинацій, которыя всецѣло зависятъ отъ самого упражняющагося. Но при всѣхъ



Рис. 14.

движеніяхъ нужно крѣпко держать булаву. Всѣ эти упражненія, конечно, нужно продѣлывать и лѣвой рукой. Въ этомъ случаѣ правая рука упирается въ бедро. Вести размахи нужно точно такимъ же образомъ кнаружи, только кругъ получить теперь противоположное направление.

12. упражненіе. *Боковой размахъ въ правую сторону и выставленіе правой ноги въ сторону съ большимъ и малымъ кругомъ кнаружи и внутрь.* Вытянутую внизъ правую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нуж-

но поднять въ сторону такъ, что булава, вытянутая рука и плечо лежатъ на одной прямой. Въ этомъ положеніи сначала нужно произвести кистевой или малый кругъ; въ захватѣ нужно сдѣлать совершенно свободными три пальца, такъ что булава вертится только между большимъ и указательнымъ пальцами; отпустивъ булаву отвѣсно внизъ, она посредствомъ кистевого сустава описываетъ кругъ внутрь, и затемъ снова принимаетъ первоначальное положеніе. Тотчасъ-же нужно произвести малый кругъ кнаружи; захватъ принимаетъ ладонное положеніе; булава по наружной сторонѣ руки проходитъ внизъ и затемъ поднимается къ начальному положенію. Теперь идетъ большой кругъ вытянутой рукой внутрь: правая рука направляется внутрь, проходитъ передъ грудью вверхъ и затемъ кнаружи къ первоначальному положенію. (рис. 14). Поворотъ и размахъ руки можно сопровождать легкимъ наклономъ туловища. При кистевомъ кругѣ необходимо строго натянутая рука и спокойный размахъ булавой для того, чтобы суставъ не испытывалъ никакой боли. Это упражненіе можно продѣлать и въ другомъ порядкѣ. Описавъ большой кругъ въ вертикальной плоскости, под угломъ къ корпусу, нужно дойти до положенія съ вытянутой горизонтально впередъ рукою; затемъ, рука оставаясь неподвижной, кисть принимаетъ ладонное положеніе и булава описываетъ кругъ вокругъ запястья руки. Точно также слѣдуетъ упражняться и лѣвую руку. Вообще эти упражненія можно разнообразить. Интересное и красивое соединеніе получается изъ большого и средняго круговъ. Опущенную внизъ руку нужно поднять перпендикулярно вверхъ. Затемъ она описываетъ въ соотвѣтственной сторонѣ корпуса большой кругъ впередъ или назадъ; когда булава снова дойдетъ до положенія съ вытянутой вверхъ рукою, руку постепенно нужно сгибать въ локтевомъ суставѣ и описать средній кругъ, центромъ котораго и является локтевой суставъ. Подобное соединеніе круговъ можно

произвести за корпусомъ. Вытянутую внизъ правую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять перпендикулярно вверхъ. Она описываетъ кнаружи кругъ; но дойдя въ своемъ размахѣ до правой ноги, она вдругъ сгибается въ локтевомъ суставѣ, захватъ принимаетъ ладонное положеніе, булава поднимается и дѣлаетъ размахъ вокругъ локтевого сустава—такимъ образомъ она, описавъ средній кругъ, снова приходитъ въ начальную точку своего размаха, т. е. къ правой ногѣ, но теперь она выносится впередъ кнаружи и описываетъ дугу для перваго круга, придя въ первоначальное положеніе. Если руку при описаніи втораго круга не сгибать, а только вращать булаву между большимъ и указательнымъ пальцами въ кистевомъ суставѣ, то получимъ соединеніе большого и малаго круга за туловищемъ. Такимъ-же образомъ можно произвести соединеніе круговъ за головою. Вытянутая вверхъ правая рука описываетъ большой кругъ до своего исходнаго положенія, а затѣмъ, сдѣлавъ изгибъ въ локтевомъ суставѣ, описываетъ средній кругъ за головою. Здѣсь наружное положеніе захвата чередуется съ лучевымъ. Точно также ведутся соединенія круговъ передъ корпусомъ. Опущенную внизъ правую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять перпендикулярно вверхъ; когда она уже описала половину круга, и рука обращена внизъ, наружный захватъ мѣняется на ладонный, и булава описываетъ малый кругъ вокругъ запястья передъ корпусомъ, а затѣмъ ведетъ уже вторую половину большого круга и приходитъ къ исходному положенію. Можно соединить средній кругъ передъ грудью съ большимъ—кнаружи или внутрь. Вытянутая вверхъ рука дѣлаетъ полный большой кругъ и, придя къ точкѣ начальнаго размаха, постепенно сгибается въ локтевомъ суставѣ такъ, что описываетъ передъ грудью средній кругъ, радіусомъ для котораго служатъ предплечье и булава.

Упражненія съ двумя булавами.

13 упражненіе. *Подъемъ обѣихъ булавъ, вытягиваніе рукъ и сибъ колѣнъ.* Опущенныя внизъ обѣ руки съ наружными захватами булавъ нужно поднять къ груди; локтевые суставы согнуты, прижаты къ тѣлу и обращены внизъ. Теперь булавы нужно выбросить впередъ такъ, чтобы руки и булавы составляли одну горизонтальную линію, а колѣни сжать. (рис. 15). Изъ этого положенія булавы опускаются внизъ и затѣмъ назадъ, дѣлая размахъ правой ру-



Рис. 15.

кой по правой сторонѣ и лѣвой по лѣвой до положенія съ вытянутыми горизонтально назадъ руками. Съ моментомъ окончанія размаха связано слова напряженіе ногъ. Когда размахъ рукъ направленъ сзади впередъ—колѣни опять сгибаются. А затѣмъ булавы принимаютъ первоначальное положеніе. Нужно обращать особенное вниманіе, чтобы во время сгиба колѣнъ корпусъ держался прямо и руки были вытянуты. Такимъ образомъ мы описываемъ размахъ, двигателемъ котораго является плечевой суставъ. Это упражненіе можно разнообразить слѣ-

дующимъ образомъ: вытянутыя руки поднять горизонтально впередъ; затѣмъ описываются размахи по лѣвой сторонѣ или по правой до положенія въ первомъ случаѣ съ вытянутою назадъ лѣвою рукою и согнутою передъ грудью правой, во второмъ случаѣ, съ вытянутою назадъ правою рукою и согнутою передъ грудью лѣвой, подробно объ этомъ упражненіи будемъ говорить послѣ. Размахи этого рода производятся спереди назадъ; также ведутся размахи сзади впередъ. Вытянутыя назадъ руки съ булавами описываютъ размахи въ обратномъ направленіи, сзади впередъ, до положенія съ вытянутыми горизонтально впередъ руками. Очень полезныя, но вмѣстѣ съ тѣмъ утомительныя упражненія такого же типа—верхніе размахи сзади впередъ. Вытянутыя внизъ руки съ наружными захватами булавъ нужно, постепенно сгибая, поднимать по туловищу, пока кисти не лягутъ на плечи, а булавы будутъ опущены внизъ за спиною. Посредствомъ размаха булавы выбрасываются до положенія или съ вытянутыми перпендикулярно вверхъ руками или съ вытянутыми горизонтально впередъ руками. Ноги при этомъ должны быть крѣпко прижатыми къ полу такъ, чтобы ступни ногъ были вмѣстѣ, а носки врозь. Упражненія сзади впередъ и спереди назадъ можно соединить вмѣстѣ такимъ образомъ, что когда, на примѣръ, правая рука описываетъ размахъ спереди назадъ, лѣвая рука въ это же самое время дѣлаетъ размахъ сзади впередъ. При равномерныхъ и спокойныхъ движеніяхъ получается положеніе: обѣ руки съ булавами лежатъ на одной прямой горизонтальной и перпендикулярной линіяхъ. Туловище соотвѣтственно движеніямъ поворачивается то въ лѣвую, то въ правую стороны.

14 упражненіе. *Подъемъ обѣихъ булавъ, вытягиваніе въ сторону обѣихъ рукъ; размахъ внутрь и наклонъ впередъ корпуса.* Вытянутыя внизъ обѣ руки съ наружными захватами булавъ нужно поднять кверху такъ, чтобы согнутые локтевые суставы образовали

тупой уголъ, а утолщенные концы булавъ касались плечъ. Теперь нужно вытянуть руки горизонтально въ сторону такимъ образомъ, чтобы онѣ образовали одну прямую линію, а ноги нужно разставить. Туловище необходимо держать совершенно прямо. Теперь слѣдуетъ размахъ обѣими руками внутрь, при чемъ руки должны скрещиваться передъ грудью, и въ этотъ самый моментъ корпусъ нужно нагнуть впередъ (рис. 16). Однако это нужно дѣлать не раньше,

обратно (рис. 17). Теперь слѣдуетъ размахъ лѣвой рукою подобно же образомъ. Когда одна рука находится впереди, то въ этотъ моментъ она представляется одну горизонтальную линію. Когда обѣ руки уже сдѣлали размахъ, онѣ снова скрещиваются и принимаютъ первоначальное положеніе. Нужно обращать особенное вниманіе на наружный захватъ булавъ и что въ этотъ моментъ размаха такъ на примѣръ, когда лѣвая рука находится впереди, правая рука должна быть направлена назадъ—положеніе, то корпусъ слѣдуетъ нагнуть въ правую сторону. Точно такъ и при обратномъ движеніи нужно производить въ лѣвую сторону. При этомъ туловище. Можно также производить размахъ спереди назадъ, а другую руку держать горизонтально впередъ, а лѣвую вытянутую внизъ. При этомъ корпусъ

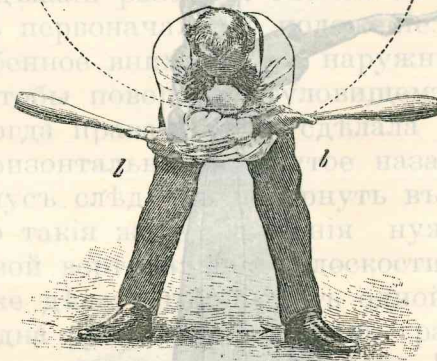


Рис. 16.

чѣмъ размахъ достигнетъ середины полукруга. Послѣ этого булавы снова описываютъ размахъ кнаружи и затѣмъ принимаютъ первоначальное положеніе. Эти же размахи можно вести и въ обратномъ положеніи. Руки скрестить на груди такъ, чтобы каждая булава соотвѣтственно являлась продолженіемъ рукъ. Руки опишутъ дуги внизъ и въ своемъ размахѣ должны дойти до положенія съ вытянутыми горизонтально въ стороны руками. Подобные же размахи можно вести и за голову. Для этого вытянутыя внизъ руки съ наружными захватами булавъ нужно постепенно сгибать въ

локтевомъ суставѣ, поднимая вверхъ, пока они не перекрестятся за головой; при этомъ наружный захватъ мѣняется на ладонный. Булавы опускаются внизъ и описываютъ вокругъ локтевого сустава средній размахъ до положенія съ вытянутыми горизонтально въ стороны руками; послѣднія такимъ



Рис. 17.

образомъ лежатъ на одной прямой. Этотъ размахъ ведется снаружи. Его, конечно, можно вести и внутрь. Опущенныя внизъ руки съ булавами нужно поднять горизонтально въ стороны. При размахѣ руки сгибаются въ локтевомъ суставѣ и описываютъ эллиптическую дугу, а булавы опускаются за плечами отвѣсно внизъ, пока не перекрестятся за головой.

15 упражненіе. Сибъ обѣихъ рукъ, выставленіе впередъ и послѣдовательные размахи руками. Опущенныя внизъ руки съ наружными захватами булавъ нужно, постепенно поднимая къ груди и сгибая въ локтевомъ суставѣ, вытянуть горизонтально впередъ. Изъ этого положенія руки будутъ дѣлать послѣдовательные размахи. Сначала описываетъ дугу правая рука; она поднимается кверху, затѣмъ опускается назадъ и потому же пути возвращается обратно (рис. 17). Теперь слѣдуетъ размахъ лѣвой рукой подобнымъ же образомъ. Когда одна рука находится позади, то въ этотъ моментъ они представляютъ одну горизонтальную линію. Когда обѣ руки уже сдѣлали размахи, онѣ снова сгибаются и принимаютъ первоначальное положеніе. Нужно обращать особенное вниманіе на наружный захватъ булавъ и чтобы поворотъ туловищемъ: такъ на примѣръ, когда правая рука сдѣлала размахъ и приняла горизонтально вытянутое назадъ положеніе, то корпусъ слѣдуетъ повернуть въ правую сторону. Точно такія же упражненія нужно производить въ лѣвой вертикальной плоскости туловища. Можно также дѣлать размахи въ одной плоскости, при чемъ одна рука будетъ дѣлать размахъ спереди назадъ, а другая сзади впередъ. Правую руку вытянутую нужно поднять горизонтально впередъ, а лѣвую вытянутую—назадъ, при этомъ корпусъ нужно повернуть въ лѣвую сторону. Такимъ образомъ обѣ руки съ булавами образуютъ одну горизонтальную линію. Правая рука описываетъ размахъ спереди назадъ по правой сторонѣ туловища, а лѣвая сзади впередъ по лѣвой сторонѣ. Конечно, во время этихъ движеній корпусъ соответственно поворачивается то въ лѣвую, то въ правую сторону. Такимъ же образомъ производятся противоположные размахи обѣими руками въ одной и той же плоскости. Можно вести упражненіе такъ: обѣ руки нужно горизонтально вытянуть, при чемъ правую назадъ, а лѣвую—впередъ; затѣмъ онѣ опускаются

и описываютъ размахъ, правая рука по правой сторонѣ туловища сзади впередъ, а лѣвая тоже по правой сторонѣ спереди назадъ до положенія со скрещенными по правой сторонѣ руками; правая рука будетъ вытянута горизонтально впередъ, а лѣвая согнута, при чемъ ея кисть будетъ находиться подъ правой мышкой.

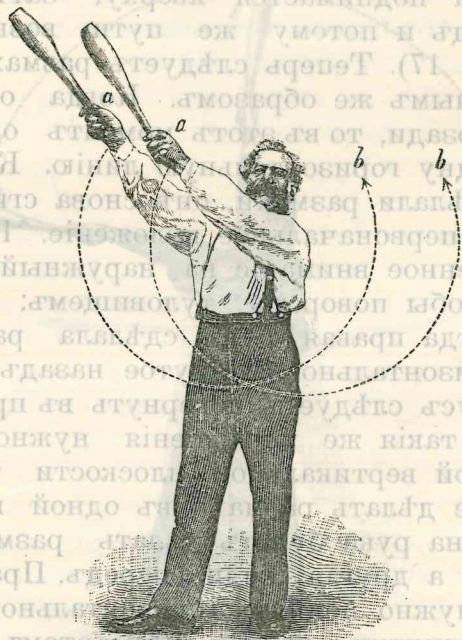


Рис. 18.

16 упражненіе. Подъемъ обѣихъ булавъ передъ грудью, выставленіе обѣихъ рукъ вверхъ въ правую сторону, съ одновременнымъ поворотомъ корпуса въ правую сторону. Вытянутыя внизъ руки съ наружнымъ захватомъ булавъ нужно поднять вверхъ въ правую сторону, при этомъ слѣдуетъ корпусъ повернуть въ правую сторону и выставить впередъ въ сторону правую ногу. Изъ этого положенія булавы опускаются внизъ и дѣлаютъ размахъ въ лѣвую сторону, во время этого движенія корпусъ поворачивается также въ

лѣвую сторону. Теперь снова происходитъ движеніе рукъ въ правую сторону съ поворотомъ и туловища (рис. 18). Такимъ же образомъ это упражненіе повторяется еще два раза, и затѣмъ только руки возвращаются къ первоначальному положенію. При всѣхъ этихъ приемахъ нужно обращать вниманіе, чтобы ноги были крѣпко прижаты къ полу и чтобы корпусъ соответственно поворачивался, отъ



Рис. 19.

этого зависитъ успѣшное исполненіе упражненія. 17 упражненіе. Подъемъ обѣихъ рукъ въ правую сторону вверхъ и выставленіе правой ноги въ правую сторону. Опущенныя внизъ руки надо поднять, правую, вытянувъ въ правую сторону вверхъ, а лѣвую согнуть за спиной. Правая рука дѣлаетъ обыкновенный большой размахъ передъ корпусомъ, а лѣвая за корпусомъ до положенія съ вытянутыми въ

лѣвую сторону вверхъ руками (рис. 19). Этимъ движеніямъ сопутствуетъ послѣдовательный сгибъ колѣнъ, такимъ образомъ, что когда лѣвая нога вытянута, правая согнута. Это упражненіе можно также дѣлать и наоборотъ. Для этого необходимо лѣвую руку вытянуть въ сторону, а правую согнуть за спиной; тогда лѣвая рука дѣлаетъ размахъ внизъ въ правую сторону передъ корпусомъ, при чемъ вытянутая рука и булава лежатъ на одной прямой, а правая рука описываетъ дугу за корпусомъ. Можно тоже дѣлать размахи и обѣими руками за туловищемъ, при чемъ это упражненіе можетъ быть двоякаго рода: кнаружи и внутрь. Въ первомъ случаѣ, обѣ руки, вытянутыя внизъ съ наружнымъ захватомъ булавы, нужно, постепенно сгибая, сложить за спиною. Размахи производятся за туловищемъ внизъ кнаружи до положенія съ вытянутыми горизонтально въ стороны руками. Во второмъ случаѣ, опущенныя внизъ руки съ наружнымъ захватомъ булавы нужно вытянуть горизонтально въ стороны; затѣмъ, постепенно сгибая руки въ локтевомъ суставѣ и такимъ образомъ описывая дуги, нужно руки сложить за спиною, при чемъ булавы должны быть ихъ продолженіемъ. Последнее упражненіе можно разнообразить еще слѣдующимъ способомъ: вытянутыя горизонтально въ стороны руки дѣлаютъ противоположные размахи; лѣвая рука описываетъ большую дугу внизъ передъ корпусомъ, а правая описываетъ дугу въ лѣвую сторону за туловищемъ. Соединеніе размаховъ можетъ происходить въ различныхъ плоскостяхъ. Такъ, напримѣръ, правая рука описываетъ размахъ передъ корпусомъ, а въ то же время лѣвая за головой. Опущенныя внизъ руки нужно поднять вверхъ, при чемъ правую нужно вытянуть горизонтально въ правую сторону, а лѣвую согнуть въ локтевомъ суставѣ надъ головой. Булавы обѣихъ рукъ имѣютъ параллельное горизонтальное положеніе. Правая рука дѣлаетъ размахъ внизъ въ лѣвую сторону передъ корпусомъ

—центромъ полученной дуги будетъ плечевой суставъ, гдѣ и происходитъ вращеніе; въ ту же сторону дѣлаетъ размахъ и лѣвая рука за головой, только ея радіусомъ будетъ предплечье и булава, потому что вращательнымъ центромъ является локтевой суставъ—размахъ останавливается на положеніи вытянутыхъ въ лѣвую сторону обѣихъ рукъ. Для упражненій, конечно, необходимо дѣлать движенія и въ обратную сторону. Тогда нужно согнуть правую руку надъ головой, а лѣвую вытянуть горизонтально въ лѣвую сторону; лѣвая рука описываетъ большой размахъ въ правую сторону передъ туловищемъ, а правая дѣлаетъ средній размахъ также въ правую сторону за головой—пока не достигнутъ до положенія съ вытянутыми горизонтально въ правую сторону руками. Можно переменить общее положеніе: предыдущее окончательное взять исходнымъ и на оборотъ. Тогда получается слѣдующее: обѣ руки нужно вытянуть и поднять въ правую сторону; правую руку, постепенно сгибая въ локтевомъ суставѣ и переменявъ наружный захватъ булавы на ладонный, нужно вынести надъ головой въ горизонтальное положеніе, а лѣвая въ это время дѣлаетъ большой размахъ внизъ, справа налево, въ лѣвую сторону, передъ корпусомъ и доходить до положенія съ вытянутою горизонтально въ лѣвую сторону рукою. Соответственно съ предыдущимъ упражненіемъ можно вынести обѣ вытянутыя руки въ лѣвую сторону; размахъ получается слѣва направо. Лѣвая рука, постепенно сгибаясь въ локтевомъ суставѣ, доходитъ до горизонтальнаго положенія надъ головою, а одновременно правая рука дѣлаетъ размахъ передъ корпусомъ и описываетъ дугу слѣва направо въ правую сторону до положенія съ вытянутою горизонтально въ правую сторону рукою. При большомъ же навыкѣ можно посоветовать дѣлать слѣдующее упражненіе, но при немъ необходимо помнить, что оно утомляетъ мускулатуру, а поэтому злоупотреблять имъ нельзя.

Опущенныя внизъ руки съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять вытянутыми горизонтально въ стороны; правая рука описываетъ дугу внутрь, справа на лѣво, передъ корпусомъ и поднимается вверхъ, при чемъ во все время движеній вытянутая рука и булава составляютъ одну прямую. Лѣвая же одновременно, постепенно сгибаясь, описываетъ размахъ за спиною и выносится до положенія съ согнутой въ локтевомъ суставѣ рукой надъ головою. Ступни ногъ должны находиться вмѣстѣ и быть крѣпко прижатыми къ полу, а пятки врозь.



Рис. 20.

18 упражненіе. *Подъемъ булавы съ вытянутыми вверхъ руками и дважды большой кругъ впередъ.* Опущенныя внизъ булавы нужно поднять къ плечамъ, а затѣмъ руки съ булавами вытянуть перпендикулярно вверхъ, такимъ образомъ, что бы руки и булавы лежали на одной прямой (рис. 20). Теперь описываются большіе круги въ соответственныхъ боковыхъ плоскостяхъ, при чемъ булавы сначала дѣлаютъ размахъ впередъ, потомъ внизъ, назадъ и, наконецъ, вверхъ. Этотъ кругъ повторяется и второй разъ, послѣ чего руки принимаютъ первоначальное положеніе. До момента, когда руки находятся позади, булавы нужно держать наружнымъ захватомъ, потомъ онъ мѣняется на ладонный, но снова достигнувъ положенія вверхъ, булавы обхватываются наружнымъ захватомъ. Во время всѣхъ поворотовъ движенія рукъ находятся въ зависимости отъ вра-

щенія плечевого сустава, на что и нужно обращать особенное вниманіе. Одновременно можно описывать круги въ противоположномъ направленіе. Начальное положеніе — предыдущее. Вытянутая вверхъ лѣвая рука описываетъ кругъ впередъ по лѣвой сторонѣ, а правая описываетъ кругъ назадъ по правой сторонѣ. Конечно, направленіе рукъ можно и перемѣнить. Тогда лѣвая рука будетъ описывать кругъ назадъ по лѣвой сторонѣ, а правая — впередъ по правой сторонѣ. Соответственно тому, какая рука вытянута назадъ, нужно поворачивать туловище то въ лѣвую, то въ правую сторону. Подобные круги описываются также послѣдовательно. Вытянутыя руки нужно поднять перпендикулярно вверхъ. Лѣвая рука начинаетъ движеніе — правая остается неподвижной; когда лѣвая сдѣлаетъ половину круга и очутится внизу — только тогда начинаетъ спускаться правая. Въ этомъ движеніи получается, такимъ образомъ, положеніе, когда обѣ вытянутыя руки съ булавами лежатъ на одной прямой — одно — горизонтальное, другое — перпендикулярное. При чемъ, когда лѣвая рука описываетъ кругъ и вытянута назадъ, туловище поворачивается въ лѣвую сторону, — когда правая — въ правую сторону. Направленіе при послѣдовательныхъ кругахъ бываетъ двойное: впередъ и назадъ. До сихъ поръ мы разсматривали движенія рукъ только въ соответственныхъ плоскостяхъ, но полезно для упражненій описывать круги обѣими руками и въ одной плоскости. Можно описать круги, на примѣръ; впередъ и назадъ обѣими руками по правой сторонѣ. Обѣ руки необходимо вытянуть перпендикулярно вверхъ. Правая рука дѣлаетъ большой размахъ по правой сторонѣ, при чемъ во все время движенія она съ булавой составляетъ одну прямую линію; лѣвая тоже дѣлаетъ размахъ по правой сторонѣ и въ то время, какъ описываетъ кругъ, частью сгибается, частью вытягивается. Когда размахъ перешелъ уже во вторую (заднюю) половину круга, корпусъ нужно

повернуть въ правую сторону. Точно также описываются круги и по лѣвой сторонѣ туловища или спереди назадъ или сзади впередъ обѣими руками. Конечно, для разнообразія и упражненій круги можно вести и въ противоположныхъ направле- нияхъ; такъ на примѣръ, когда лѣвая рука описы- ваетъ кругъ впередъ по лѣвой сторонѣ, правая рука можетъ вести одновременно размахъ назадъ по пра-

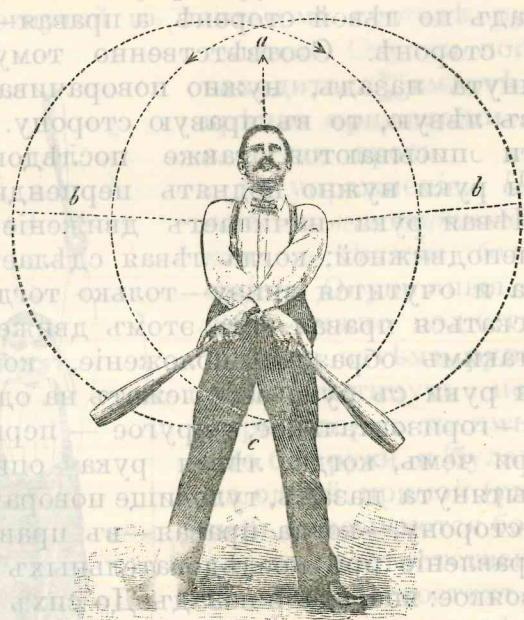


Рис. 21.

вой сторонѣ. Для облегченія движеній необходимо во время размаховъ по правой сторонѣ выставить впередъ лѣвую ногу, по лѣвой сторонѣ — правую ногу.

19 упражненіе. *Подъемъ обѣихъ булавъ съ вытянутыми вверхъ руками и двойной кругъ въ параллельной туловищу плоскости.* Вытянутыя руки съ наружнымъ захватомъ булавъ нужно поднять вверхъ и одно- временно разставить ноги. Изъ этого положенія руки начинаютъ дѣлать равномерные размахи внутрь со скрещиваніемъ рукъ передъ грудью, затѣмъ опу- скаются внизъ, булавы проходятъ мимо туловища

со скрещиваніемъ рукъ и опять поднимаются вверхъ — кнаружи (рис. 21). При размахахъ нужно обра- щать особенное вниманіе на то, чтобы во время пе- рекрепчиванія руки внутрь слегка впередъ наклонялся корпусъ, а во время перекрещиванія кнаружи онъ отклонялся назадъ. Необходимы спокойные



Рис. 22.

размахи руками, чтобы не причинить вреда плече- вымъ суставамъ. Эти круги, конечно, можно вести и въ противоположномъ направленіи.

20 упражненіе. *Подъемъ обѣихъ булавъ съ вытянутыми вверхъ руками и большіе круги обѣими руками нальво.* Вытянутыя внизъ руки съ наружнымъ захватомъ булавъ нужно поднять передъ грудью и тотчасъ же вынести перпендикулярно вверхъ. Изъ этого положенія руки начинаютъ описывать круги внутрь, при чемъ обѣ булавы проходятъ по пра- вой сторонѣ мимо тѣла (рис. 22). Это движеніе нуж- но повторить еще разъ, послѣ чего руки съ булавами

принимаютъ начальное положеніе. При этихъ кругахъ корпусъ поворачивается соотвѣтственно въ ту сторону, по которой идетъ размахъ; кромѣ того онъ слегка наклоняется впередъ,—это сильно облегчаетъ описывать круги. Ноги должны быть крѣпко прижаты къ полу, пятки должны быть вмѣстѣ, а носки—врозь. Направленіе этихъ круговъ можетъ быть также и обратнымъ, тогда размахи пойдутъ слѣва направо. Какъ въ первомъ, такъ и во второмъ случаяхъ одна рука съ булавою должна быть непремѣнно параллельна другой рукѣ, поэтому подобные круги называются параллельными.

Въ параллельной туловищу плоскости такъ же, какъ и въ боковой, бываютъ еще круги послѣдовательные. Когда правая рука уже описала половину круга кнаружи, тогда только начинается движеніе лѣвая рука кнаружи; въ этихъ размахахъ, когда рука въ правой сторонѣ—лѣвая рука съ булавою находится передъ правою,—когда руки въ лѣвой сторонѣ—правая рука съ булавою находится передъ лѣвою. Точно также ведутся послѣдовательные круги внутрь, но они описываются въ обратномъ направленіи.

21 упражненіе. *Малый кругъ надъ головою и передъ корпусомъ въ чередованіи съ большимъ кругомъ.* Обѣ руки обхватываютъ булавы наружнымъ захватомъ; лѣвую руку нужно вынести надъ головою такимъ образомъ, чтобы рука съ булавою составляли тупой уголъ, а правая рука опущена внизъ—вось передъ корпусомъ. Сначала нужно описать малый кругъ надъ головою внутрь. Лѣвая кисть съ наружнымъ захватомъ постепенно сгибается въ сторону внизъ, булава дѣлаетъ размахъ въ лѣвую сторону внизъ, потомъ проходитъ передъ лицомъ въ правой сторонѣ и затѣмъ поднимается вверхъ; иначе происходитъ движеніе кнаружи; тутъ наружный захватъ мѣняется на ладонный, который и даетъ булава направленіе кнаружи. Можно присоединить къ этому малому кругу большой кругъ: тогда лѣ-

вая рука вытягивается къ наружнымъ захватамъ и описываетъ большой кругъ, который проходитъ передъ туловищемъ. Малый кругъ передъ корпусомъ въ правую сторону приводится въ исполненіе такимъ же образомъ. Булава описываетъ кругъ передъ корпусомъ кнаружи и внутрь (23). Если оба малые круги описываются одновременно, то необходимо слѣдить, чтобы пальцы крѣпко обхватывали булаву. Обязательны спокойныя упражненія, потому что кистевые суставы вслѣдствіе разнообразнѣйшихъ поворотовъ требуютъ большого напряженія.

22 упражненіе. *а) Обѣ руки, вытянутыя въ правую сторону, описываютъ большой и малый кругъ, б) тѣ же движенія руками въ лѣвой сторонѣ.*

Вытянутыя внизъ руки съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять передъ грудью и затѣмъ вынести въ правую сторону. Теперь описывается большой кругъ правой руки внутрь—рука опускается внизъ, проходитъ передъ туловищемъ въ лѣвую сторону и, поднявшись вверхъ, принимаетъ исходное положеніе. Послѣ этого лѣвая рука начинаетъ описывать малый кругъ внутрь, при чемъ предплечье слегка сгибается, кисть дѣлается свободной и направляетъ булаву внутрь. (рис. 24) При большомъ кругѣ надо обращать вниманіе на вытянутую руку, въ то время, какъ при маломъ кругѣ нужно слегка сог-



Рис. 23. аконно

нуть локтевой суставъ. Сначала обѣими кругами необходимо упражняться каждымъ въ отдѣльности, а потомъ только вмѣстѣ, чередуя ихъ. Слѣдуетъ быть очень осторожнымъ, чтобы не повредить плечевого и кистевого суставовъ.

23 упражнение. Вытянутыя руки, поднявъ вверх булавы, описываютъ малые и большіе круги, чередуя ихъ. Опущенныя внизъ руки съ наружнымъ захватомъ булавъ нужно поднять передъ грудью, и тотчасъ же вытянуть перпендикулярно вверхъ. Въ то время, какъ правая рука слегка сгибается въ локтевомъ суставѣ, лѣвая опускается въ сторону и описываетъ большой кругъ внутрь. То движеніе выполняется такимъ образомъ, чтобы лѣвая рука прошла вверхъ передъ правой, и затѣмъ остановилась въ исходномъ положеніи. Когда этотъ кругъ



Рис. 24.

оконченъ, начинается малый кругъ снаружи правой рукой, кисть которой нужно перевернуть къ ладонному захвату; (рис. 25) булава дѣлаетъ размахъ внутрь, снаружи и затѣмъ поднимается вверхъ. При большомъ кругѣ надо обращать вниманіе на вытянутую руку, въ то время, какъ при маломъ сги-

бается локтевой суставъ и описаніемъ круга управляетъ кисть. При маломъ кругѣ необходимо, чтобы взглядъ былъ устремленъ вверхъ, потому что въ въ противномъ случаѣ можно случайно во время размаховъ задѣть голову. Оба круга надъ головой и передъ корпусомъ можно вести одновременно или чередуя ихъ.

24 упражнение. Большой и малый круги внутрь, описанныя обѣими руками, чередуясь между собой. Опущенныя внизъ руки съ наружнымъ захватомъ булавъ нужно поднять передъ грудью и затѣмъ тот-



Рис. 25.

часъ же вытянуть вверхъ; лѣвую ногу при этомъ выставить въ сторону. Изъ этого положенія руки начинаютъ описывать большіе круги внутрь. Правая рука идетъ по правой сторонѣ внизъ, проходить мимо туловища и по лѣвой сторонѣ поднимается вверхъ; лѣвая рука опускается внизъ по лѣ-

вой сторонѣ, проходить слѣва на право передъ корпусомъ и по правой сторонѣ дѣлаетъ размахъ вверхъ. При равномерныхъ и спокойныхъ движеніяхъ эти два описанные круга перекрещиваются передъ туловищемъ и надъ головой. Когда руки вытянуты вверхъ въ косомъ направленіи кнаружи, они могутъ описать малые круги внутрь. Въмѣсто наружнаго захвата кисть принимаетъ ладонный- булавы дѣ-

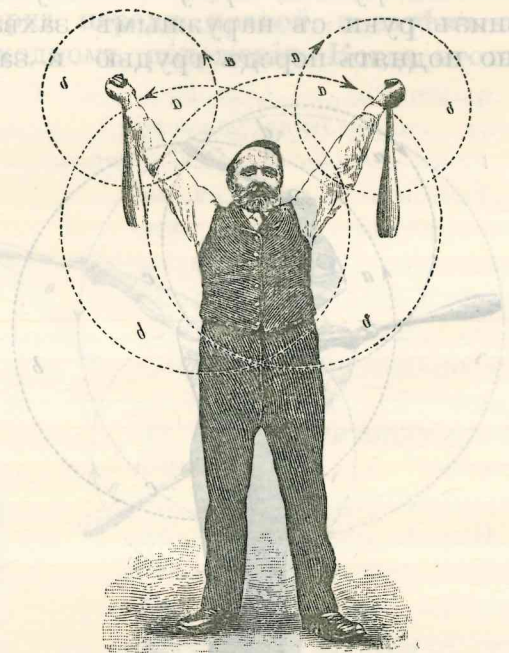


Рис. 26.

лаютъ размахъ внизъ, затѣмъ проходятъ мимо предплечья надъ головой и снова наружнымъ захватомъ поднимаются вверхъ (рис. 26). Большіе круги легче приводить въ исполненіе, когда корпусъ отчасти наклоненъ впередъ. Можно описывать малые круги обѣими руками и на какой-нибудь одной сторонѣ. Такъ, напримѣръ, для того, чтобы описать малые круги обѣими руками на лѣвой сторонѣ, нужно лѣвую руку вытянуть впередъ, при чемъ ея булава,

находящаяся между большимъ и указательнымъ пальцами, лежитъ на предплечьи, а правая булава въ наружномъ захватѣ лежитъ на лѣвомъ плечѣ. Изъ этого положенія булавы дѣлаютъ размахъ впередъ и описываютъ малые круги по наружной сторонѣ лѣвой руки. Вообще, число упражненій обѣими руками зависитъ отъ изобрѣтательности занимающагося. Можно составить самыя разнообразныя комбинаціи большей или меньшей трудности, и перечислить ихъ всѣхъ невозможно. Мы указали самыя употребительнѣйшіе отдѣльные приемы, которые можно соединять въ разнообразныя положенія. Укажемъ здѣсь только болѣе полезныя упражненія, которыя представляютъ собою ничто иное, какъ цѣпь уже извѣстныхъ приемовъ. Можно соединить, напримѣръ, большой кругъ въ параллельной туловищу плоскости передъ корпусомъ съ малымъ кругомъ въ параллельной туловищу плоскости за корпусомъ. Вытянутую лѣвую руку съ наружнымъ захватомъ булавы нужно поднять перпендикулярно вверхъ. Лѣвая рука описываетъ половину большого круга, но дойдя до лѣвой ноги, ея кисть выворачивается кнаружи, съ ладоннымъ захватомъ, и она описываетъ малый кругъ за спиной; описавъ этотъ послѣдній, она снова выносится впередъ и кончаетъ вторую половину большого круга къ наружи и такимъ образомъ приходитъ къ исходному положенію. Красивымъ и полезнымъ упражненіемъ являются соединенія большихъ круговъ съ малыми въ боковой плоскости подъ угломъ къ туловищу. Опущенную внизъ руку нужно вытянуть горизонтально впередъ съ наружнымъ захватомъ булавы. Упражненія, конечно, слѣдуетъ вести какъ правой, такъ и лѣвой рукой. Положеніе для обѣихъ рукъ совершенно одинаковое, корпусъ долженъ стоять прямо и ноги надо крѣпко прижать къ полу. Булава сначала описываетъ малый кругъ внутрь по наружной сторонѣ руки; съ наружнымъ захватомъ, благодаря движенію кисти, булава сначала поднимается вверхъ, здѣсь

принимаетъ ладонное положеніе и дѣлаетъ размахъ внизъ до положенія съ вытянутою впередъ рукою и булавою, которыя будутъ лежать на одной прямой. Описавъ малый кругъ, вытянутая рука и булава поднимаются вверхъ и описываютъ по соотвѣтствующей сторонѣ туловища большой кругъ. Въ виду того, что эти оба круга описываются благодаря движенію плечевого и кистевого суставовъ нужно обращать особенное вниманіе на ихъ напряженность.— Въ гимнастикѣ съ булавами нужно заботиться о развитіи кистевыхъ суставовъ, такъ какъ вслѣдствіе ихъ большей подвижности, движенія становятся болѣе плавными и равномерными. Для этой цѣли можно посоветовать описывать малые круги одновременно обѣими руками въ самыхъ различныхъ направленіяхъ и въ разнообразныхъ плоскостяхъ. Большое мѣсто здѣсь занимаетъ фантазія самого упражняющагося. Такъ, вытянувъ впередъ крестъ-на-крестъ руки, при чемъ или лѣвая рука находится надъ правой, или правая надъ лѣвой рукой, нужно описать обѣими булавами малые круги по наружной сторонѣ соотвѣтствующей руки; конечно, во время этихъ движеній руки слегка сгибаются въ локтяхъ; наружный захватъ чередуется съ ладоннымъ. Кромѣ этихъ круговъ по одной сторонѣ можно описывать круги одновременно по обѣимъ сторонамъ. Скрестивъ руки въ запястьи, подобно предыдущему положенію, правая булава описываетъ малый кругъ по наружной сторонѣ лѣвой руки, а лѣвая булава по наружной сторонѣ правой руки.

Въ вышеописанныхъ упражненіяхъ мы иногда наталкивались на круги вокругъ головы. Они обыкновенно бываютъ двойкіе—смотря по направленію рукъ или параллельные или противоположные. Эти круги вокругъ головы описываются отчасти вытянутой рукой, а отчасти согнутой въ локтѣ. Вытянувъ обѣ руки въ лѣвую сторону съ наружнымъ захватомъ булавъ, дѣлаемъ размахи слѣва направо

въ параллельной туловищу плоскости; затѣмъ, когда обѣ руки дойдутъ до положенія вытянутыхъ горизонтально въ правую сторону, онѣ постепенно начинаютъ сгибаться въ локтевомъ суставѣ, булавы опускаются отвѣсно за голову, принявъ ладонный захватъ, и тотчасъ же выносятся надъ головой, и снова опускаются къ первоначальному положенію. Точно также ведутся круги справа налѣво. Противоположные круги вокругъ головы описываются обѣими руками кнаружи и внутрь. Вытянутыя руки нужно поднять горизонтально въ стороны съ наружнымъ захватомъ булавъ. Направленіе круговъ идетъ внутрь. Слегка постепенно сгибая руки въ локтевомъ суставѣ, нужно сдѣлать размахи за головой до положенія со скрещенными надъ головой руками, при чемъ вытянутая рука и булава лежатъ на одной прямой. Въ этомъ движеніи булавы отвѣсно опускаются за голову до вытянутыхъ скрещенныхъ рукъ, когда утолщеннымъ концомъ онѣ снова поднимаются вверхъ. Затѣмъ обѣ руки описываютъ противоположные размахи внутрь въ параллельной туловищу плоскости до положенія съ вытянутыми горизонтально въ стороны руками. Круги кнаружи ведутся въ обратномъ направленіи. Сначала опущенныя внизъ руки съ наружнымъ захватомъ булавъ нужно скрестить за головой. Постепенно выпрямляя руки въ локтевыхъ суставахъ, слѣдуетъ сдѣлать размахъ до положенія съ вытянутыми горизонтально въ стороны руками; теперь описываются противоположные круги кнаружи до положенія съ вытянутыми вверхъ крестъ-на-крестъ руками; радіусомъ этихъ неполныхъ круговъ является вытянутая рука и булава, при чемъ ихъ движеніе находится въ зависимости отъ вращенія плечевого сустава. Затѣмъ руки и булавы принимаютъ начальное положеніе за головой.

25 упражнение. Подъемъ булавы лучевымъ захватомъ обѣими руками надъ правымъ плечомъ и размахъ въ лѣвую сторону. Вытянутую внизъ правую руку съ бу-

левой нужно поднять надъ правымъ плечомъ, при чемъ обѣ руки обхватываютъ булаву въ лучевомъ захватѣ, а лѣвая нога въ это же время выставляется въ сторону. Эти оба движенія должны происходить одновременно. Теперь булава дѣлаетъ размахъ сверху внизъ, который сопровождается послѣдовательными сгибами колѣнъ. Обратное движеніе ведется такимъ же образомъ, съ той лишь разницей, что сгибается правая нога, а лѣвая находится въ напряженномъ состояніи (рис. 27); булава принимаетъ



Рис. 27.

первоначальное положеніе надъ правымъ плечомъ. Размахъ нужно вести съ большой тяжестью, чтобы были достигнуты сгибъ и напряженность локтевого и колѣннаго суставовъ. Нужно обращать вниманіе на положеніе ногъ, чтобы онѣ были красиво повернуты кнаружи. Это же упражненіе для равномерности укрѣпленія и развитія мускуловъ обѣихъ рукъ нужно обязательно продѣлывать и въ правую сторону. Тогда руки съ булавой будутъ находиться

надъ лѣвымъ плечомъ, а движеніе размаха будетъ идти сверху внизъ, слѣва направо. При первоначальномъ положеніи должна быть согнута лѣвая нога и вытянута правая. До сихъ поръ намъ еще не приходилось упражняться булавой и въ лучевомъ захватѣ. Нужно раньше достигнуть известной гибкости какъ плечевого, такъ и локтевого и кисте-



Рис. 28.

вого суставовъ вышеописанными упражненіями съ наружнымъ и ладоннымъ захватомъ, и послѣ того только, какъ ими занимающійся хорошо овладѣетъ, перейти къ упражненіямъ съ лучевымъ захватомъ. 26 упражненіе. *Подъемъ булавы вверхъ надъ головой, выставленіе лѣвой ноги въ сторону и наклонъ корпуса.* Опущенную внизъ булаву (лѣвую или правую) нужно поднять вверхъ надъ головой въ лучевомъ зах-

ватъ, а лѣвую ногу выставить въ сторону. Изъ этого положенія булава дѣлаетъ размахъ впередъ внизъ, при чемъ корпусъ соответственно сгибается впередъ. Размахъ булавъ нужно вести напряженной рукой и съ полной силой. Вслѣдствіе этого сгибается позвоночный хребетъ, а голова по возможности приближается къ полу. Оба движенія, размахъ и наклонъ туловища, происходятъ одновременно. (рис. 28). Обратное движеніе туловища и рукъ происходятъ

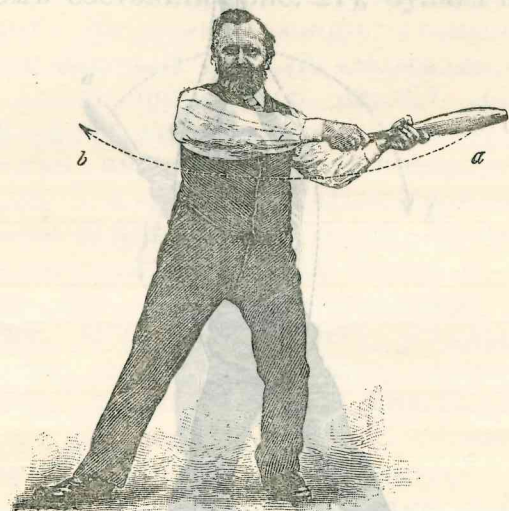


Рис. 29

благодаря размаху вверхъ рукъ и напряженности корпуса, послѣ чего руки и корпусъ приходятъ къ начальному положенію. Нужно обращать особенное вниманіе во время размаха на строгое положеніе ногъ.

27 упражненіе. Подъемъ булавъ вкось-впередъ, кистевой и большой кружи съ выпадомъ лѣвой ноги. Опущенную внизъ лѣвую руку съ булавою нужно поднять вкось-впередъ и обхватить ее обѣими руками въ лучевомъ захватѣ, при этомъ руки должны быть совершенно вытянуты (рис. 29). Кистевой кругъ описывается по извѣстному уже намъ способу: бу-

лава опускается отвѣсно внизъ, проходитъ по наружной сторонѣ правой руки и затѣмъ поднимается снова впередъ къ начальному положенію. На этомъ оканчивается кистевой, т. е. малый кругъ и начинается большой; вытянутыя руки дѣлаютъ размахъ внизъ, назадъ, потомъ булава поднимается вверхъ и приходитъ къ своей исходной точкѣ. Съ этимъ большимъ кругомъ связанъ выпадъ лѣвой ноги. Такимъ образомъ, что когда уже описанъ малый кругъ и начинается размахъ большого, нужно вынести впередъ лѣвую ногу. Теперь рука и булава принимаютъ опущенное внизъ отвѣсно положеніе, а лѣвая нога приставляется обратно къ правой. Какъ малый кругъ, такъ и большой требуютъ очень много упражненій, и поэтому можно посовѣтовать вести эти два круга сначала въ отдѣльности, и обратить особенное вниманіе на выпадъ. Оба круга приводятся въ исполненіе вращеніемъ плечевого и кистевого суставовъ и все время находятся въ напряженномъ состояніи, почему въ этихъ движеніяхъ и слѣдуетъ быть очень осмотрительнымъ.

До сихъ поръ мы какъ размахи, такъ и круги вели только въ двухъ плоскостяхъ: параллельной туловищу и боковой подъ угломъ къ туловищу. Но есть еще третья плоскость, горизонтальная; упражненія въ ней, правда, не столь разнообразны и многочисленны, какъ въ первыхъ двухъ, но тѣмъ не менѣе, они являются сильнымъ двигателемъ въ области развитія мускулатуры. Движенія ведутся или слѣва направо или справа налѣво, какъ одной рукой, такъ и обѣими. Опущенную внизъ руку (правую или лѣвую) нужно поднять горизонтально впередъ; кисть руки описываетъ малый кругъ, чередуя наружный захватъ булавъ съ ладоннымъ. Размахъ ведется въ горизонтальной плоскости надъ рукою или подъ рукою; направленіе его также можетъ быть двойное: кнаружи и внутрь. Это упражненіе, конечно, можно вести одновременно и обѣими руками, при чемъ корпусъ долженъ стоять обязательно

прямо, а ноги крѣпко прижаты къ полу. Подобныя же упражненія нужно дѣлать и съ вытянутыми въ сторону руками; направленія остаются такими же, какъ и въ предыдущемъ упражненіи. Къ этой группѣ упражненій нужно еще прибавить упражненія обѣими руками по одной сторонѣ туловища. Слѣдуетъ обѣ руки поднять горизонтально или въ правую или въ лѣвую сторону — и затѣмъ описывать малые круги. Можно ихъ также вести слѣва направо



Рис. 30.

или справа налево, описывая кругъ, радиусомъ котораго является вытянутая рука и булава. Во всѣхъ этихъ упражненіяхъ главную роль играютъ напряженность руки и вращеніе плечевого и кистевого суставовъ и поэтому не слѣдуетъ доходить до переутомленія.

28 упражненіе. *Горизонтальный размахъ обѣими руками слѣва направо.* Опущенныя внизъ обѣ руки съ лучевымъ захватомъ булавы нужно поднять го-

ризонально въ лѣвую сторону и одновременно въ правую сторону выставить правую ногу (рис. 30). Булава дѣлаетъ размахъ въ правую сторону въ горизонтальной плоскости. Обратное движеніе происходитъ такимъ же образомъ. Послѣ чего рука и нога принимаютъ первоначальное положеніе. Напряженность рукъ въ этомъ упражненіи обязательна, такъ какъ она придаетъ большую силу размаху. Корпусъ при этихъ движеніяхъ соответственно поворачивается то въ лѣвую, то въ правую стороны.

Мы изложили всѣ упражненія, самыя употребляемыя, для занятій съ булавою, отчасти показавъ и соединенія ихъ между собой. Какъ было уже сказано, нѣтъ возможности указать всѣ приемы соединеній — это зависитъ исключительно отъ изобрѣтательности самого упражняющагося. Комбинаціи бываютъ всевозможныя, но производить ихъ нужно обязательно при соблюденіи полного порядка. Благодаря ритмичности и плавности этихъ движеній ихъ можно исполнять подъ аккомпаниментъ музыки или пѣнія, и занятія подобнаго рода цѣлымъ обществомъ представляютъ очень красивое зрѣлище. За послѣднее время гимнастика съ булавами входитъ все болѣе и болѣе въ практику жизни. Въ 1901 году лѣтомъ, въ Прагѣ, на сѣздѣ чешскихъ гимнастическихъ обществъ, группою дамъ, болѣе 900 человекъ, были исполнены подъ музыку цѣлый рядъ упражненій съ булавами. И у насъ въ Петербургѣ не столь давно на осенней выставкѣ русско-шведскаго спорта 1909 года можно было по вечерамъ наблюдать упражненія съ булавами учащейся молодежи подъ ритмичный темпъ вальса.



Книгоиздательство „А. Ф. СУХОВА“.

Спб., Столярный пер., 9.—телефонъ № 298-09.

- Постройка лодокъ. Руков. къ постройкѣ байдарокъ, парусныхъ и килевыхъ лодокъ, челноковъ и яликовъ, съ 76 рис. Техн. П. А. Федорова. 3-е изд. 1908 г. — р. 50 »
- Сила, и какъ сдѣлаться сильнымъ. Развитие силы безъ гирь и при помощи гирь, Проф. В. Лейтнеръ, 2 изд., 1906 г. — » 25 »
- Собака, породы ея, уходъ, дрессировка и лечение, съ 19 рис., П. И. Гроссъ, 1906 г. — » 30 »
- Управляемые аэростаты и аэропланы съ 40 рис. И. Шуйскаго 1910 г. — » 50 »
- Игра Лаунъ-Тенисъ. Здоровый и полезн. спортъ на открытомъ воздухѣ, П. И. Гроссъ — „ 20 »
- Какъ научиться плавать, Г. Буасье, съ 10 рис., 1908 г. — „ 25 »
- Французская борьба, съ 24 оригинальными рисунками, В. Василевича — » 30 »
- Французскій боксъ. Руководство къ изученію французскаго бокса и его примѣненіе на практикѣ. (Защита при внезапномъ нападеніи). Съ 15 рис. Л. Гданскій. — » 20 »
- Футболъ, здоровый и полезный спортъ на открытомъ воздухѣ, П. И. Гроссъ, 1906 г. — » 20 »
- Англійскій боксъ—Д-ра Люрсенъ съ рис. — « 30 »
- Атлетическій Спортъ: бѣгъ, прыганіе, лазаніе, выжи- маніе, выбрасываніе тяжестей. П. Гроссъ 1906 г. — р. 20 к.
- Бэнди или Хокей—Англійская игра на льду и въ полѣ, съ 7 рисунками, С. Муравьева, 1907 г. — » 20 »
- Воздушные змѣи, съ 20 рис. въ текстѣ и 2 чер- теж. змѣй, изд. 1909 г. П. Терентьева — » 30 »
- Гольфъ—Новая игра въ мячъ,—Ф. Шварцъ 1908 г. — » 20 »
- Джи-джитцу—японская атлетика и борьба, съ 19 оригин. рисунками, М. Василевича, 1909 г. — » 30 »
- Джи-джитцу вып. II. источникъ японской силы, борьба и защита отъ нападеній И. Ганкокъ съ 20 рис. — » 30 »
- Домашняя гимнастика. Какъ сдѣлаться сильнымъ и здоровымъ. Л. Гданскаго. Съ 59 оригинальными рисунками В. Василевича. — » 30 »
- Дѣтская гимнастика и школа плаванія. Практич. руков. для родителей, учителей и учащихся, съ 30 рис. П. А. Федорова 1904 г. — » 30 »
- Зимній спортъ. Катанье на саняхъ, лыжахъ и конькахъ С. Муравьева. Съ 33 рис. 1907 г. — » 20 »

Полный каталогъ высылается по первому требованію.

Какъ научиться хорошо играть въ шахматы. Практическое ру- ков. съ 10 рисунками. Перев. съ нѣм. П. И. Гроссъ 1906 г. — р. 30 к.

Какъ самому построить фотографическій аппаратъ. Прак. руков. къ постройкѣ фотографич. камеры. П. И. Гроссъ съ 16 рис. 1906 г. — р. 20 к.

Какъ сдѣлать гербарій для грибовъ съ 2 рис. А. Бахтіаровъ 1907 г. — р. 10 к.

Канарейка, породы ея, разведеніе, лѣчение и уходъ, съ 13 рис., Вульфъ, пер. П. И. Гроссъ, 1907 г. — р. 20 к.

Канарейка, породы, разведеніе, уходъ, обученіе, леч. болѣз- ней, приготовл. корма и т. п. М. Брезе, обраб. и дополнен. Н. Юргенсъ, съ 19 рис. 1910 г. — р. 40 к.

Мой Аквариумъ и его обитатели, П. Александрова, съ 20 рисунк. 1906 г. — р. 20 к.

Молодой строитель лодокъ и парусныхъ яхтъ, съ рис. и 3 лит. чертеж. Н. Макаровъ 2-е изд. 1910 г. — р. 40 к.

Молодой велосипедистъ. Кратк. наставл. къ уходу за вело- сипедомъ съ 6 рис. К. И. Кузьмина 1907 г. — р. 20 к.

Молодой минералогъ, собираніе коллекцій и опред. минера- ловъ съ 16 рис. 1908 г. — р. 20 к.

Молодой филателистъ. Руков. по собиранію и распозн. поч- товыхъ марокъ, открыт. писемъ и штемпельныхъ конвертовъ съ 6 рис. Ф. Гурьевъ 1908 г. — р. 30 к.

Моя система—15 минутъ ежедневной работы ради здоровья. Сочиненіе Инженера—Лейтенанта въ отставкѣ, I. П. Мюллера (Данія). Съ 41 рис., портретомъ автора, снимкомъ со статуи, таб- лицами и литографир. табл. рис. всѣхъ упражненій. Пер. съ 6-го изд. Л. Гданскаго. Цѣна книги съ табл. рисунковъ упражненій — р. 60 к.

Набивка чучель и собираніе насѣкомыхъ. Практич. руков. для любителей по составленію коллекцій, съ 37 рис. П. Федо- рова, 4-е изд., 1910 г. — р. 40 к.

Охотникъ-любитель съ ружьемъ и собакой. Практич. руковол. для молодыхъ охотниковъ. Съ 20 рис. В. Л. Анцова. 2 изд. 1909 г., дополнен. — р. 30 к.

Плетеніе рыболовныхъ сѣтей. Прак. руков. для люб. рыбаковъ 3 изд. Съ 29 рис. Фонъ-демъ-Борне — р. 20 к.

Подвижныя игры на открытомъ воздухѣ. Для дѣтей и взрос- лыхъ. Сборникъ различныхъ интересныхъ подвижныхъ игръ. П. А. Федорова, 1911 г. 2-е изд., доп. — р. 30 к.

Постройка лодокъ. Руков. къ постройкѣ байдарокъ, парус- ныхъ и килевыхъ лодокъ, челноковъ и яликовъ, съ 76 рис. Техн. П. А. Федорова, 4-е изд. 1911 г. — р. 50 к.

Почтовое голубеводство. Разведеніе почтовыхъ и др. породъ голубей съ рис. П. Пушкина 1910 г. — р. 30 к.

Практическое руков. къ парусному плаванію для начинающихъ любит., съ 29 черт., Н. П. Двигубскаго 1907 г. — р. 60 к.

Приготовленіе картинъ для волшебнаго фонаря. Прак. руков. для любит. съ 2 рис. Б. Кремлева 1906 г. — р. 20 к.