

JĖGA ir GROŽIS



RACIONALIAUS SPORTO JAUNIMO LAIKRAŠTIS



V metai

3—5 Nr.

KAUNAS

1927 M.

Turinys.

	pusl.
<i>K. Dineika</i> , Sportininkai—federantai, budėkime! — — —	1
Prof. <i>St. Šalkauskis</i> , Žaidimai ir fizinis darbas pedagogikos švietosje — — —	2
Mūsų Olimpiados: — — — — — — — — —	5
Visiems I At-ų Olimpiados dalyviams aplinkraštis Nr. 3	5
Prof. <i>J. Eretas</i> , Penkiolika pavasarių — — — — —	7
Pavasarininkų Sporto Olimpiados gimnastikos pratimai — —	8
Komiškas sportas — — — — — — — — —	10
Mergaičių sportas — — — — — — — — —	13
<i>K. S.</i> , Pavasario sulaukus — — — — — — — — —	13
<i>P. Dineikienė</i> , Su žiedais — — — — — — — — —	13
<i>K. Steponaitytė</i> , 8-nių taktų plastiškas pratimas — — —	14
Kronika (mergaičių) — — — — — — — — —	15
Sporto gyvenimo nuotrupos — — — — — — — — —	16
Sporto gyv-mo nuotrup. (taša) ir C. V. nutarimai viršel.	3
Sporto literatūra — — — — — — — — —	4

Malonūs „J. ir G“. Prenumeratoriai!

Šis „Jėgos ir Grožio“ numeris dėl nepalankios finansinės padėties išeina žymiai pavėlavęs. Už pavėlavimą visų Gerb. Prenumeratorių širdingai atsiprašome.

„J. ir G.“ Redakcija.

Visiems LGSF. nariams.

Nors gyvename penktuosius Federacijos metus, bet mums dar trūksta instruktorių, trūksta teoretinių žinių, praktinio sugebėjimo ir daug ko trūksta. Visus tuos trūkumus galėtų didele dalimi pašalinti mūsų Federacijos organas „Jėga ir Grožis“, jei tik jis visada *reguliariai* išeitų. Bet dabar to nėra: „Jėga ir Grožis“ nepasiekia savo tikslo ir jos leidėjai tampa apvili.

Kas kaltas? Kalti beveik be išimties *visi* klubai, sekcijos. Iš viso tik du klubai atsiskaitė už „J. ir G.“, kiti visi nežinia net nė ką mano daryti. Tai visai ne federantiškai. Mums dabar (prieš atostogas) yra šventa pareiga: 1. kuo greičiausiai atsiteisti už pirmąsčius „J. ir G.“ numerius ir 2. apsispręsti, ar „J. ir G.“ mums reikalingas ateityj ar ne; jei reikalingas, tai skaityti jį ir laiku atsilyginti, jei nereikalingas—silpninant visos Federacijos padėtį, palaidoti jį.

Laukiame greito ir teigiamo apsisprendimo.

Redakcija.

JĖGA ir GROŽIS

RACIONALIAUS SPORTO JAUNIMO LAIKRAŠTIS

3—5 Nr. Kovas-Gegužis.	Redakcija ir Adm. Kaunas, Mapų 11 Nr. Prenumerata metams 6 lt., pusmečiui 3 lt., atskiro num. 50 ct. L. G. S. F. nariams metams 5 litai.	V Metais 1927
---------------------------	--	------------------

Sportininkai — federantai, budėkime!

Artinasi sportui palankiausias metas — vasara, tad reikia nusi-kratyti snauduliu ir šokti į darbą. Nenoriu čia prikaišioti draugams, kad per žiemą tūnojote nieko rimta neveikdami. Aš tikiu, jog tikras sportininkas ir žiemą gyveno higieniškai, ir ne tik palaikė savo kūno stiprumą, bet ir praturtino savo sielą, nes tik doras, kilnus žmogus gali tikrai išverti harmoningai išlavintu atletu.

Bet dabar reikia dar veikliau gyventi, reikia atgimti su gamta, ir pasirodyti ne tik *proto lavinimu*, bet ir *organizacijos darbu* ir savo *kūno kultūrinimu*.

Šį kartą noriu kreipti draugų dėmesį į *organizacijos darbą*, kurį per maža įvertiname ir dažnai juo kratomės arba tepakenčiame tiek, kiek jis yra reikalingas mūsų *pasitenkinimui*. Bet dalyvavimas organizacijoje turi didžiausios reikšmės auklėjimo atžvilgiu, tik reikia kiekvienam sąmoningai suprasti, kad ir šituo dalyku jis turi būti gyvai susidomėjęs. Dalyvauti susirinkime, reiškia galvoti, rimtai siūlyti, *lavinti savo protą*; reikia

laiku ateiti ir drausmingai mankštytis, žaisti, bėgti, džiaugtis; *suyaldyti savo jausmus* — vadinasi stiprinti valią; geras sportininkas turi jaustis atsakingas už visus, o visi jo draugai turi būti atsakingi už jį vieną. Susiklausymo dvasia, tikslingas, gražus susitvarkymas, linksmas, drausmingas poilsis, dirbamo darbo reikšmės supratimas — štai gerai susitvarkusių sportininkų savumai. Jei čia dar pridėsiu sveiką asmens garbės jausmą, klūbo garbės palaikymą, tamprus ryšius su organizacijos Centru, tai būsiu trumpai pasakęs visa, kas iš jūsų, draugai, laukiama.

Rodos, visa tai lengvai pasakoma, bet kaip klūbų gyvenimas rodo, vis delto sunkiai vykdomi dalykai. Negalėčiau pasakyti, kad trūktų draugams tų dalykų supratimo, reikia didesnio idejinio pasiryžimo gyventi taip, kad per racionalų sportą tikrai auklėtume savo sielą. Tokio nusistatymo sportininkas, manding, negalės būti paskutiniu mokiniu, molio Motieju ir proto darbe.



53885

Tad visi į darbą! Ypač ateitininkai ir pavasarininkai nesnauskime! Ateitininkai turi rengtis į pirmąją ateitininkų olimpiadą Palangoje (liepos mėn.), pavasarininkai į Kauną, į kongresą. Be drausmingos mankštos, susiklausymo, vyrai, prasnausime ir atvykę į savo šventes turėsime raudonuoti.

Taip pat ir abstinentai — sportininkai turi šiemet išsijudinti. Blai-vybės draugija liepos mėnesį šaukia Kretingos apskrities skyrių kongresą, kur bus ir sporto Šventė su pereinamąja dovana. Tad, vyrai, moters, sutvarkykim savo poilsio dienas taip, kad suskubtume visur būti ir tinkamai pasirodyti. *Karolis Dineika.*

Prof. St. Salkauskis.

Žaidimai ir fizinis darbas pedagogikos šviesoje.

(Ištrauka iš pedagoginių paskaitų).

1. *Pedagoginis žaidimų atžvilgis.* — 2. *Psichologinis žaidimų atžvilgis.* — 3. *Palyginamasis žaidimų ir darbo vertinimas.* — 4.

Žaidimų ir fizinio darbo reikšmė sveikatai. — 5. *Reikalas derinti protinį ir fizinį darbą.* — 6. *Pedagogų prievolė rūpintis žaidimų ir fizinio darbo kultūra.*

1. — Žaidimai ir fizinis darbas yra dvi fizinių judesių rūšys, kurios galima užtikti tolimiausiuose senovės laikuose pas visas priešistorines tautas. Priešistorinės tautos galėjo tam tikru savo išsivystymo tarpsniu neturėti gimnastikos ir sporto, bet negalėjo neturėti žaidimų ir tokio ar kitokio fizinio darbo, nes abu ruodu dalyku yra tampriai surištu su žmogaus prigimtimi, besireiškiančia normaliose primityvaus gyvenimo aplinkybėse. Įdomu yra sykiu pastebėti, kad žaidimai apenkia žmonių gyvenime net patį darbą. Tai matyti vaikų veiklumo išsivystyme, kur

pirmas tikslingas judesių tvarkymas įvyksta žaidimuose. Tą patį mums parodo ir priešistorinių laikinių žmonių stovis, kuriame dažnai darbas buvo pradedama šokių lydymas dainavimu ir baigiamas vėl šokiu. Net gyvulių pasaulyje pasireiškia jau reflektorinių žaidimų apraiškos, kurios parodo, kad gyvai būtybei fizinio veiklumo apsiraiškimas žaidimais yra tiesiog prigimtas. Ir tai yra labai reikšmingas faktas pedagoginiu atžvilgiu.

Pirmais keliais metais vaiko žaidimai yra pagrindinis jo gyvenimo reikšimosi turinys, ir sykiu šitie žaidimai yra ne kas kita, kaip pirma mažiau ar daugiau organizuota fizinių judesių rūšis. Fizinių žaidimų lytis keičiasi ir komplikuojasi sulyg tuo, kaip vaikai auga ir kaip sykiu auga ir komplikuojasi jų reikalavimai. Jei imsime uometis net mažų vaikų žaidimais, lengvai pastebėsime, kad žaidimuose dauguma pedagoginių reikalavimų, staimų fi-

28872

ziniamis judesiams, taip ar šiaip yra patenkinami. Pasirodo, būtent, kad žaidimuose beveik visuomet psichinė emocija jungiasi su fiziniu judesiu; todėl irgi vaikų žaidimai yra dažniausiai gyvi ir jiems įdomūs. Jie išvysto tam tikrame laipsnyje estetinį vaiko skonį; lavina jusles bei jausles; pratina vaikus valdytis; žadina iniciatyvą ir kuriamąją vaizduotę; didina gyvenimo džiaugsmingumą ir t. t.

2. — Pedagoginiu tad atžvilgiu žaidimai yra ne tik vaiko, bet ir jaunimo gyvenime svarbus išsivystymo veiksnys. Per žaidimus tarsi įvyksta ruošimasis tolimesniam gyvenimui. Bet šalia šito pedagoginio atžvilgio žaidimai turi dargi psichologinį atžvilgį, kuris padaro žaidimus vertingus ne tik jaunimui, bet ir suaugusiems žmonėms. Būtent, žaidimuose yra tasai tiesioginis pasismaginimas fiziniais judesiais, kuris suteikia atotampas po darbo, didina malonius džiaugsmo pergyvenimus ir tuo pačiu padaro žmogaus gyvenimą pilnesnį bei įvairesnį savo turiniu. Šitas psichologinis žaidimų momentas net parodo, kad žaidimų klausimas žmogaus gyvenime nėra taip banalus, kaip tai gali pasirodyti daugeliui per anksti pasenusių filisterių.

3. — Tikras žaidimų reikšmingumas kaip tik išeina aikštėn jų palyginime su darbu, tiek fiziniu, tiek ir dvasiniu. Darbe energijos aikvojimas yra daromas dėl kokio nors išviršinio tikslo, tuo tarpu kad žaidime veikiama dėl jo paties. Todėl tikslo realizavimas įvyksta žaidime tiesioginiu būdu ir tuo jau, tuo tarpu, kad darbe tikslo realizavimas įvyksta net tiesioginiu

būdu ir netuojau, nes čia tarpininkauja ištisa eilė veiksmų, kurie netur patys per save tokio įdomumo, kokių pasižymi žaidimų veiksmiai. Žaidime pasireiškia išvidinis bei laisvas žmogaus veikimas, nesuvaržytas primestu iš viršaus tikslingumu; tuo tarpu darbe žmogaus veikimas nėra tiek nesuvaržytas ir neplaukia taip iš išvidinio jo nusiteikimo, kaip tai esti, kai veikimas yra tikrai laisvas, ir kai jis iš savęs jau yra pasismaginimo šaltinis. Darbas yra rimtas gyvenimo rūpesnis, žaidimas yra džiaugsminga gyvenimo giedra ir savaimingas gyvybės apsiareiškimas. Žaidimas ir yra atotampas bei poilsio veiksnys po darbo rūpesnių ir ypač darbo prievartos. Todėl pašalinti iš žmogaus gyvenimo žaidimai reikėtų pašalinti iš jo gyvenimo džiaugsmingo atsinaujinimo šaltinį ir pastatyti įsiai į tokį dorinį bandymo stovį, iš kurio gal ne daugiausia žmonių išeitų visai nenukentėję savo doros bei būdo atžvilgiu.

Del šitos jau priežasties tenka pripažinti reikalas tinkamai derinti žmogaus gyvenime darbas su žaidimais. Gyvenimas neprivalo būti nei viena tik pramoga, nei vienas tik darbas, nes iš savo esmės darbas ir žaidimas turi viens antrą papildyti, viens antrą atbaigti. „Jei žaidimas, sako prof. Franc Walter, nesiekia jokio išviršinio tikslo, kaip tai daro žmogaus darbas, kuris tarnauja labiausiai ekonominiams tikslams, tai tuo dar nėra pašalinta galimybė, kad jis taip ar šiaip tarnautų realiniams žmogaus gyvenimo tikslams. Netiesioginiu būdu jis gali net pasirodyti reikšmingas ekonominiu atžvilgiu, kiek jis suteikiamomis

poilsio atmainomis padeda atlikimą tikrai ekonominių profesijos pareigų. Žaidimas juo labiau prisiartina prie darbo, juo labiau šalia pamėgimo veiksmo, kaip tokiu, realinis veikimo tikslas yra imamas veikiamuju motyvu. Tokiais, pavyzdžiui, yra gimnastiniai suaugusiųjų žaidimai. Ir atvirkščiai, darbas gali prisiartinti prie žaidimo, kai realiniai jo tikslai yra pridengiami darbo vyksmo džiaugsmingumu. Tai yra iš tikrųjų tauriausia darbo lytis: užsidegimas bei džiaugsmas dėl darbo, kaip tokiu“ (Der Leib und sein Recht im Christentum, Donauwörth 1910, 610p.).

4.—Tokiu būdu pasirodo, kad iš vienos pusės žaidimai turi būti vedami taip, kad jie galų gale didintų nusiteikimą darbui; o iš kitos pusės darbas turi būti vedamas taip, kad jis kuo daugiausiai prisiartintų prie džiaugsmingo žaidimų nusiteikimo. Fizinio lavinimo atžvilgiu yra labai reikšminga tai, kad psichinė ir fizinė žmogaus sveikata tiesiog negali būti atsiekta tiek be darbo, tiek ir be žaidimų. Trapus ir labai mažai atsparus yra gyvenimas žmogaus, kuris yra įpratęs paversti savo gyvenimą viena tik pramoga; bet skaudžiai yra įtemptas ir kartais psichologiniu bei fiziniu atžvilgiu sunkiai yra pakeliamas žmogui gyvenimas, kuris yra pripildytas vienu tik nepaliaujamu darbu. Psichinei bei fizinei sveikatai tuo tarpu yra reikalingos ir darbo pastangos ir žaidimų pramogos: patvarus, reguliarus ir nemažas net darbas yra reikalingas žmogaus sveikatai užgrūdyti ir padaryti ją ilgaamžę; bet iš kitos pusės, kad šitokia sveikatinga darbo reikšmė galėtų

tikrai pasireikšti, reik darbas pakaitoms supinti su žaidimais.

5.—Galima būtų daug pasakyti apie darbo reikšmę sveikatai ir ilgam amžiui, jei būtų tam tinkamų aplinkybių; čia dar pastebėsiu, kad sveikatinga darbo reikšmė didėja sulig tuo, kaip protinis darbas yra jungiamas su fiziniu darbu. Mūsų reguliariai nesutvarkytame gyvenime ir šituo atžvilgiu dažniausiai pasireiškia vienas kuris vienašališkumas: arba per daug yra dirbama protinio darbo, arba tedirbama vien fizinis darbas. Tuo tarpu šalia protinio darbo būtų labai pageidaujamas fizinis darbas, kuris tokiu atveju galėtų žymiai prisiartinti savo reikšme prie žaidimų pramogos. Fizinis darbas, dirbamas su pamėgimu dėl jo paties vyksmo, kaip tik turi jau tą džiaugsmingą nuotaiką, kuri charakterizuoja žaidimus. Be to, fizinis darbas išvysto žmogui sugebėjimą prisitaikyti prie realinių gyvenimo reikalavimų ir todėl lengvai ir su garbe išėiti iš bet kurių gyvenimo sunkenybių. Labai tad būtų svarbu pratinti jaunimas prie fizinio darbo, verčiant kiekvieną jaunuolį pramokti mokykloje vieną kurį amatą. Fiziniam darbui turi būti gražinta ta kilni vertė, kurios jis turėjo tada, kai nebuvo dar atsiradę mašinų. Tuomet bus nustatyta derama pusiausvira tarp dvasinio ir fizinio darbo, ir sykiu galės pasireikšti ta džiaugsminga žaidimų nuotaika, kuri visuomet mažiau ar daugiau yra surišta su fizinio darbo pamėgimu. Apie fizinį tad darbą, kaip ir apie žaidimus, galima sykiu su prof. Walteriu pasakyti, kad jis yra reikšmingas jaunam ir senam,

kūnui ir dvasiai, dorai ir būdai (op. cit. 629 p.).

6.—Nusimanant apie tikrą žaidimų ir fizinio darbo reikšmę, yra visai aišku, kad ir pirmieji ir antrasis privalo būti pedagogams tiesioginio susirūpinimo dalykai. Ir žaidimai ir fizinis darbas tik tada tegali pakilti į reikiamą kultūros lygį, jei jie yra kultyvuojami iš kartos į kartą, ir jei naujos kartos sąmoningai ir planingai yra įvedamos į žaidimų ir fizinio darbo kultūrą. Deja, pas mus dar šito rimto reikalo supratimas yra labai ma-

žas ir todėl irgi žaidimai ir fizinis darbas iki šiolei tebestovi visai primityvus išsivystymo laipsnyje. Negalėdamas daugiau gilintis į šią dalyką, tepabrėžiu vien, jog jaunoji pedagogų karta, eidama sėkmingai jau pasireiškusi šitoje srityje p. Kar. Dineikos takais, turėtų visai sąmoningai susirūpinti žaidimų ir fizinio darbo kultūra tiek teorijoje, tiek ir praktikoje, kad šita kultūra kuo greičiausiai atsakytų ir higienos, ir pedagogikos, ir estetikos, ir psichologijos, ir visuomeniško reikalavimams.



MŪSŲ OLIMPIADOS



Visiems I Ateitininkų Olimpiados dalyviams aplinkraštis Nr. 3.

Pirmajai Ateitininkų Olimpiadai laikas nustatytas Liepos 18 ir 19 d. d. Pirmąją dieną bus pravesta visa rungtynių dalis, antroji diena bus parodomoji: čia išeis tik laimėtojai.

Žymimų vietų bus 4. Už pirmą užskaitoma 5 taškai, už II—3, už III—2 ir už IV—1. Bendram laimėjimui nustatyti bus sudedami visi kiekvieno klūbo laimėti taškai (juniorių, aktyvių ir mergaičių). Laimėjusių klūbų eilei nustatyti skiriamos šešios vietos.

Čia dedame sąrašą tų dalykų, kurie sudarys olimpiados programą. Joje dar nenurodyta, kokių laiku kurie numeriai bus špildomi.

I-osios Ateitininkų Olimpiados programa.

Pirmoji diena — liepos 18 d.

I. Bendras maršas, paradas, bendra mankšta, himnai (repeticija).

II. Bendra mergaičių mankšta (repeticija). Vadovauja K. Steponaitytė.

III. Lengvoji atletika.

I. Aktyvių grupė.

Šuoliai: a) įsibėgėjus į tolį, b) įsibėgėjus į aukštį, c) šokimas su kartimi, d) trišokis įsibėgėjus.

Mėtymai: a) diskas, b) ietis, c) rutulio stūmimas, d) kūjo svaidymas.

Bėgimai: a) 100 m. (pus. fin.), b) 400 m. (p. f.), c) 1500 m.,—d) estafetės: 800, 400, 200,

200. e) 5×200 m. f) 3×1000 (pus. fin.). Eįimas — 3000 m. f) trikova, g) penkiakova.

II. Moterų grupė.

Mėtymai: a) diskas, b) ietis
c) kamuolys.

Šuoliai: įsibėgėjus į tolį (svarbu ne aukštumas ir tolymas, bet vikrumas).

Vikrumo: estafetė (akt. ir jun.).

Juniorių grupė.

Šuoliai: a) įsibėgėjus į tolį, b) įsibėgėjus į aukštį, c) šokimas su kartimi, d) trišokis įsibėgėjus.

Mėtymai: a) Diskas (I. 5 k.), b) ietis, c) rutulys (5 klg.).

Bėgimai: a) bėgimo treniruotė. Bėgama vienodu tempu. Kas bėga 3 min., 5 min., 7 min. arba 10 min., atatinkamai laimi 1 tašką, 2 tašku, 3 taškus, 5 taškus. Bėgti gali tik tol, kol neuždusęs. Po 5 min. pulsas turi būti beveik normalus.

Žaidimai:

a) krepšiasvydis, b) V. ripka, c) kumščiasvydis.

Futbolas bus leidžiamas (jei bus laiko) toms komandoms, kurios žaidėjai ne jaunesni kaip 19 met.

Antroji diena — liepos 19 d.

I. Bendras maršas, paradas su prakalbomis, himnai, bendra mankšta, mergaičių mankšta.

II. Lengvosios atletikos laimėtojų demonstravimas:

1) Šuoliai, 2) mėtymai, 3) mergaičių astafetė, 4) vyrų komiškoji estafetė, 5) akt. 100 m. finalas ir estafetė 3×1000 m. finalas.

III. Žaidimai. Žaidžia laimėjusios komandos: a) krepšiasvydis, b) V. Ripką, c) kumščiasvydis.

IV. Komiškasis sportas, gyi paveikslai, atskirų klūbų mankšta (šie numeriai bus įterpiami tarp lengvosios atletikos ir žaidimų).

V. Rezultatų skelbimas ir dovanų dalinimas.

Įvairiose šakose dalyvaujančių atletų (atskirai aktyvių, juniorių ir mergaičių) ir žaidimų komandų sąrašai turi būti atsiųsti organizatoriams iki *birželio 10* dienos nuvykus į vietą be svarbių priežasčių sąrašai nebus papildomi.

Olimpiadoj griežtai laikomasi tvarkos. Laiku neatvykusieji į rungtynių vietą iš sąrašo išbraukiami. Skundus nepatenkintieji paduoda tik per klūbų atstovus. Teisėjų reikalavimai įpildomi be atsisakymo. Vieną trečdalį viso teisėjų skaičiaus sudarys klūbų atstovai.

Jei klūbuose bus kokių neaiškumų dėl programos, prašome skubiai kreiptis (Laisvės Al. 61. S. Treigiu).

Kiekvienas klūbas (sekcija) turi išmokti bent po porą komiškojo sporto numerių. (Žiūr. komiškojo sporto skyrius).

A t i t a i s y m a s. „Ateities“ 4 N. paskelbtam antram olimpiados pratime praleista dalisakinio. Antram takte po žodžių „rankos į viršų“ reik dar pridėti „kairę koją pritraukti“.

P a s t a b a. Uniformos vienodumo reikalavimas buvo taikytas tik atskiriems klūbams. Olimpiados organizatorius (pas. *Kar. Dineika*. Jo padėjęjas (pas.) *S. Treigys*.

Penkiolika pavasarių.

Mieli sportininkai, Federantai!

Šiomet turėsite progos parodyti savo miklumą dviejuose didelėse šventėse, būtent: liepos 2-4 d. Kaune Lietuvos Pavasarininkų ir Amerikos Vyčių Kongrese ir liepos 18 ir 19 d. d. Ateitininkų ir L. G. S. F. Olimpiadoje Palangoje. Apie tuos kongresus, be abejonės, jau esate girdėję, gal tik smulkmenų nežinote. Šiuo trumpu straipsneliu patiekiu Jums pluokštą žinių, apie Pavasarininkų Kongresą.

Kongresas įvyksta Sąjungos įkūrimui paminėti, kuris įvyko 15 metų atgal, Kaune. Per tris dienas Pavasarininkai stengsis parodyti savo gabumus, savo veiklumą, savo darbštumą. Bus Universiteto rūmuose atidaryta Rankdarbių — Taudodailės paroda, iš Dainų šventės estrados dainuos milžiniški chorai, Kauno gatvėse pasirodys galinga eisena ir, per visas tris dienas Vytauto Kalno stadione rungsis sportininkai.

Sportininkams numatoma šitokia programa:

I. Liepos 2 d. (šeštadienis).

Iš ryto sportininkai atvyks ta gelžkeliais ir garlaiviais į Kauną ir apsistoja „Saulės“ Namuose. 3 val. p. p. prasidės Vytauto kalno stadione Olimpiada. Bus bendras maršas, bendros mankštos futbolo, kumščiasydzio, krepšiasvydzio rungtynės, bėgimai, estafetes, komiškas sportas ir tt.

Pabaiga apie 7 v. v. Grįžimas į „Saulės“ rūmus. Poilsis.

II. Liepos 3 d. (sekmadienis)

10³⁰ v. ryto sportininkai dalyvauja iškilmingoje sumoje,

kuri bus Jo Eks. Arkivyskupo Skvirecko laikoma Rotušės aikštėje. Po to vaikštynės po Kauną, kuriose visu gražumu pasirodys ir sportininkai. 4³⁰ p. p. estafetinis bėgimas per miestą. Jis prasidės nuo Rotušės ir baigsis dainų šventės aikštėje. Bėgs komandos iš 10 žmonių po 500 metrų kiekvienas. Per Dainų šventę sportininkai parodys gyvus paveikslus.

III. Liepos 4 d. (pirmadienis).

Nuo 9 v. ryto iki 3 v. p. p. eis Vytauto Kalno stadione rungtynės: Lengvoji atletika, žaidimai (futb. krepš., kumšč.), estafetės (4 syk 100) ir 11), komiškas sportas.

Toks trumpiais bruožais Olimpiados planas; Olimpiadoje dalyvauja visi Sportininkai Pavasarininkai. *Labai prašome galį dalyvauti ir Federantai.*

Bendrą mankštų aprašymą rasite šitame numeryje. Įsistudijuokite gerai. Del smulkmenų kreipkitės į „Pavasario“ Centro Sporto Vadą (Mapų 11, telef. 18--29, telegramoms adresas: „Pavasaris“ Kaunas). *Užsirašyti galima iki birželio 20 d. Vėliau užsirašiusieji nebus priimami. Užsirašant reikia pažymėti klubo vardą, vado pavardę ir vardą, dalyvių skaičių ir kas kokioje šakoje mano dalyvauti.*

Geriausios Komandos gaus dovanas. Kauno Burmistras paskyrė vieną gražią dovaną. Iš Amerikos Vyčiai atveš dailią taurę, kitą dovaną paskyrė Lietuvos operos įkūrėjas Kipras Petrauskas. Mergaitėms dovaną paskyrė Ponia Vailokaitienė. Be to, pasižymėjusiems sportininkams bus duodami diplomai.

Kongresas bus milžiniškas. Vien dainų šventėje dainuos apie 3000 dainininkų. Eisenoje dalyvaus mažiausiai 10,000 organizuotų narių. Sportininkai irgi neatsilikis, kada visa jaunoji Lietuva Kaune parodys savo idejinį susipratimą, savo atsidavimą pasistatytam tikslui „Dievui ir Tėvynei“, savo gražų išsilavinimą ir savo drausmę. Sportininkai — visų judriausi, jie ir šitame kongrese parodys savo judrumą, kuklumą, miklumą. Jais džiaugsis visi dalyviai, visi svečiai; ne vien tie, kurie bus atvykę iš visos Lietuvos kampelių, ir iš užsienių. Jų tarpe bus Amerikos Lietuvių katalikiškas jaunimas, Vyčiai, kurie grįžę rudenyje Amerikon ten praneš apie mus ir mūsų fizinį išsilavinimą. Bet Vyčiai ne vien žiūrės į sportuojančius jaunuolius, bet ir rungsis su jais.

Kad garbingai išlaikytume konkurenciją, ruoškimės sąžiningai, visu rimtumu.

Dar vienas žodelis Ateitininkams. Nors ateitininkai skyrium susivažiuos į Palangą, bet jiems būtų ne pro šalį atvykti ir į „Pavasario“ s-gos sporto Olimpiadą, kuo turės progos išbandyti savo jėgas, padaryti generalę repeticiją. Visi ateitininkai dalyvaus kaip pilnateisiai nariai ir gaus taip pat diplomus. Visi mūsų idejos draugai iš mokyklų yra laukiami. Laukiami ir Ateitininkai studentai (ės), t. y. „Gražinos“ ir „Achilo“ nariai. Katalikiškas jaunimas jau daug yra sulaukęs iš jų pusės tikros paramos, sulauks, be abejonės, ir dabar. Visiems mūsų vienminčams, pasiryžusiems atvykti ir papuošti Pavasarininkų Kongresą, iš anksto dėkojame.

Kokią reikšmę priduoja tam Kongresui ir pačios Bažnyčios ir Valstybės viršūnės matyti jau iš to, kad į Garbės Komitetą sutiko įeiti:

Jo Ekc. Respublikos Prezidentas, Jo Ekc. Arkivyskupas Svireckas, Vyr. Kariuomenės vadas Generolas Žukauskas, b. Švietimo Ministeris D-ras Bistras, Ponia Vailokaitienė, Kauno Burmistras J. Vileišis ir Sąjungos įkūrėjas Kan. Dogelis.

Sporto Olimpiadai globoti susidarė Komitetas iš Lietuvos Sporto Lygos Garbės pirm. Generolo Bulotos, Sporto Lygos pirm. D-ro Jurgelio, Ponios Dineikienės, Kipro Petrausko ir Kar. Dineikos.

Kaip matyti, Centro rengiamasi prie Kongreso visu rimtumu. Kviesdami visus Federantus į savo šventę drįstame prašyti ir iš savo pusės visa energija ir atsidavimu ruoštis prie katal. jaunimui taip brangios šventės.

D-ras Juozas Eretas,
Kongreso Rengimo Komiteto
Pirmininkas.

Pavasarininkų Sporto Olimpiados gimnastikos pratimai.

1 pratimas (bendras).

Sportininkai stovi išrykiuoti į keturias eiles.

1. Viens—abi rankos ant pečių.

2—3 Pauza Išlaikyti.

Viens — dešinę ranką auštyn, kairę ranką pirmyn.

2—3 Pauza.

Viens — dešinę ranką išnešti pirmyn—sukant atgal; kairė ranka stovi vietoj.

2—3 Pauza.



Viens—abi rankos atgal-
leidžiant žemyn.

2—3 Pauza.

Viens—abi rankos ant
krūtinės, delnai kumščiais.

2—3 Pauza.

Viens—pasisukti dešinėn,
rankos ant pečių—delnai kum-
ščiais. Kairė koja nepristatoma.

2—3 Pauza.

Viens—rankos į šalis—del-
nais žemyn.

2—3 pauza.

Viens—rankos žemyn
kairę koja pristatyti. Stovi ramiai.

2—3 Pauza.

Antras pratimas (bendras)

Išrikiuoti į keturias eiles.

Viens—dešinę ranką aukš-
tyn, delnas kumščiu, kairę ranką
atgal- 45°, delnas kumščiu, kairė
koja sulenкта kely pirmyn, kūnas
stovi ant dešinės kojos.

2—3 Pauza.

Viens—pasisuka dešinėn;
kairę koja atgal, dešinę ranką at-
gal- 45°, delnas kumščiu, kairę
ranką pusiau sulenktą pirmyn,
delnas kumščiu.

2—3 Pauza.

Viens—pasisiebia ant pirš-
tų galų ir pasisuka aplink-kojos
palieka vietoje (nekeičiama). De-
šinę ranką kumščiu pirmyn, kai-
rę ranką kumščiu atgal.

2—3 Pauza.

Viens—kūnas pasiduoda
atgal į dešinę koja — tupstas, deši-
nę ranką prie peties, kairę ranką
pirmyn (padėtis rutulio stūmi-
mui).

2—3 Pauza.

Viens—kūnas pirmyn į kai-
rę koja (įtupstas), dešinę ranką
pirmyn, kairę ranką atgal (rutulį
stumia).

2—3 Pauza.

Viens—atsiklaupia dešinę
koja (kairė koja sudaro statųji
kampą). Dešinė ranka prie peties
kairė ranka pirmyn (irgi rutulio
stumimui).

2—3 Pauza.

Viens—atsistoja. Dešinę
koją pristato, rankos nuleistos
žemyn. (Padėtis ramiai).

Taip padaryti keturis kartus.

Mergaičių plastinis pratimas

1-2-3. Dešinę koja žingsnis pir-
myn, remiant ją pirštais,
(kūno svarumas kairėj
kojoj). Abi ranki ištiesti
pirmyn, delnais į viršų;
rankos bent kiek žemiau
pečių ir yra ties dešinės
kojos pirštais. Galvą nu-
sverti bent kiek atgal ir į
dešinę, žiūrėti į delnus.

- 1-2-3. Kūno svorį pernešti į dešinę koją, kairė koja remiasi pirštais. Sunėrus pirštus ir keliant rankas į viršų ligi 45°, išversti delnus išorėn. Liemuo atlenkiamas atgal į pirštus.
- 1-2-3. Atsiklaupti kairiuoju keliu. Kairiosios rankos alkūnė remti į kelį. Suglausti delnai liečia kairįjį skruostą. Galva nusvirus į kairę.
- 1-2-3. Atsistoti. Kūno svoris dešinėj kojoj, kairė atgal ir

remiasi pirštais. Rankas kelti šonais į viršų atlenkiant delnus.

- 1-2-3. Pasisukti kairėn, kūno svoris dešinėj kojoj, kairė remiasi pirštais. Rankas lenktais delnais, leisti šonais ligi pečių aukštumos.
- 1-2-3. Kairę koją pristatyti, rankas nuleisti žemyn. Padėtis ramiai.

Taip daroma keturius kartus. Veiksmus atliekama per tris skaičius (1-2-3). Veiksmai atliekami plastiškai.

Komiškas Sportas

1) Simto metrų bėgimas.

Įrankiai: virvutės ir knopkės. Prie sienos 56 colių aukštumo nuo grindų ir per 2 pėdas atstumo viena nuo kitos prie sienos pridrūtinama virvutės, kiekviena apie 4 metr. ilgumo. Virvučių esti tiek, kiek rungtynių dalyvių. Rungtynių dalyviai ima laisvus virvučių galus į burną ir atsistoja ties ta vieta, kur pridrūtintos virvutės. Davus komandą „pradėk“, jie ima virvutę į burną ir ringuoja ją dantimis ligi pasiekia tą vietą, kur pridrūtinta virvutė. Padėti rankomis yra draudžiama. Virvutė visą laiką turi būti įtempta.

2) Stūmimas 16 svarų rutulio.

Įrankiai: Popieriniai krepšeliai. Pripūstas oro paprastas popierinis krepšelis „stumiamas“ į toli „iš peties“.

3) Bulvių lenktynės.

Įrankiai: Bulvės arba kiti panašūs daiktai. Nedideliame atstume pravedama dvi paralelės linijos — pradžios ir pabaigos. Ant

pradžios linijos dedama bulvės (arba kiti tam tinkanti daiktai). Lenktynės daromos taip, kad bulvę reikia nosimi nustumti ligi pabaigos linijos ir atgal į pirmąją jos vietą. Nustūmęs tokiu būdu bulvę greičiau už kitas laimi lenktynes.

4) Biskvitų valgymas.

Kiekvienas dalyvis gauna po penkis biskvitus. Davus signalą „pradėk“, jie pradeda valgyti. Laimėtas, kuris suvalgęs visus penkis biskvitus pirmas sušvilpia.

5) Mūšis pagalvėmis.

Ant sienojaus: sienojus 10 pėdų ilgumo uždedamas ant dviejų ozių per keturias pėdas nuo žemės. Du rungtynių dalyviai, apsiginklavę pagalvėmis, sėdas ant sienojaus prieš vienas antrą ir pagalvių kirčiais stengiasi vienas antrą nuversti.

6) Kur tu?

Įrankiai: Bokso. pirštinės. Užrištomis akimis priešai gula ant žemės veidu žemyn, kad tarp jų galvų būtų maž daug vienos pė-



dos atstumas. Ant dešiniųjų rankų jiems yra užmautos bokso pirštinės, o kairiosiomis rankomis, permetę jas per galvą, jie laiko vienas antrą. Pirmasis klausia: „kur tu“, antras turi atsakyti — „čia“, stengdamasis suklaidinti priešininką del vietos. Pirmasis duoda smūgį dešiniąja ranka į tą vietą, iš kur girdėti priešo balsas. Po to antrasis duoda tokį pat klausimą ir žaidimas tęsiamas.

7) Žinduoliai.

Įrankiai: 6 buteliai selterio arba vaisvandenių. Dalyviai šeši. Rungtynių dalyviai kairę ranką užpakaly užkiša už diržo, o dešinėj laiko atkimštą selterio arba vaisvandenių butelį. Rungtynių tikslas nustatyti, kas greičiau išgers vandenį. Selterio butelius galima pakeisti vandens buteliais, su kūdikių žindukais.

8) Rungtynės bananų valgymo¹⁾

Iš dvylikos dalyvių sudaromos trys komandos po 4 žmones. Visos komandos išsirenka po viršininką ir išsirikiuoja žąsele su viršininku pryšaky. Kiekvienas rungtynių dalyvis kai-

riąją ranką laiko už pečių (už diržo). Dešinė ranka lieka laisva. Rungtynių tikslas — nustatyti, kuri komanda greičiau suvalgys bananus. Teisėjas duoda po bananą kiekvienam viršininkui (į dešinę ranką) ir sulig komandos „pradėk“ jie pradeda lupti bananą dantimis ir po to valgo jį kaip galima greičiau. Suvalgęs bananą dalyvis turi sušvilpti.

Pirmajam sušvilptus, teisėjas duoda bananą sekančiam jo komandos nariui. Šis turi jį suvalgyti kaip ir pirmasis ir taip ligi paskutinis kurios komandos dalyvis sušvilps.

Pastaba. Šis numeris labai gyvas delto, kad dalyvius juokina. Jiems sunku tuo pat laiku delto, kad dalyvius juokina. Jiems sunku tuo pat laiku juoktis, valgyti ir švilpti.

9) Pyragų valgymas.

Įrankiai Keturi sultingi pyragai su uogo mis. Dalyvių aštuoni. Pyragai supia ustyti į dalis dedami ant skardinių lėkščių, kurios statomos ant stalo arba ant žemės. Jeigu lėkštės padėtos ant žemės, rungtynių dalyviai turi atsiklaupiti. Visų rankos surištos už nugaros. Rungtynių tikslas — suvalgyti savo pyragą greičiau už kitus. Padėti rankomis arba

¹⁾ Bananai galima pakeisti obuoliais arba kitais vaisiais.

nustumti pyragą nuo lėkštės negalima. Pyragą suvalgęs turi švariai išlaižyti lėkštę ir pakelti ją dantimis. Nugalėtoju skaitomas, tas kuris pirmas pakelia lėkštę.

10) Lenktynės del batų.

Visų rungtynių dalyvių batai dedami statinén, o patys dalyviai išsirikiuoja tam tikram atstume [nuo statinės už linijos. Davus ženklą, jie bėga prie statinės ir stengiasi surasti savo batus, svetimus meta į šalį. Nugalėtoju lieka tas, kuris pirmas atvyks prie teisėjo vėl apsiavęs savo batais.

11. Bėga iš nelaisvės.

Aikštės įrengimas. Žaidimui reikia didelės lygiakraščio trikampio aikštės. Trikampio kraštinės = 70 m. Aikštės vidury apibrėžiama 15 m. diam. ratas. Aikštės kampuose pažymimi 3 vartai, pro kuriuos „belaisviai“ gali pabėgti.

Žaidėjų skaičius 7—13 asmenų.— Vienas išrenkamas sargu, visi kiti yra belaisviai.

Irankiai. Kiekvienas belaisvis turi maišą, kuriame jis gali tilpti. Reikia, kad maišą būtų galima iš vidaus užtraukti (užraukti).

Žaidimo eiga. „Belaisviai“ sustoja už ratelio ir iš vidaus užsitraukia save maišuose. Sargas stovi ratelio vidury ir saugoja „belaisvius“. Davus teisėjo ženklą žaidimas pradedamas. „Belaisviai“, radę tinkamą momentą, iškiša iš maišų galvas ir maišuose bėga tolyn. Sargas, pamatęs bėgantį belaisvį, sušunka: „Stok!“ Belaisviui nestojant, jį vejasi. Belaisvis skubinasi maiše užsitraukti. Jei belaisvis suspėja maiše pasislėpti, lieka apsaugotas ir laukia progos tęsti savo kelionę; o jei nespėja pasislėpti,

tai sargas paliečia jį ranka, ir jis turi grįžti prie ratelio linijos.

Tikslas — kuo greičiausia pabėgti iš nelaisvės.

Tęsiama, kol aikštėj lieka tik 1 „belaisvis“.

Kitam žaidimui renkamas naujas sargas.

Taisyklės. 1 „Belaisviai“ turi bėgti maišuose, bet iškišę galvas 2. „Belaisviai“ gali bėgti įvairiais keliais, bet iš aikštės tegali išbėgti tik pro vartus. 3. Prieš pradedant vyti „belaisvį“, sargas turi sušukti: „Stok!“

B. G.

12. Nekliudys!

Aikštės įrengimas. Aikštės ilgis—25 mt. Viename aikštės gale 2-2½ mt. aukštumoį skersai aikštę ištiesiama viela arba virvė. Prie vielos pririšama keli pilni vandens indai (indų skaičius lygus žaidėjų skaičiui).

Žaidėjų skaičius 3—5. Žaidėjai akli.

Irankiai. Kiekvienas žaidėjas turi gerą, stiprią lazda.

Žaidimo eiga. Žaidėjai stoja paeiliui aikštės gale ir gerai įsižiūri, kur yra indai, kuriuos jie turi su lazdomis numušti. Po to užsiriša akis ir bėga daužyti pasikabinusių indų.

Tikslas. Greičiau numušti indus.

PASTABA: Kad dūžtančių indų šukės nesužeistų žaidėjų, patariama apsvynioti galvą ir apsiauti kojas.

B. G.

13. Lapės uodega.

Aikštės ypatingos nereikia. Lygioje vietoje apibrėžiama aikštelė, kurios ilgis ir plotis po 5 mtr.

Žaidėjų skaičius — 6 (pareina nuo aikštės didumo). Vienas

žaidėjas išrenkamas lape, o kiti — gaudytojai.

Zaidimo eiga. Lapė stoja aikštelės vidury ir rankoje laiko 2-3 mtr. virvę, prie kurios prišta keselys (karbas). Gaudytojai—akli. Jie visi susikabina rankomis ir eina per aikštelę. Lapė taiko kur nors pro juos paspruk-

ti. Lapei tas pasiseka, bet uodegą dažniausiai sučiumpa ir lapė skaitosi sugauta.

Taisyklės. 1. Gaudytojai turi nematyti. 2. Lapei negalima išbėgti iš aikštelės. 3. Gaudytojai eina pėsti per aikštelę.

B. G.

MERGAIČIŲ SPORTAS

Pavasario sulaukus.

Pavasaris. Visi juo džiaugiasi, gėrįsi. Visi, pasiilgę tyro oro, traukia į laukus. Tuo labiau turime sunaudoti pavasario ir vasaros gėrybes mes sportininkės. Nebesėdėkime kambary, nebijokime saulės! Ta ne sportininkė, kuri bijo nudegti. Nudėgimas nė kiek grožiui nepakenkia. Veido spalva, nors vasarą kiek patamsėja, tačiau žiemą vėl išbala ir oda net gražesnė jaunesnė pasidaro. Taigi, draugės, į gamtą, į grožį prieš saulutę! Pačios eikime ir kitus viliokime, saulutę išvaikys visas ligas.

Liepos mėnesį bus „Pavasario“ S-gos Kongresas su sporto olimpiada Kaune, ateitininkų konferencija ir L. G. S. F. olimpiada Palangoje. Taigi visos ir ateitininkės, ir neateitininkės, turime rengtis tam kongresui, olimpiadai. Turime gerai pasirodyti, nes daugybė akių žiūrės ir spręs apie mūsų pažangą. Renkimės vispusiškai: ir gimnastikoj, ir plastikoj ir lengvojoj atletikoj. Ypač kreipkime dėmesį į grakštumą. Kiekvienas judesys, ar diską, ar ietį metant, ar šokant, ar bėgant

turi būti gražus, platingas. Be gražinant, bešvelninant kūną, sušvelninsime ir sielą. Mergaitės, mes to turime siekti!

Geriausia mankštintis rytą, prieš pamokas. Rytą daugiausia daryti kvėpavimo pratimus ir bendrai daug dėmesio kreipti į kvėpavimą. Ypač bėgikės rūpinkitės išlavinti taisyklingą kvėpavimą, kad galėtumėte bėgant laisvai kvėpuoti. Kai norėsite taisyklingai kvėpuoti, tai galėsite toliau nubėgti ir neuždusite. (Kvėpavimo lav. žiūr. „Jėgos ir Grožio“ 1927 m. 1 Nr.—Red.).

Kurios manote važiuoti į olimpiadą, tai kasdieną treniruokitės tuose dalykuose, kuriuos manote demonstruoti. Už pasiryžymėjimus bus teikiamos dovanos.

Dirbkime, ruoškimės, nebeatidėliokime!
K. S.

Su žiedais.

Pirma kombinacija.

Žiedas daromas iš vytelių, (iš tokių, kaip krepšius pina.) Žiedo skerspiūvis 17—20 centimetrų. Žiedą reikia apvynioti siaura juostele iš plynios spalvos perkelio.

Patariama dar keliomis plyniomis spalvomis pamarginti žiedo vidurį. Vaikai išrikiuoti kaip gimnastikai. Išėities padėtis—ramiai.

I. Rankas ištiesti į šalis delnais priekin. Dešinę koją ištiesti į šalį, žemę liečiant pirštų galais. (2—3, pauza).

II. 1). Rankas kelti priekin į viršų, sukryžiuoti riešuose (Delnai priekin). Dešinę koją perkelti kryžmai pirštų galais (2—3 pauza).

III. 1). Rankas leisti priekin, žemyn — atgal 2). Rankas kelti priekin delnais į vidų (3 pauza). Kojomis 1). sukinyš aplink (pasisukus kulnai turi būti suglausti (2—3 pauza).

IV. 1). Dešinę ranką 45° į viršų, kairę ranką 45° žemyn. Įtūpstas į dešinę. (2—3 pauza).

V. 1). Dešinę ranką lankiškai žemyn prieš krūtinę; abi ranki sukryžiuoti delnais į lauką. Pasisukt į kairę (dešinė koja lieka ištiesta) atgal (2—3 pauza).

VI. 1) Rankas nuleisti lankiškai šonais žemyn. Dešinę koją pritraukti. (2—3 pauza).

Antra kombinacija.

Išėities padėtis—ramiai.

I. 1) Rankas kelti lygiagrečiai šonais į dešinę pusę 45° aukštyn (kairė ranka kiek žemiau). Kairę koją iškelti ir nukreipti į dešinę pusę. (2—3 pauza).

II. 1. Rankas nuleisti šonais žemyn ir kelti lygiagrečiai į kairę 45° aukštyn (dešinė ranka kiek žemiau). (2—3 pauza). Atitinkamai kairę koją nuleisti ant žemės 2) iškelti dešinę ir nukreipti į kairę pusę. (3 pauza).

III. 1. Rankas nuleisti žemyn atgal. Įtūpstas dešine koja tiesiai atgal. (2—3 pauza).

IV. Rankas kelti šonais į

viršų ir kryžmai nuleisti priekin žemyn iki žemės (delnais į save). Klauptis ant dešinio kelio (2—3 pauza).

V. 1. Rankas kelti į šalis, delnais priekin. Atsistoti ir pasisukti į dešinę (dešinė koja liekia ištiesta į šalį) (2—3 pauza).

VI. Rankas nuleisti žemyn, koją pritraukti. (2—3 pauza).

P. Dieneikienė.

8-nių taškų plastiškas pratimas.

(Taktas^{3/4}. Išėities padėtis—ramiai).

1 taktas skaityti: viens, du, trys.

Dešinė koja žingsnis į šalį, kairė palieka pirštais. Dešinę ranką kelti plastiškai į šalį, aukštyn (iki 45°), žiūrėti į keliama ranką. Kairė ranką nuleista, tik per riešą atlenkti aukštyn (delnas horizontališkai žemei).

2 taktas: 1, 2, 3.

Nuleisti dešinę ranką, kojos palieka toj pačioj padėty.

3 taktas: 1, 2, 3.

Atsistoti ant kairės kojos; dešinė pirštais, kelti kairę ranką į šalį aukštyn (kaip 1-ame takte).

4 taktas: 1, 2, 3.

Nuleisti kairę ranką, kojos lieka vietoje (kaip II-me takte).

5 taktas: 1, 2, 3.

Dešinę koją pastatyti pirmyn, stovėti ant kairės kojos. Rankas plastiškai kelti į šalis.

6 taktas: 1, 2, 3.

Kojos vietoje. Lenktis pirmyn ir rankas leisti žemyn, semti, kairę koją galima truputį sulenkti.

7 taktas: 1, 2, 3.

Kojos vietoje. Atsilenkti rankas, delnais į viršų, plastiškai keliant aukštyn, lyg išpilant vandenį už nugaros.

8 taktas: 1, 2, 3.

Kojos vietoje. Išsitiesti ir rankas skėsti į šalis, per riešą at-

lenkta taip, kad pirštai aukštyn, delnai į vidų atkreipti.

9 taktas: 1, 2, 3.

Atsistoti ant dešinės kojos ir pasistiepiant pristatyti kairę: Rankas, per riešą apsukus plaštakas taip, kad delnai būtų atkreipti į išorę, pirštai aukštyn, nuleisti žemyn (III-čiuoju elementu).

10 taktas: 1, 2, 3.

Pasisukti dešinėn, kairė koja palieka pirštais atgal. Kairė ranka nuleista, tik per riešą atlenkta (plaštakas horizontališkai žemei); dešinę ranką pakėlus 45° aukštyn, sulenkti alkūnėję taip, kad atrodytų, lyg prisidengus nuo saulės, delnas atkreiptas į išorę, žiūrėti pirmyn.

11 taktas: 1, 2, 3.

Kojomis nieko. Kairė ranka nuleista, dešinę—ištiesti 45° aukštyn ir ritmiškai tris syk pamo-sekuoti (lenkti per riešą, kaip atsisveikinant).

12 taktas: 1, 2, 3.

Kairę koja, pasistiepiant, pristatyti, rankas plastiškai nuleisti žemyn.

Pakartoti visa 4 sykius.

P a s t a b a: Judesiai daromi iš lėto, kol sustaikoma trys. Plastiškai keliant aukštyn, pirštai nusių žemyn, leidžiant—pirštai aukštyn. Pirštai neįtempti, laisvai nusių.

Steponaitytė.

1. Kaunas, „Gražina“.

Studentų sportininkų klubas „Gražina“ vis didėja. Jau turi virš 20-ties narių. Dabar visu smarkumu ruošiasi konferencijai, olimpiadai. Susiskirstė į grupes, kurios ir treniruojaš tam tikro srity. Tris syk per savaitę, saulutei suspindus, bėga gražinietės į Achilo aikštę tyru oru pakvėpuoti, pasimankštyti. Visos linksmos!

2. Kaunas, „Živilė“.

„Živilė“ vis auga, plečiasi. Šiomet įstojo apie 40 naujų narių, dabar turi virš 60-ties. Beveik pusė „Saulės“ Seminarijos mokinių—živilietės. Visuomet živilietės pasižymėdavo korektiškumu, sąžiningu pareigų atlikimu ir būdavo pavyzdingos mokinės. Bet šiomet, kiek teko patirti, padidėjus kiekybei šiek tiek nukentėjo kokybė. Tačiau, valdyba visu griežtumu pasiryžo visa, kas neživiliška, prašalinti ir atėity, priimdama naujus narius bus atsargesnė.

Šiais mokslo metais, kaip ir kasmet, vasario mėnesį surengė savo tradicinį vakarą. Programoje buvo plastiniai judesiai ir plastiniai šokiai. Publikos, kaip ir visuomet, buvo pilna salė.

Dabar uoliai ruošiasi olimpiadai. Susirenka tris sykius į savaitę pasimankštinti. Mankštinaš rytą prieš pamokas. Gaila, kad žymesnės „Živilės“ pajėgos negali ruoštis olimpiadai, nes laiko, vienos iš II-ro, kitos iš IV-to kurso egzaminus. Živilietės daugiau kreipia dėmesio į grakštumą, kiek į rekordą. Galimas dalykas, kad atletikoj laimikių jės negaus.

3. Radvyliškis, „Vaidelutė“.

Klūbas, nors nedidelis (tik apie 20 narių), tačiau gana aktingas ir sąžiningas. Su centru visuomet atsiskaito ir nuošimčius dar atsiunčia.

Klūbas gyvuoja tarp dangaus ir žemės, mokslo metu jų Radvylišky nėra. Vienos mokosi Šiauliuose, kitos kitam mieste, trečios mokytojauja įvairiuose kampeliuose. Tik per atostogas visos suvažiuoja ir, lyg nuolat čia buvę, iškrečia radvyliškie-

čiams kokį nors šposą, būtent: surengia gražų vakarėlį ar kito-kią pramogėlę. Šiais mokslo metais surengė du vakaru—per Kalėdas ir per Velykas. Programoje buvo gimnastika, plastika, plastiniai šokiai, inscenuotos deklamacijos ir kiti šposai. Publi-ko visuomet vaidelutės turi daug, visiems patinka jų surengti va-ka-rai; eina tikėdamies ką nors naujo, gražaus, švelnaus pamatyti.

Nors „Vaidelutei“ labai ne-patogios sąlygos ruoštis olim-piada-i, nes neturi aikštės ir na-riai išsisklaide, tačiau mano da-lyvauti. Energijos turi daug

Ir plastikos bus. Kau-no „Gražina“ (studentės) ir „Zi-vilė“ jau pririnko Palangai daug plastiškų numerių. Įdomu, kaip rengiasi kitų klubų mergaitės. Vyrai tuo labai susidomėję.

Sporto gyvenimo nuotrupos

Mirė. Balandžio mėn. per-siskyrė su šiuo pasauliu nesenas mūsų broliukas—LGSF Panemu-nio sporto klubas. Gegužės pra-džioj ta pati nelaimė ištiko Dot-nuvos „Sviedrį“. Senieji nariai išmirė, naujų nepriaugo (sako, Žemės Ūkio Technikumas likvi-duojamas), tai paskutiniai trys nariai ir nutarė... numirt. Lengvos mirties!

Mes šitie k, o jūs kiek? Jaunutis Starapolės „Paris“ labai žvavas. Kai tik pavasaris pasi-rodė, tai jo nė su lazda iš ai-kštės neišvysi. Parisiukai į tolį įsibėgėję nušoka 5,92 m., į aukštį 1,55 m., trišokį 10,55 m. Tai seniai, o jaunikliai į tolį 5,05 m. į aukštį 1,35 m., trišokį—10,00 m. Kas iš aktyvių nušoks į tolį 6,00 m., tas laimės dovaną — klubo uni-formą.

Su kartimi parisiukai nešoka, nes jų kartis nestipri—greit lūžta.

Norit—štai jums re-kordų! Gegužės 22 d. neper-skiriama Mariampolės pora — „Vaidotas“ ir „Mirga“—šventė metinę savo šventę (ši porėlė, rodos, jau ketverius metus mei-

lėj ir santaikoj išgyveno). Į iš-kilmės kvietė daug svečių ir vieš-nių—visus artimesnius kaimynus, bet atvyko tik 6 broliai achilie-čiai ir keletas žviliukių. Vilka-viškio „Aras“ neatskrido.

Iškilmėms paminėti mariam poliečiai su svečių pagalba su-daužė 8 rekordus. Tik žiūrėkit!

Aktyvių ietį Svetlauskas (Vai-dotietis šaulys) numetė 50,06 m. (Lietuvos rekordas 44,31 m.), o Kačergius („Vaidotas“) jun. ietį —44,90 m. (rekordas 41,30 m.). Aktyvių grupė trišokį įsibėgėjęs Ražaitis („Achilas“) nušoko 12,09 m. (rekordas 11.66,5), iš vietos tas pats ponas nušoko 8,02 m. (rekordas 7,95 m.), o juniorių grupė Akelaitis („Vaidotas“) iš vietos—7,70 m. (rekordas 6,95 m.), įsibėgėjęs — 11,34 m. (rekordas 11.13,5 m.).

Redaktorius Petras Balčiūnas.
Leidžia Liet. Gimnastikos ir Sporto
Federacija.



B

84.10.11

796 + 796 (474.5) (05)

(Tąsa iš 16 pusl.)

I aukštį įsibėgėjęs junioris Ašmonas („V.“) iššoko 1,58 m. (rekordas 1,56 m.), o su kartim junioris Akelaitis („V.“)—2,71 m. (rekordas 2,51 m.). Mėginkit—gal kas daugiau?

Sventėj buvo Liet. Sp. Lygos atstovas p. Teišerskis, ir nauji rekordai bus įregistruoti Lygoj.

Žemaičiai vienikrūta kiti... snaudžia. Visada labai pavyzdingas Telšių „Džiugas“ smarkiai ruošiasi į Ateitininkų Olimpiadą Sudarę ripkos, kumščiasvydžio, krepšiasvydžio ir futbolo komandas džiugiečiai (jų dabar yra 41) važiuos dviračiais (o džiugietes ar vešis? — Red.).

O ką kiti žemaičiai? Plungės „Žemaitis“ snaudžia—nieko negirdėt.

Ir Centro neužmirškit! Radviliškio „Vaidilutė“ atsiuntė Centrai vakaro pelno procentų 20 litų, „Džiugas“ 11,25 lt. O ką mano kiti klūbai?

Ant marių krašto... Reorganizacinės Ateitininkų konferencijos metu, liepos 18—19 d. d. Palangoj įvyks I ateitininkų sporto olimpiada. Ją organizuoja p. Dineika, stud. Treigys ir stud. Babina. Bendroj mankštoj dalyvaus ne mažiau, kaip 300 sportininkų.

Konkurencija. Iki jūros suvalkiečiams toli, bet į Palangą jie veš visas savo sportiškas pajėgas: Mariampolė 30, Vilkaviškis 25 sportininkus... Kas daugiau? Žemaičiai, jums arčiau: veškit po šimtą!

Mūsų „Vanagai“. Šakių, Naumiesčio „Vanagas“, naujo vado mokytojo V. Kačiulio vedamas, energingai dirba, (narių 17,) o jo brangvardis Šančių „Vana-

gas“ kažin ar dar kiek kvėpuoja?..

Ką mano Rokiškio „Kęstutis“? Žinoma, iš Rokiškio jot į Palangą ieškot Birutės, bet kodėl mums apie tai nepraneša?

Šiaulių „Kęstutis“ gali jį pralenkti—šitam arčiau.

Nauji ponai. Kupiškio „Vyčius“ dabar veda K. Karnauskas (pirm.), L. Katelė (vice-pirm.), B. Matuzevičius (sekr.), A. Matekonis (kasinink.) ir Š. Černauskaitė (knyg.) O į Palangą ar nuves?

„Achilas“ keliagalvų. Kaune „Achilas“ negali atsidžiaugti savo „stadionu“ (patys achiliečiai jį vadina aikštele). Jame nuolat pilna įvairaus amžiaus sportininkų. Be „Achilo“ ir „Gražinos“ čia atsikrausto ir Kauno „Vyčiai“.

Pirmenybės. Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybės šiemet įvyks Klaipėdoj liepos 15—16 d. d. Labai patogų: pirma į Klaipėdą, o iš ten į Palangą. Į Klaipėdą siųsim tik atletus, o į Palangą — visus sportininkus!

L. G. S. F. Centro nutarimai

1. Visi klūbai iki birželio 10 d. turi atsiųsti Centrai savo pasiektus visų lengvosios atletikos šakų rezultatus. Pranešime turi būti pažymėta ir laimėtojų adresai (be to, reik pažymėt ir kur jie gyvens vasaros atostogų metu)

2. Nutarimas „Vaidevučio“ (LGSF klūbas Sim. Daukanto mok. seminarijoj) reikalui. Ištraukia iš Centro Valdybos gegužės 24 d. posėdžio protokolo Nr. 28., LGSF Centro Valdyba, konstatavusi,

1) Kad LGSF klūbas „Vaidevutis“ neišpildė jam pastatytos sąlygos atsiprašyti Centro Valdybą už padarytą įžeidimą (žiūr.



P. 071971

LK-20

1927

Ž

Centro V-vos raštą 195 Nr. 13 geg. 3 d.)

2) kad, keldamas tuos pačius techniškus priekaištus ir iš pripuolamo kito rašto numerio paminėjimo darydamas nelogiškas išvadas apie Centro Vald. drausmingumą ar nedrausmingumą minėtasis klūbas nuėjo dar toliau įžeisdamas Centro Valdybą.

Vienu balsu nutarė su Centro reikalavimais nesiskaitantį (žiūr. raštą, kur reikalaujama atsisųsti „Vaidevučio“ revizijos komisijos aktą), su mokytojų seminarijos pedagogų taryba ir su savo organizacijos Centru del neleistinų darbų į konfliktą suėjusių klūbą, kaip žeminantį organizacijos garbę ir ardantį jos drausmę, likviduoti, pasinaudojant ta teise, kurių Centro Valdybai duoda LGSF klūbų ir sekcijų įstatų 15 §.

Sis nutarimas pranešamas „Vaidevučiui“, Simano Daukanto mok. Sem. pedagogų taryba, ir skelbiamas „Jėgoj ir Grožy“.

Pas.: L. Kalnietis,

L. e. C. V-bos pirmininko pareigas.

Pas. S. Treigys.

gen. sekretorius.

Sportas. Sporto bei fizinio auklėjimo iliustruotas žurnalas. Nr. 47, 1927 m. vasario mėn. Redaktorius — administratorius J. Šulginas.

Sitas žurnalas dažnai visai nesirodo kurį laiką, bet, patogesnėms sąlygoms susidarius, vėl pradeda reguliariai eiti. Vasario mėn. numeris išviršiniai daro neblogą spūdzlo, bet jo turinys

ypatingai slopinantis savo vienašališkumu. Mums gerai žinoma, kokias sporto šakas proteguoja „Sporto“ redaktoriai — leidėjai, tai, rodos, ir netektų stebėtis del tokios žurnalo pakraipos. Bet vis delto šitam numery jau per daug duodama vietos tam jų dievinamam boksiui.

Čia įdomus yra K. Markevičiaus str. „Boksas“ kur labai gražiai įrodoma bokso naudingumas. „Boksas lavina... greitumą, vikrumą, tikslumą, patvarumą, judesių tikrumą ir nemažesniam laipsny psichines savybes, auklėdamas mūsų valią ir duodamas didelį smegenų darbą“. Knock-autas, girdi, skaudžių pajautimų neduodas ir treniruoto sportininko organizmui nekenkia.

Bet greta šitų plusų tam pačiam žurnale randam pažymėjimą, kad mūsiškio Vinčo sumuštasis estų boksininkas K. Gernas negalėjęs dalyvauti Estijos pirmenybėse, nes dar nepasveikęs nuo „lietuviškų vaišių“ Kaune. Matyt, ir tos „vaišės“ jam išeis į sveikatą.

Ir vis delto tokias sporto šakas, kaip boksas, sunkumų kilnojimas, imtynės, „Sporto“ redaktoriai drįsta dėl fizinio tautos lavinimo pagrindan, kad per jas sustiprintų visą tautą. Įdomu, ar kituose kraštuose, kur boksas taip plačiai praktikuojamas, plačiosios masės daug juo pasinaudoja fiziškai išsilavinimui.

Baigiant reik palinkėti, kad sulauktume naujo Sporto Lygos leidžiamo sporto žurnalo, kuris, reikia tikėtis, neis dabartinio „Sporto“ keliais. S.yg.

V45-187
kv
0-30