

MARJA TAŃSKA

ZABAWY RYTMICZNE BEZ MUZYKI

OPIS 66 ZABAW

Wydanie II



30.-
NAKŁADEM „NASZEJ KSIĘGARNI”, SP. AKC.
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO
WARSZAWA, 1934



145

2522951

ZABAWY RYTMICZNE
BEZ MUZYKI



Z P R A K T Y K I S Z K O L N E J

Nr. 6

MARJA TAŃSKA

ZABAWY RYTMICZNE BEZ MUZYKI

OPIS 66 ZABAW

Z PRZEDMOWĄ
MARJANA KRAWCZYKA

Wydanie II

NAKŁADEM „N A S Z E J K S I Ę G A R N I”, SP. AKC.
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO
WARSZAWA, 1934



678



UP - Kraków BG



1050156389

W nowym programie ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej wyraźnie występuje połączenie ruchu z melodią, a więc wprowadzono w tym programie pewien pierwiastek muzyczny, którego praktyczne zrealizowanie trafi jednak napewno na znaczne trudności. Brak bowiem w polskiej literaturze do ćwiczeń cielesnych podręczników, któreby zawierały opracowanie pewnej ilości zabaw ze śpiewem, bądź z muzyką, w takiej formie, aby mogły rzeczywiście realnie połączyć pierwiastek muzyczny i ruchowy w harmonijną, a jednocześnie pożyteczną dla fizycznego rozwoju dziecka całość. Nasze tradycyjne zabawy ze śpiewem takie, jak wymieniane przez program: „Różyczka”, „Konopki”, „Królewna” i t. d. poza wartościami tradycyjnymi mają bardzo niewielkie wartości ruchowe, a także bardzo małe wartości muzyczne. Brak jednakże opracowania innych zabaw zmusił twórców programu do wskazania przykładowo takich właśnie zabaw.

Temu brakowi w naszej literaturze pedagogicznej pragnie przynajmniej częściowo zaradzić niniejszy podręcznik. Pisze częściowo, gdyż niekażdy nauczyciel i nie w każdych warunkach pracujący będzie mógł z niego w pełni korzystać. Tem niemniej jednak każdy nauczyciel może się postarać o to, aby z podręcznika tego mógł korzystać, przede wszystkim przez dokładne zrozumienie istoty zabaw tu

opisanych, a następnie przez stworzenie sobie odpowiednich warunków pracy.

Jak należy z podręcznika tego korzystać i co jest istotą zabawy rytmicznej? Celem zabawy rytmicznej jest takie opanowanie ruchów, aby były one wykonane z możliwie największą ekspresją, a mimo to mieściły się w zgóry określonym rytmie muzycznym. Dopiero wtedy zabawa rytmiczna ma rzeczywistą wartość wychowawczą, gdy rytm nie hamuje i nie ogranicza ruchu, ale naodwrot, wzmacnia jego intensywność i podnosi ekspresję. Wynika stąd wniosek, że zanim wprowadzimy do zabawy rytm, należy wyuczyć ruchu bez rytmu; wniosek ten jest zresztą starą zasadą metodyczną w gimnastyce; a powtóre, że prowadząc zabawy rytmiczne, musimy sami doskonale rozumieć nadawany rytm i nie mieć żadnej trudności z jego nadawaniem. Stąd drugi wniosek, że musimy być na tyle muzykalni, aby dane rytmy nam samym nie sprawiały żadnej trudności. A przecież przy obowiązkowej nauce muzyki w dotychczasowych zakładach kształcenia nauczycieli mamy przekonanie, że każdy nauczyciel potrzebne przygotowanie muzyczne posiada.

Gorzej nieco przedstawia się sprawa warunków pracy. I tu jednak nauczyciel, rozumiejący istotę zabawy rytmicznej, da sobie radę przez stopniowe wprowadzanie coraz bardziej złożonych rytmów i ruchów. W wielkiej gromadzie dzieci ćwiczących jednocześnie zasada stopniowania tych zabaw musi być jak najskrupulatniej przeprowadzona, ale jest ona przeprowadzona bardzo konsekwentnie już w samym podręczniku, będzie zatem dość łatwo przeprowadzić ją i w pracy.

A więc wymienione wyżej „częściowe” tylko zarządzenie brakowi, jak widzimy, rozciąga się dość szeroko, i mam to przeświadczenie, że praca niniejsza przyczyni się w ogromnym stopniu do podniesienia jakości stosowanych, zwłaszcza w szkole powszechnej, zabaw rytmicznych, które w przepi-

sanej przez program formie zabaw ze śpiewem nasuwają nieraz poważne trudności, a wykonane źle, nie przynoszą należytych korzyści wychowawczych, za wyjątkiem korzyści rekreacyjnych. Natomiast zabawy rytmiczne bez muzyki, przy pomocy co najwyżej perkusji, powinny przynieść znaczne korzyści ruchowo wychowawcze, jak też znacznie wzmóc konieczne dla całokształtu wychowania dziecka odczucie i zrozumienie rytmu muzycznego.

Jest niewątpliwie wielką zasługą autorki podjęcie niniejszej pracy, która w zmienionem drugim wydaniu idzie do rąk tych wszystkich nauczycieli, którym leży na sercu sprawa nie tylko wychowania fizycznego, ale także sprawa kultury ruchu, tej jego arystokracji, jaką stanowi ruch, wykonany w pięknym rytmie muzycznym.

Posługując się niniejszym podręcznikiem, należy o tem stale pamiętać, aby przynieść rzeczywistą korzyść działwie i nie zepsuć pięknych myśli autorki.

M. Krawczyk

Okręgowy Instruktor Wychowania Fizycznego.

WSTĘP.

Ruch na świeżem powietrzu, ujęty w pewną formę gier lub zabaw, daje pod względem zdrowotnym najlepsze rezultaty. Wprowadzanie zabaw rytmicznych odpowiada wymaganiom higieny, a jednocześnie wprowadza, dzięki wspólnie wykonywanym rytmom, pierwiastek estetyczny ładu i podnosi kulturę ruchu.

W zabawach rytmicznych czas trwania, charakter i celowość każdego ruchu jest ściśle określona.

Dążenie do wprowadzenia rytmu do ruchów w gimnastyce szkolnej znalazło wyraz w stosowaniu przy gimnastyce t. zw. „pląsów”. Były to dowolnie obmyślane ruchy i gesty, wykonywane w rytm wspólnie śpiewanych lub granych melodyj czy marszów.

Niestety „pląsy” te, zamiast uszlachetniać ruchy, nadając im prostotę i celowość, wprowadzały niczem nie uzasadnione pozy i gesty, które były stosowane w najróżnorodniejszej formie. Często jako szczyt i wzór pięknego ruchu były widziane najchętniej różne baletowe i „plastyczne” wygięcia.

Aby ruch w związku z muzyką był piękny, musi mieć uzasadnienie w rytmie, we frazowaniu ruchem melodji i we frazowaniu ruchem zmian dynamicznych.

Aby to wszystko razem w ruchu zharmonizować, należy mieć duże wykształcenie w tym kierunku. Eksperymenty więc w rodzaju „pląsów” są dosyć ryzykowne, raczej należałoby szukać drogi kultury ruchu, zaczynając od celowych i prostych, a przez rytm ścisły opanowanych ruchów.

Gimnastyka rytmiczna, jako gimnastyka, jest może zbyt jednostronna, aby była wyłącznie stosowana w szkołach. Jednak w formie zabaw, jako urozmaicenie normalnej gimnastyki, która rozwija celowo wszystkie mięśnie równomiernie, ma ogromne wartości.

Wszystko, co jest związane z gimnastyką rytmiczną, twórca jej E. Jaques-Dalcroze otoczył takim kultem i postawił na tak wysokim poziomie, że wszelkie odchylenia od jego systemu wymagają wyjaśnień i uzasadnień. Takim odchyleniem będzie prowadzenie zabaw rytmicznych bez udziału muzyki, jedynie przy pomocy bębenka lub innego perkusyjnego instrumentu, jak: trójkąta, gongu i t. p.

Rytmika nie tylko oparta jest na oderwanym rytmie muzycznym, związana jest również całkowicie z melodią i muzyczną harmonją dźwięków. Usuwanie więc z rytmów dwóch zasadniczych składników: melodji i harmonji, zmniejsza wartość zabaw rytmicznych. Jednak trudność swobodnego improwizowania rytmów na fortepianie, brak instrumentu lub możliwości zastosowania go przy zabawach na wolnem powietrzu uzasadnia konieczność posilkowania się wyłącznie bębenkiem. Jakkolwiek stałe używanie bębenka wytwarza pewną suchość i monotonność brzmienia, jednak posiada również wartość bezwzględną: rytm, pozbawiony melodji i harmonji, występuje bardziej wyraźnie i precyzyjnie, a tem samem przystępniej.

Zabawy niniejsze mają za podstawę rytmy muzyczne, mogą je zatem prowadzić jedynie osoby, znające zasady muzyki, a więc osoby, prowadzące naukę śpiewu, grające na

fortepianie lub mające odpowiednie przygotowanie muzyczne; przytem muszą one opanować prawidłowe wybijanie rytmów na bębenku.

Zabawy te mogą być stosowane w przedszkolach, w szkołach, jako urozmaicenie normalnej gimnastyki szkolnej, w różnych zespołach dzieci, a przedewszystkiem w t. zw. „ogródkach dziecięcych” na świeżem powietrzu.

W żadnym przypadku nie można uważać zabaw rytmicznych za naukę gimnastyki rytmicznej, która wymaga od nauczyciela fachowego wykształcenia, systematycznego i metodycznego prowadzenia lekcyj, przytem koniecznego przy gimnastyce rytmicznej improwizowania przez nauczyciela rytmów na fortepianie. Nie należy więc, prowadząc zabawy rytmiczne, nazywać tego gimnastyką rytmiczną, a tem samem zmieniać pojęcia o niej.

Aby zapobiec monotonności, należy, prowadząc te zabawy, często zmieniać tempo: po szybkim dawać wolne i odwrotnie, stosować przyspieszanie (accel.) i zwalnianie (ritt.) tempa, z zastosowaniem zmian dynamicznych od *p* do *ff* lub odwrotnie. Przy objaśnieniach kilku pierwszych zabaw rytmicznych akcentowałam potrzebę zachowania początkowego tempa aż do końca zabawy, chodziło mi jednak o wyrobienie w dzieciach tak koniecznego poczucia miarowości części taktu, która najlepiej występuje przy zachowaniu jednakowego tempa.

Prowadząc niniejsze zabawy, należy pozostawiać dzieciom możliwie najwięcej swobody i samodzielności. Niektóre zabawy wymagają zbyt długiego ćwiczenia, nie należy jednak starać się o doprowadzenie ich do idealnego wykonania, gdyż zbyt męczyłoby to dzieci. Wykonanie ich wtedy odpowiada celowi, gdy się widzi, że dany rytm naprawdę przenika wszystkie dzieci i kieruje ich ruchami; to właśnie decyduje

zarówno o wartości wychowawczej tych zabaw jak i o przyjemności z jaką dzieci je wykonywują. Żywość rytmów, ich ekspresja daje dopiero pełne i istotne ożywienie dzieci.

Zabawy z kółkami dają urozmaicenie i usprawniają fizycznie. Dzieci bardzo je lubią; korzystając z tego, można bez wysiłku dobrze wyćwiczyć skoki, należy tylko bardzo starannie stopniować ich trudność (odległość między kółkami), aby dzieci przez zbytni wysiłek nie kurczyły nerwowo i bez potrzeby mięśni i nie psuły przez to swobodnej koordynacji i rozwoju sprawności, która prześlicznie ruchowo i z doskonałemi wynikami może się rozwijać.

Chcę też nadmienić, że im dłużej uczę gimnastyki i gimnastyki rytmicznej, mając nawet do użytku fortepian, coraz bardziej przekonuję się o niezastąpionej pomocy, jaką daje stosowanie bębena.

Przejdźcie od marszu do biegu najlepiej prowadzić przy pomocy bębena, skoki i podskoki doskonale jest przeplatać muzyką i perkusją.

Przy gimnastyce rytmicznej, gdzie stale stosuje się grę na fortepianie, wprowadzanie pomocnicze bębena ożywia i zwiększa reagowanie dzieci na muzykę. Lekcje gimnastyki znakomicie ożywiają perkusje, byle ich nie nadużywać.

Warunkiem koniecznym jest tylko, aby osoba, stosująca np. bębenek, była całkowicie przeniknięta danym rytmem. Suchy pozornie rytm ma tak samo frazy, frazy dynamiczne, jak melodia. Należy unikać suchego wystukiwania rytmów.

W myśli — w słuchu wewnętrznym — należy zawsze podkładać sobie melodie do danych rytmów — melodyjnie wydzwaniać rytmy, frazować je dynamicznie: ściszać, wzmacniać — przeżywać je.

Dzieci zupełnie inaczej reagują na żywy, inaczej na suchy rytm.

Stopień trudności tych zabaw nie jest jednakowy, należy zaczynać zawsze od najłatwiejszych. Są one ponumerowane mniej więcej w porządku stopnia ich trudności.

Stosując zabawy, należy zorjentować się, która z nich odpowiednia jest dla danego zespołu i tem się kierować.

Dzieci na podanych w niniejszej książce fotografiach (prawie wszystkie) nie miały żadnego przygotowania rytmicznego. Wykonały te ćwiczenia-zabawy zaledwie kilka razy, tem więc należy tłumaczyć pewne braki w ruchach na fotografiach.

Mniejsze dzieci są z I klasy (lat 6 — 7), starsze z IV i V klasy (lat 10 — 12) szkoły powszechnej.

Dodać należy, że zabawy te nadają się zarówno dla dziewcząt, jak i dla chłopców.

1. M A R S Z E.

Zabawy rytmiczne dobrze jest rozpoczynać marszem ze zmianami akcentów; wprowadzi to stopniowo dzieci w ruch i wyrobi w nich poczucie miarowości. Dzieci ustawiają się jedno za drugim i idą wężem. Jedno z dzieci prowadzi.

Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, że będzie tak jak do-
bosz w wojsku uderzał w bębenek, a dzieci mają maszerować na „raz” „dwa”, akcentując nóżką każde „raz”. Następnie każe dzieciom maszerować na 3, 4, 5, 6, akcentując każde „raz”.

Aby zmienić maszerowanie z dwumiarowego na trzy-
miarowe lub inne, należy na ostatni krok poprzedniego taktu powiedzieć „hop”, wówczas „raz” taktu następnego dzieci idą już w umówionym takcie.

W rytmie muzycznym będzie to tak wyglądać:



Początkowo nie należy zbyt często zmieniać taktów, raczej dobrze wyćwiczyć takt $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$.

Należy przeplatać takty parzyste nieparzystymi, aby uniknąć zbytniego zmechanizowania jednej nogi. W parzy-

stych taktach akcent wypada zawsze na tę samą nogę, w nieparzystych raz na jedną, raz na drugą.

Nie należy zbyt przedłużać marszów, bo dzieci łatwo się znudzą i przestaną akcentować. Dobrze jest często zmieniać dzieci, prowadzące węża, a poszczególnym dzieciom kazać maszerować oddzielnie, akcentując każde „raz”. Zdolniejszemu dziecku można polecić, aby samo uderzało w bębenek i prowadziło węża. Przecwiczyć to w ten sposób, aby wszystkie dzieci prowadziły węża i wybijały na bębieniu takty ze zmianą ich na „hop”, które mówi nauczyciel.

Aby urozmaicić ćwiczenia marszowe, nauczyciel powinien wybijać już nie ćwierci, a rytmy marszowe — przytem dobrze jest ustalić nogi, komenderując: lewa, prawa (w taktach parzystych).

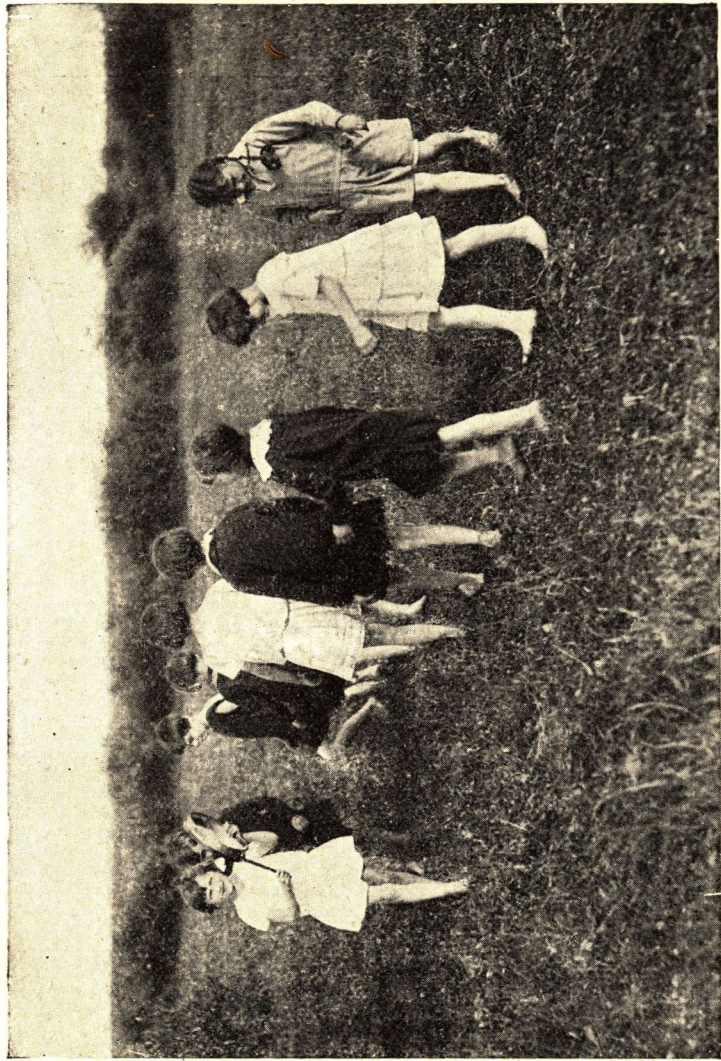
2. U K Ł O N Y.

Podzielić dzieci na 4 grupy, ustawić je w 4 szeregi wzdłuż czterech ścian w ten sposób, aby utworzyły możliwie duży kwadrat.

Każde z dzieci powinno mieć swoje vis à vis. Nauczyciel wybija takt na $\frac{4}{4}$ ćwierciami. Na „hop” dzieci z szeregów naprzeciwnych podchodzą do siebie, idąc cztery kroki na „raz”, „dwa”, „trzy”, „cztery”, na czwartą ćwierć jednocześnie z krokiem pochylają głowy, kłaniając się sobie, poczem robią cztery kroki ćwierciami wtył.

Potem drugie dwa szeregi, w ten sam sposób podchodzą do siebie. Powtórzyć to kilka razy.

Aby ćwiczenie nie było zbyt monotonne, można zmieniać tempo (szybkość), w jakim ma się wykonywać ćwiczenie. Należy tylko wystrzegać się stopniowego przyspieszania. Tempo zmieniać w ten sposób, aby po wolnem następ-



Do № 1. Marsze.

wało stosunkowo szybkie. Przed zmianą szybkości, z jaką ma się wykonywać ćwiczenie, należy jeden takt w tem tempie wyębnić dzieciom przed ćwiczeniem, mówiąc zawsze głośno „hop” na ostatnią ćwierć taktu.

Aby urozmaicić zabawę, można wprowadzić na ostatnią ćwierć zamiast ukłonu główką ukłon obiema rączkami lub nóżkami.

3. Z M I A N Y K I E R U N K Ó W.

Dzieci tworzą koło wiązane, podskakując raz na jednej, raz na drugiej nóżce; nóżkę swobodną zginają w kolanie i wyrzucają naprzód.

Nauczyciel mówi: „w prawo”, „w lewo” i dzieci, zależnie od tego, zmieniają kierunek.

Nauczyciel wybija na bębenku rytm:



Komendę „w prawo”, „w lewo” należy mówić, jak zawsze, na ostatnią ćwierć taktu.

4. P O D A W A N I E R ą K.

Ustawić dzieci w kwadrat, jak w zabawie 2.

Dzieci z szeregów naprzeciwnych podchodzą do siebie czterema krokami, na czwartą ćwierć podają sobie prawe rączki, potem cofają się czterema krokami. Następnie te same dzieci znowu idą naprzód i na „cztery” podają sobie lewe rączki, poczem wracają na miejsce. Następnie drugie dwa szeregi ćwiczą to samo.



Do № 3. Zmiany kierunków.

W kilku pierwszych zabawach chodzi o to, aby dzieci wyrobiły w sobie poczucie miarowości, w tym celu należy zwrócić szczególną uwagę na to, aby, wybijając rytmy na bębenku, uderzyć miarowo i początkową szybkość zachować do końca zabawy.

Po pewnym czasie można wrócić do tej zabawy, dając rytm inny, który wyraźniej zaznaczyłby moment podawania rąk i początek rytmu.



5. P I Ł K A.

Dzieci, zwrócone twarzami do środka, tworzą koło, nie trzymając się za ręce i zachowując możliwie duże odstęp.

Nauczyciel daje kilka piłeczek dzieciom, pokazując, jak na „raz” mają rzucić piłkę do góry, na „dwa” złapać ją, na „trzy” rzucić, na „cztery” złapać, powtórzyć to samo raz jeszcze, następnie ośmioma krokami (ósemkami) podbiec do któregoś z dzieci nie mającego piłki i na zakończenie rytmu podać ją. Przed zaczęciem zabawy dzieci powinny kilka razy rytm z bębenkiem wyklaskać.



6. F I G U R Y.

Dzieci rozbiegają się po całej sali i przyjmują dowolne pozy „figur”, np. pajaca, lalki, bociana, strzelca, pieska i t. d. Wyjaśnia się dzieciom, że mają się „figury” zebrać w węża.

Dziecko, które ma prowadzić węża podskokami, skacząc raz na jednej, raz na drugiej nóżce i wyrzucając raz



Do № 6. Figure.

jedno, raz drugie kolanko do góry, wybiega i podaje rękę jednemu z dzieci, które, skacząc z nim dalej, podaje rękę trzeciemu i t. d., aż wszystkie razem, skacząc, utworzą węża.

Pierwszemu dziecku, które prowadzi węża, należy powiedzieć, aby skacząc, nie ciągnęło węża zbyt szybko, a nawet skakało chwilkę na miejscu, jeżeli dzieci, znajdujące się na końcu, nie mogą nadążyć. W wężu dzieci powinny być zwrócone twarzami w jednym kierunku.

Gdy wszystkie dzieci już się zbiorą, wówczas prowadzące dziecko odrywa się i robi swoją „figurę”, następnie robi to samo drugie dziecko i t. d., aż do ostatniego. Należy uważać, aby dzieci szybko się przyłączały, inaczej zabawa staje się zbyt męcząca. Dziecko prowadzące węża powinno pokazywać ręką kierunek, w którym chce biec, i często ten kierunek zmieniać.

W tej zabawie, dla jej ożywienia, tempo podskoków można stopniowo przyspieszać lub zwalniać.



7. W S K A Z Y W A N I E.

Dzieci ustawiają się w szereg wzdłuż jednej ze ścian. Jedno z dzieci wychodzi naprzód i maszeruje, idąc wężem ćwierciami w takcie dowolnym. Na komendę „hop” dziecko pokazuje palcem na jedno z dzieci, stojące w szeregu; samo, nie zatrzymując się, idzie dalej. Dziecko wskazane powinno zaraz iść za dzieckiem prowadzącym.

Komendę „hop” należy dawać dosyć często, częściej nawet czasami niż co jeden takt, aby zabawa była żywa.

Przytem nauczyciel mówi: „w prawo”, „w lewo” i dziecko prowadzące zależnie od tego zmienia kierunek węża. Nauczyciel wybija jeden z dowolnych taktów ćwierciami: $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{5}{4}$ lub $\frac{6}{4}$.

8. NIEZALEŻNOŚĆ RUCHÓW RĄK I NÓG.

Dzieci siadają na podłodze; nogi mają wyciągnięte, ręce swobodnie oparte o podłogę. Nauczyciel umawia się z niemi, że na komendę „prawa” mają z uderzeniami bębna 4 razy uderzyć prawą ręką o podłogę, na komendę „lewa” uderzyć 4 razy lewą ręką lub lewą nogą.

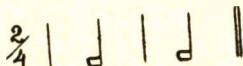
Można dowolnie umawiać się z dziećmi i wprowadzać urozmaicenia; chodzi o to, by wyrobić w nich niezależność ruchów, nauczyć je odróżniania lewej ręki i nogi od prawej, a także szybkiego reagowania na komendę.

Nauczyciel wybija na bębnie takt ćwierciami, akcentując „raz”.

9. ZRYWANIE KWIATÓW.

Dzieci idą kołem, stawiając krok na „raz”, na „dwa” uginają nieco kolano nogi, która robi krok i jednocześnie z tym ruchem raz prawą, raz lewą ręką, z lewej lub prawej strony, zrywają jakby jakieś wysokie kwiaty. Należy zwrócić uwagę, aby mocno stawiały krok i nie ugięły kolana na „raz”, lecz na „dwa”. Dzieci poruszają się po linii koła.

Nauczyciel daje tempo ćwierciami, po „hop” uderza tylko półnuty:



10. ZMIANA MIEJSC.

Należy podzielić dzieci na 4 równe grupy i ustawić je szeregami w kwadrat.

Dzieci z prawej strony z szeregów naprzeciwległych pojedynczo, po jednym z każdej strony, zmieniają miejsca. W ciągu jednego taktu zmienia miejsce dwoje z dwóch naprzeciwległych szeregów, w drugim takcie dwoje dzieci z drugich dwóch szeregów. W ten sposób kolejno zmieniają miejsca wszyscy.

Nauczyciel wybija na bębenku ósemki w takcie:



Przedtem należy uprzedzić dzieci, że będą biegały po dwa kroki na każde „raz”. Niech sobie liczą w myśli (byle nie głośno) do czterech, aby w porę na „raz” wybiegały. Nauczyciel wyraźnie akcentuje każde „raz”.

TRZY ZABAWY Z KÓŁKAMI.

11. S K O K I.

Sześć kółek drewnianych o płaskim brzegu i średnicy 50 cm rozkłada się w rzędzie na ziemi w odległości mniej więcej 25 cm jedno od drugiego (odległość zależna od wzrostu dzieci). Dzieci, stojąc przed kółkami w szeregu, wybiegają po jednym, zaczynając zawsze zgodnie z początkiem rytmu, wybijanego na bębenku, i skaczą z kółka do kółka jedną nóżką, odbijając się drugą.



DO № 11. Skoki.

Jest to dobre ćwiczenie dla przygotowania dzieci do skoków wdal. Nie trzeba tylko dawać z początku zbyt dalekich odległości między kółkami.

Należy wyjaśnić dzieciom, że powinny się odbijać od ziemi jak piłeczki, przytem zwrócić baczną uwagę na dobrą

postawę, t. zn. na proste trzymanie głowy i tułowia oraz na swobodne ruchy rąk.



Przed rozpoczęciem skoków należy przećwiczyć z dziećmi rytm w ten sposób, aby dokładnie nauczyły się słyszeć początek rytmu, t. zn. moment wybiegania. Niechaj na „raz” na początek rytmu kilka razy klasną w ręce.

Największą uwagę powinno się zwracać, aby zaczynały wybiegać na „raz” i bez przerwy, dopóki ćwiczą, wybijać rytm; wówczas wytwarza się tempo i ostrość rytmiczna ćwiczenia.

Po skokach dziecko staje na końcu rzędu.

12. Ż A B K I.

Sześć kółek, jak w zabawie poprzedniej, ułożyć jedno obok drugiego w rzędzie. Dzieci po jednym skaczą z kółka do kółka w ten sposób, że na „raz” opierają się rączkami na ziemi w kółeczku, nóżki unosząc w górę, na „dwa” stawiają nóżki już w tem samem kółeczku. W drugim takcie w ten sam sposób ćwiczą już w następnem kółku.

Uważać należy, aby dzieci całe dłonie opierały na ziemi, paluszki kierując naprzód. Obie ręce powinny pracować symetrycznie i równomiernie.

W tym ćwiczeniu praktyczniejsze będzie tempo szybsze.



Ćwiczenie to należy przećwiczyć wiele razy, aby szło zupełnie sprawnie. Ponieważ dzieci je lubią, można je bez znudzenia powtarzać.

Ze względów zdrowotnych ćwiczenie to jest bardzo wskazane, gdyż wpływa dodatnio na fizjologiczne kształtowanie się krzywizny lędźwiowej oraz całego kręgosłupa, co ma podstawowe znaczenie w prawidłowym rozwoju fizycznym dziecka.



Do № 12. Żabki.

Dzieci stoją w rzędzie, pojedynczo ćwiczą, wybiegając na „raz” rytmu; po ćwiczeniu stają na końcu rzędu.

Aby zachować tempo i ostrość rytmu, nauczyciel nie przerywa wybijania rytmu, zmuszając na „raz” wzrokiem i gestem nowe dziecko do zaczęcia.

13. T U N E L.

Sześć kółek drewnianych o średnicy mniej więcej 80 cm rozdać dzieciom i polecić im, aby stojąc blisko obok siebie w szeregu, utworzyły „tunel”, jak na załączonej fotografii.

Pozostałe dzieci, stojąc w rzędzie, przechodzą kolejno, zachowując tempo, przez kółeczka.

Idąc przez „tunel”, wspinają się na palce i starają się nie dotknąć kółeczek. Kroki stawiają w ten sposób, aby jedną nóżką miały jedno kółeczko, drugą nóżką następne.

Na bębunku można wybijać rytm jakiegoś marsza. Należy zachęcać dzieci, aby szły miarowo na paluszkach z kółka do kółka, przytem aby nie „kusiły”, dotykając się przez nieostrożność kółeczek.

Dzieci, które trzymają kółeczka, należy często zmieniać.

Po przejściu przez „tunel” dziecko staje na końcu rzędu.

14. UDERZANIE W DŁONIE.

Dzieci dzielą się na 4 grupy, ustawiają się w szeregi, tworząc kwadrat, jak w zabawie Nr. 2. Każde z dzieci ma swoje vis à vis.

Nauczyciel wybija rytm:



następnie pokazuje dzieciom, że na ósemki dzieci z naprzeciwległych szeregów podbiegają do siebie, a na dwie ćwierci dwa razy uderzają w obie dłonie swego vis à vis, poczem czterema ósemkami wracają tyłem na miejsca, a dwiema ćwierciami, stojąc już na miejscu, kończą wytupywać rytm. Następnie drugie dwa szeregi naprzeciwległe robią to samo.

Powtórzyć to kilka razy. Trzeba uważać, aby dzieci, wracając, wytupywały obie końcowe ćwierci.



Do № 13. Tunel.

15. M Ł Y N K I.

Należy podzielić dzieci na 4 równe grupy. Ustawić je w cztery rzędy wzdłuż przekątnych kwadratu. Środek sali powinien być wolny. Dzieci stoją twarzami zwrócone do siebie w rzędach naprzeciwległych.

Dwoje dzieci z dwóch naprzeciwległych rzędów podchodzi do siebie 4-ma ćwierciami. Na następne „raz” podają sobie prawe ręce i ósemkami kręcą się na środku. Na drugie „raz” podają sobie lewe ręce i znów ósemkami kręcą się w przeciwną stronę. Następnie wracają rytmem:



do swoich rzędów na sam koniec. W dalszym ciągu ćwiczy to samo dwoje dzieci z dwóch pozostałych rzędów.

Przed zabawą należy dokładnie wyklaskać z dziećmi i przećwiczyć rytm zabawy, szczególnie ostatni takt wracania na koniec rzędów. Rytm:



16. P I E S K I.

Dzieci biegają na czworakach jak „pieski”, t. zn. stawiają krok jednocześnie raz lewą ręką i lewą nogą, potem jednocześnie prawą ręką i prawą nogą. Biegają ósemkami w takcie $\frac{4}{4}$.



Do № 15. Młynki.

Taktów ósemek może być więcej i w rytmie ósemek biegają jak „pieski”. Na „hop” należy dać im rytm $\frac{4}{4}$ |  || i wówczas niechaj dzieci skaczą na dwóch „łapkach” t. zn. na nóżkach, mając kolanka zgięte jak pieski tresowane, a rączki niech trzymają poziomo przed sobą, mając dłonie opuszczone.

17. Z A J Ą C Z K I.

Dzieci na zgiętych kolankach biegają w dowolnych kierunkach trójkami w takcie:



Rączki trzymają przy główce, mając podniesione po dwa paluszki, jak uszy zajaczka; na „hop” należy rytm zmienić:



Na każdą „trójkę”  dzieci opierają się na rącz-

kach, a nóżki unoszą w górę i nóżkami przebierają w powietrzu, na ćwierć opierają się na nóżkach.

Powinny to robić lekko, a tempo przytem musi być żywe, aby utrzymać się mogły na rękach.

Na zakończenie dać całą nutę, na którą dzieci mogą usiąść wygodnie na ziemi i odpocząć jak zajaczek pod miedzą.

18. D J A B E Ł K I.

Dzieci w tej zabawie biegają i skaczą w szybkim tempie, mając rytm żywy i zrywany.

Należy przygotować dzieci do tej zabawy opowiadaniem o skokach djabełków. Skoki mają polegać na trzepotaniu rączkami i nóżkami danych rytmów.

Przed zaczęciem zabawy należy wybić taki rytm jako wstęp:



Następnie dzieci mając rączki podniesione, a palce wyprężone i rozstawione, i biegną ósemkami w czasie dwóch taktów bardzo krótkimi i ostremi ruchami, podnosząc przytem wysoko kolanka.

Dalej mają rytm:



W czasie tego rytmu na 4-ry szesnastki i ćwierć skaczą wysoko na miejscu, rączkami i nóżkami trzepocząc ryt-

micznie; na  w drugim takcie podskakują i opierają rączki na zgiętych nieco kolanach w rozkroku.

Potem następuje znowu ostry bieg w czasie dwóch taktów ósemek.

Dalej rytm dwa razy powtórzony:

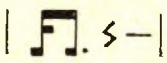


ruchy takie same jak poprzednio przy takim samym rytmie.

Następnie w czasie dwóch taktów dzieci galopują, trzymając w górze palce naprężone i rozstawione.



W dalszym ciągu znowu następują ruchy i rytm z szesnastkami. Na zakończenie tego rytmu dzieci siadają, tym razem na ziemi, i w rytmie początkowym, w czasie dwóch taktów, siedząc na miejscu, rączkami i nóżkami trzepoczą w powietrzu rytm szesnastek i ćwierci.

Na zakończenie  dzieci krzyżują nóżki, główki chowają między nóżki, rączki zaś splatają na schowanej główce.

19. SKOKI Z KLASKANIEM.

Dzieci tworzą niewiązane koło. Biegają ósemkami.



Na „hop” w czasie jednego taktu na „raz” stawiają krok, na „dwa” podskakują na tej nodze, ręce zaś unoszą wysoko nad głową i klaszczą szerokim ruchem w dłonie, prężąc całe ciało. Skaczą możliwie wysoko, główki lekko odchylając do tyłu. Na „trzy” robią krok drugą nogą, ręce opuszczają, na „cztery” skaczą na drugiej nodze i robią to samo co na „dwa”.

Rytm na „hop”: 

20. Z W R O T Y.

Dzieci ustawiają się w dwa szeregi naprzeciw siebie. Nauczyciel wybija rytm:



Dzieci podbiegają ósemkami do siebie jednocześnie z obu szeregów. Na ćwierć robią krok i wykonywują ruch zdejmowania z głowy kapelusików, poczem tym rytmem cofają się tyłem na swoje miejsca.

Na następne „raz” rytmu oba szeregi robią zwrot: jeden szereg w lewo, drugi w prawo — obecnie, ustawione już w dwa rzędy, biegną rytmem naprzód, na ćwierć, jak poprzednio, robią ruch zdejmowania kapelusików z głowy, kłaniając się swemu vis à vis z boku. Poczem wracają rytmem, cofając się na miejsca. Należy to powtórzyć kilkakrotnie, aby usprawnić zwroty.

21. K R A S N O L U D K I.

Dzieci dzielą się na 4 grupy. W czterech rogach sali śpią w dowolnych pozycjach. Nauczyciel wybija na bębenku takt $\frac{4}{4}$ ćwierciami. Na „hop” jedno z dzieci budzi się i w czasie pierwszego taktu przeciera oczy i wstaje. Na „raz” następnego taktu budzi dzieci ze swojej grupy, dotykając je rączkami, i idzie ćwierciami do grupy następnej. Dziecko, które budzi krasnoludki, idzie pochylone i obiema rączkami miarowo na ćwierci porusza raz z lewej, raz z prawej strony; czyni to równocześnie z krokami. Dzieci z pierw-

szej grupy wstają i idą kolejno, również silnie pochylone, za pierwszym dzieckiem, ruszając zgodnie w tempie ćwierci rączkami raz z lewej, raz z prawej strony.

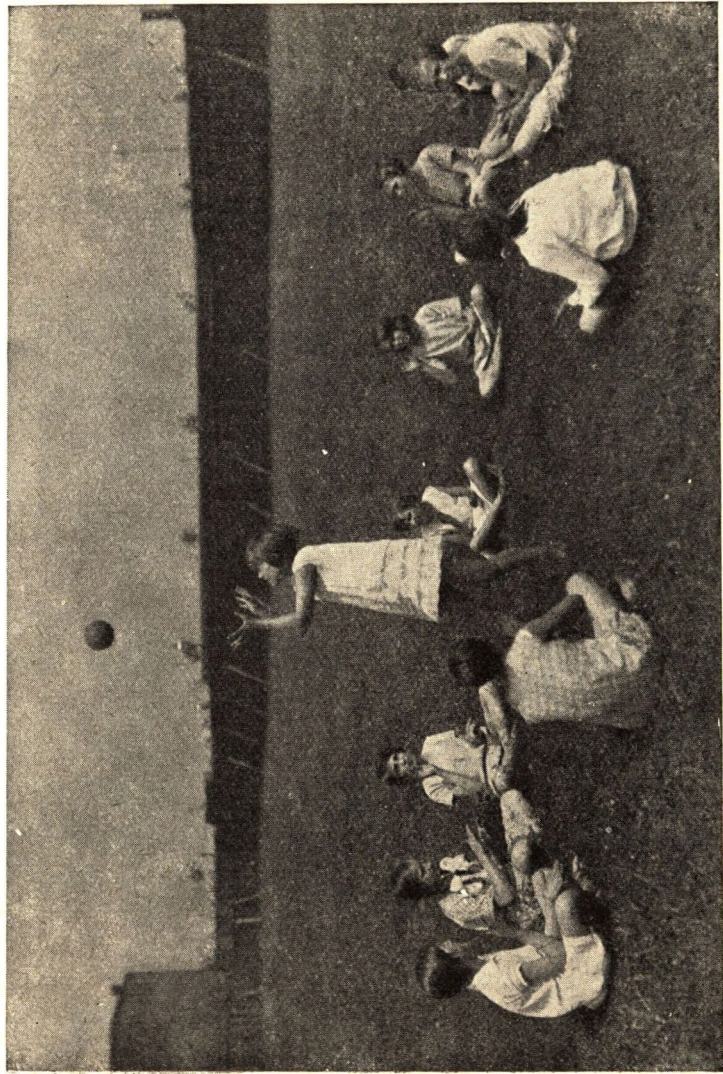
Gdy pierwsze dziecko dojdzie do II grupy, na „raz” jednego z następnych taktów budzi ją, a samo idzie dalej. Druga grupa budzi się, wstaje i idzie kolejno za dziećmi z pierwszej grupy, robiąc te same ruchy.

Następnie pierwsze dziecko budzi kolejno grupę III i IV. Gdy wszystkie dzieci są już obudzone i idą w porządku po linii koła, wówczas nauczyciel na ostatnią ćwierć taktu mówi „hop”; dzieci chwytają się za ręce i skaczą podskokami dwa takty w prawo, dwa w lewo, poczem wracają ćwierciami trzema taktami na swoje miejsca, idąc silnie pochylone i poruszając rączkami, jak na początku. Na „raz” 4-go taktu kładą się na ziemi i zasypiają.

Aby nie przemęczać pamięci dzieci, nauczyciel uprzedza dzieci na ostatnią ćwierć, kiedy ma być zmiana jakiegoś ruchu. Te same ułatwienia należy stosować w innych, pokrewnych zabawach.

22. PIŁKA Z KLASKANIEM.

Dzieci biegają po linii koła w takcie na $\frac{4}{4}$ ósemkami. Jedno z dzieci ma piłkę i rzuca ją do biegnącego za nim dziecka, przyczem obraca się do niego, aby piłkę rzucić dokładnie. Następnie dziecko rzuca piłkę w ten sam sposób dalej. Na „hop” jedno z dzieci, które trzymało piłkę w ręku, wybiega czterema podskokami do środka, potem, stojąc na miejscu, na „raz” rzuca piłkę do góry, na „dwa” chwytą ją, na „trzy” rzuca piłkę, na „cztery” chwytą, poczem znowu w czasie jednego taktu podskakuje, a w czasie następnego taktu rzuca piłkę. W tym czasie dzieci w kole zwracają się



Do № 22. Piłka z klaskaniem.

twarzami do środka, siadają i klaszczą w dłonie, poddają rytm ćwiczącemu dziecku. Po tych czterech taktach dziecko, które miało piłkę, wraca do koła, i wszystkie razem znów biegają ósemkami, rzucając do siebie piłkę, jak na początku.

Rytm na „hop”:

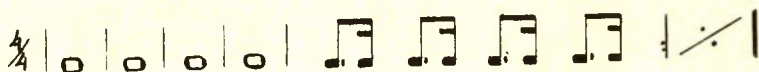


23. P R Z Ą D K I.

Dzieci ustawiają się w cztery grupy w czterech rogach sali; stojąc, rozsuwają obiema rączkami jakby niteczki: najpierw u dołu przed sobą, potem u góry wysoko, potem z prawej strony, następnie z lewej.

Snują miarowo, rozsuwając ręce w ciągu czterech ćwierci, t. zn. całej nuty. Każda z grup zaczyna od innego ruchu i kolejno w wyżej podanym porządku ćwiczy te cztery ruchy. I grupa zaczyna od rozsuwania u dołu przed sobą, II grupa od rozsuwania u góry, III — z prawej strony, IV — z lewej strony. Po przećwiczeniu tych czterech ruchów biegną w czasie dwóch taktów podskokami, przebiegając na sąsiednie miejsca.

Rytm:



Nauczyciel silnie uderza „raz” na całą nutę, lekko wybija podział na ćwierci.

Dobrze jest ćwiczyć bez pomocy bębna, dając tylko na początku tempo ćwierci. Będzie to sprawdzian, czy dzieci miarowo wykonywują ruchy. Ponieważ jest to bez pomocy bębna zbyt trudne do dokładnego wykonania, można, robiąc takty przerw, uderzyć np. podskoki we właściwym czasie.

24. P R Z E C I A G A N I E.



Do № 24. Przeciąganie.

Czwartą część ćwiczących dzieci należy ustawić w szereg pod jedną ze ścian, reszcie ($\frac{3}{4}$) polecić uklęknąć na jednej nodze pod ścianą przeciwną.

Nauczyciel wybija na bębnie w takcie $\frac{4}{4}$ podskoki. Dzieci, które stoją, podbiegają podczas dwóch taktów

podskokami do dzieci kłęczących. Na „raz” trzeciego taktu w tempie ćwierci podają prawe ręce dzieciom kłęczącym i jednocześnie pociągają je do siebie; na „dwa” dzieci, które kłęczały, a obecnie już stoją, przeciągają na swoją stronę, na „trzy” znowu dzieci, które przybiegły, ciągną; na „cztery” przeciągają dzieci, które kłęczały. Drugi takt to samo.

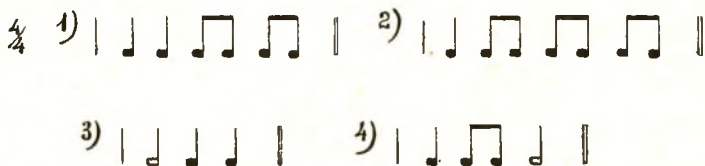
Dzieci, które przybiegły, zabierają w ciągu następnych dwóch taktów dzieci, które kłęczały, i ósemkami przebiegają na swoje miejsca. Potem w dwa razy większej liczbie dzieci wybiegają w czasie dwóch taktów podskokami po pozostałe dzieci. Znowu dwa takty, ćwierciami przeciągania. Następnie, w czasie dwóch taktów ósemek, wybiegają na środek i formują koło. Trzymając się za ręce, skaczą przez dwa takty w prawo, przez dwa takty w lewo; następnie, stojąc na miejscu, klaszczą w dłonie ćwierciami dwa takty, a w czasie dwóch następnych skaczą na miejscu na obu nogach ćwierciami.

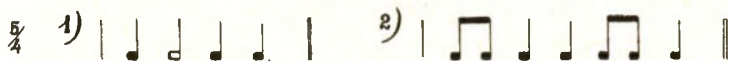
Na następne „raz” krzyżują nogi i siadają na ziemi.

25. WYBIJANIE RYTMÓW — ECHO.

Nauczyciel wybija na bębenku jakiś rytm, w następnym takcie dzieci, jak echo, mają rytm ten bez bębenka wykładać, w drugim takcie wytupać na miejscu nóżkami.

Przykłady rytmów:





26. JASTRZĄB I KURCZĘTA.

Dwoje największych dzieci będzie jastrzębiem i kurą, reszta kurczętami.

Kurczęta chodzą pochylone po sali, miarowo uderzając lewą lub prawą rączką w tempie ćwierci w podłogę, jakby dziobiąc. Chodzą tak 4 takty na $\frac{4}{4}$. W tym czasie kura także chodzi ćwierciami, doglądając kurczątek, od czasu do czasu na „raz” dziobnie. Następnie w rytmie:



w czasie dwóch taktów przebiega przez salę jastrząb. Na „raz”, na podskok skacze możliwie wysoko i rękami zatacza duże koło.

Podczas gdy jastrząb przebiega, kurczęta przysiadają, kura rozkłada ręce, jak skrzydła, jakby zakrywała kurczęta. Gdy jastrząb przebiegnie przez salę w następnych dwóch taktach, kurczęta biegają ósemkami koło kury, która stara się, stojąc na miejscu, zebrać je pod skrzydła. Potem, znów w czasie dwóch taktów, rytmem jak wyżej, jastrząb przebiega przez salę, na podskoki szerokim ruchem zatacza koło. Biegając swoim rytmem, chwyta jedno z dzieci, które następnie staje się jastrzębiem.

Przed zabawą dzieci powinny dokładnie przećwiczyć rytm jastrzębia i na komendę: „jastrząb!” przypomnieć go sobie.

Ważną rzeczą w tej zabawie jest opanowanie rytmiczne ruchów jastrzębia oraz miarowego dziobania kury i kurcząt. Ilość taktów powinna być zupełnie dowolna, aby nie obciążać pamięci dzieci i tem samem nie hamować zabawy.

27. WYKLASKIWANIE I WYTUPYWANIE RYTMÓW.

Należy ustawić dzieci w jeden szereg. Nauczyciel wybija rytm:



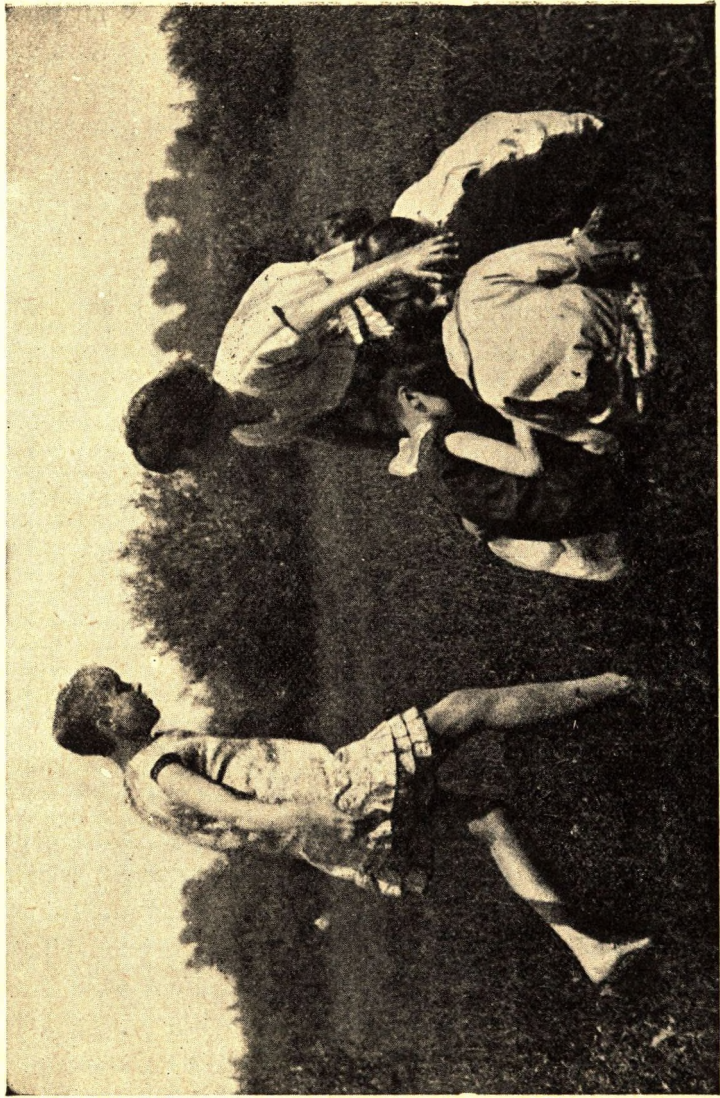
Wszystkie dzieci biegną tym rytmem jeden takt naprzód, drugi w tył, trzeci na prawo, czwarty na lewo. Potem wystukują jeden takt na miejscu nogami, drugi takt, stojąc, klaszczą, trzeci takt wytupują nogami na miejscu, czwarty klaszczą.

Powtórzyć to w tym porządku bez bębenka, dając przed „hop” tempo ćwierci.

28. ZMIANA MIEJSC W KOLE.

Zwrócone twarzami do środka dzieci tworzą niewiązane koło, zachowując możliwie duże odstępny. Nauczyciel podaje rytm na bębnie:





Do № 26. Jastrząb i kurczęta.

Na „hop” jedno z dzieci przebiega tym rytmem (najlepiej po linii zbliżonej do średnicy) i staje w innym miejscu koła. Wówczas dziecko, stojące z prawej strony tego, które zmieniło miejsce, wybiega znowu tym rytmem. Dzieci powinny same orjentować się, które ma zmieniać miejsce i dokładnie na „raz” wybiegać danym rytmem.

29. P O C I Ą G.

Jedno z dzieci staje przed całą grupą i mówi miarowo coraz prędzej: „odjeżdżamy, odjeżdżamy”, przytupując przytem raz jedną, raz drugą nogą co dwie sylaby. Inne dzieci robią razem to samo. Gdy dojdą do możliwie najszybszego tempa, wówczas dziecko prowadzące zmienia wyraz i mówi: „Dojeżdżamy, dojeżdżamy” i zaczyna bardzo miarowo zwalniać, aż do zupełnie wolnego tempa.

30. PRZYSPIESZANIE TEMPĄ (*accel.*).

Jedno z najzdolniejszych dzieci dostaje do ręki bębenek. Należy mu powiedzieć, aby uderzało w bębenek miarowo coraz prędzej i prowadziło wszystkie dzieci grupą do ataku na nieprzyjaciela.

Najpierw idą dzieci wolno, jakby skradając się, potem stopniowo przyspieszają kroku, wkońcu dochodzą do największej szybkości. Wówczas dziecko, które prowadzi, daje akcent nogą i ruchem ręki, jakby strzelając, pozostałe naśladują je i zatrzymują się.

Nauczyciel musi zwracać uwagę, aby dzieci robiły bardzo równomiernie to przyspieszanie, bo wszelkie gwałtowne zmiany szybkości będą chaotyczne i miną się z celem.

Kolejno każde z dzieci powinno próbować prowadzić wojsko do ataku.

31. ZWALNIANIE TEMPA (*Ritt*).

Dzieci uciekają przed nieprzyjacielem. Jedno z dzieci, uderzając w bębenek, prowadzi całą grupę. Zaczynają biec, poczynając od możliwie największej szybkości, potem miarowo zwalniają, wkońcu zupełnie wolno padają na ziemię, jakby zmęczone, odpoczywając po ucieczce.

Należy uważać, aby zwalnianie następowało możliwie równomiernie i powoli.

32. P I Ł K I.

Dzieci ustawiają się w dwa szeregi naprzeciw siebie. Każde ma swoje vis à vis. Piłek powinno być tyle, ile jest dzieci w jednym szeregu i każde dziecko z jednego szeregu otrzymuje piłkę. Wszystkie dzieci przed zabawą ćwiczą rytm, klaszcząc w dłonie:



Gdy nauczyciel wypowiada „hop”, dzieci, które mają piłki, rzucają je na „raz” powyższego rytmu do góry, na „dwa” chwytają, na „trzy” rzucają, na „cztery” chwytają. W drugim takcie powtarzają to samo. Na ósemki w trzecim takcie podbiegają do swoich vis à vis z drugiego szeregu, i na całą nutę oddają piłeczkę. Po tem wracają na swoje miejsca.

O ile dzieci dobrze opanują zabawę, można rytm wybijać bez przerwy; jeżeli panuje niedokładność, należy rytm przerywać i po daniu tempa i komendy „hop” na ostatnią ćwierć zabawę zacząć znowu.

33. O G N I S K O.

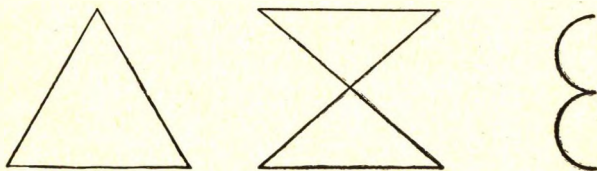
Dzieci muszą sobie wyobrazić, że na środku sali pali się ognisko. Trzymają się za ręce i w takcie $\frac{4}{4}$ przez dwa takty podskokami skaczą w prawo i przez dwa takty w lewo.

Następnie przykucają na ziemi i w czasie dwóch taktów w tempie ćwierci dmuchają w ognisko. W czasie dalszych dwóch taktów ósemkami biegną na koniec sali, każde w dowolnym kierunku, po drwa. Potem w czasie całej nuty kładą sobie powoli drzewo na ramię. Przez dwa następne takty ćwierciami niosą drzewo do ogniska i znów na „raz” całej nuty rzucają drzewo do ogniska. Po wrzuceniu drzewa w ogień podczas dwóch taktów w tempie ćwierci dmuchają w ognisko.

W tej zabawie nauczyciel musi na ostatnią ćwierć przed zmianą czynności przypominać ją dzieciom, same jednak dzieci powinny pamiętać, w jakim rytmie mają daną czynność wykonać, a także w ciągu ilu taktów.

34. BIEGANIE WEDŁUG RYTMU PO DANYCH LINJACH.

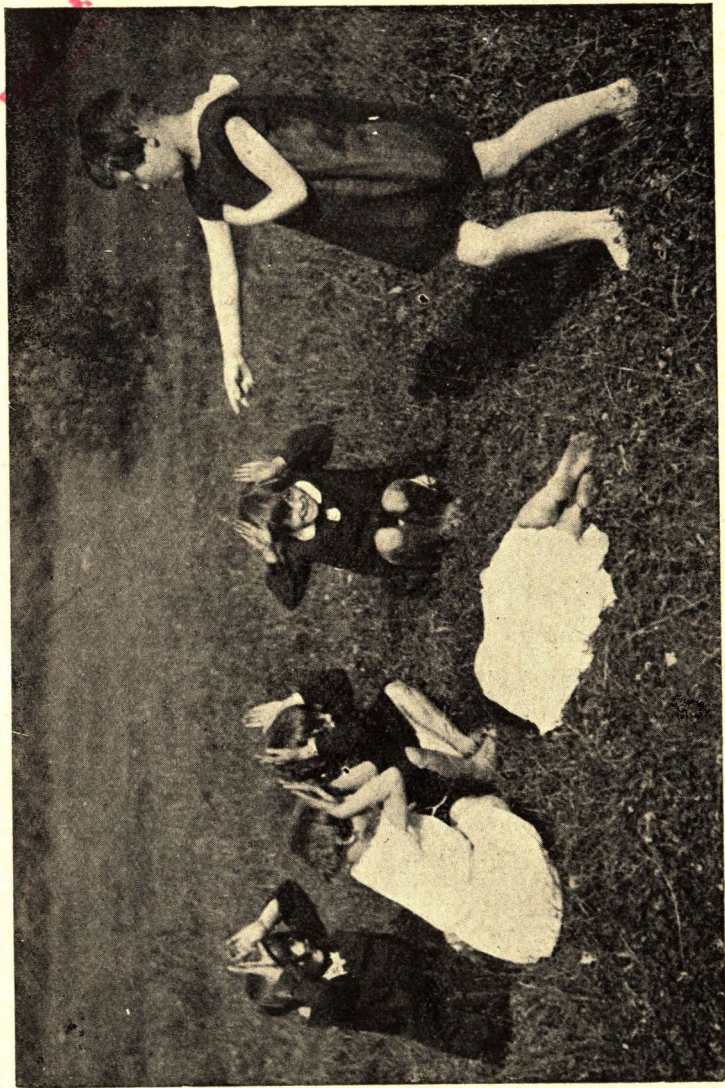
Nauczyciel rysuje na tablicy dowolną figurę, np.:



następnie daje dzieciom jakiś rytm np.:



Tym rytmem dzieci kolejno starają się dokładnie przebiec na środku sali daną figurę, nadając jej możliwie największe wymiary.



Do № 35. Zajączki.

35. ZAJĄCE I MYŚLIWI.

Dwaj myśliwi, trzymając piłki, stają w głębi sali, pozostałe dzieci przysiadają na zgiętych kolankach i wygiętych stopach, trzymając rączki zgięte w łokciach, z dłońmi swobodnie opuszczonymi wdół.

Wszystkie dzieci klaszczą rytm:



Na „hop” „zające” w czasie pierwszego taktu 4 razy skaczą obiema nóżkami do góry, możliwie wysoko, prostując przytem w górę rączki. Po każdym skoku opadają na nóżki i rączki, odbijają się i znów skaczą, prężąc całe ciało. Po czterech skokach przysiadają na zgiętych nóżkach.

Na ósemki w drugim takcie wybiegają myśliwi i rzucają piłeczką, każde w innego zająca. Uderzenie-strzał powinien wypaść na całą nutę.

Dzieci zabite przewracają się, leżą chwilę zupełnie odprężone, następnie podnoszą piłeczki i idą na miejsca, myśliwych. Myśliwi stają się zajączkami.

Przed rozpoczęciem zabawy należy skupić uwagę dzieci, aby wszystkie „zające” na „hop” razem zaczęły.

36. IMPROWIZOWANIE MARSZÓW.

Jedno z dzieci dostaje bębenek do ręki i zostaje doboszem. Wybija dowolne rytmy marszów. Dla ułatwienia mogą to być rytmy znanych piosenek marszowych. Inne dzieci maszerują za doboszem w tempie ćwierci,



Do № 37. Pajac.

Doboszowi można podsunąć myśl, aby sobie śpiewał i wybijał na bębenku rytm jakiejś dowolnej piosenki, idąc przytem miarowym krokiem, jak podczas marszu.

37. P A J A C.

Dzieci biegają ósemkami w takcie $\frac{4}{4}$ po linii koła. Na komendę „hop” w tempie ćwierci dzieci skaczą na miejscu 4 razy obiema nóżkami; następnie znowu biegają ósemkami. Na komendę 2 zatrzymują się i w górze klaszczą w dłonie 4 razy w tempie ćwierci, potem znowu bieg ósemkami. Na komendę 3 — t. zw. „pajac”: w tempie ćwierci na „raz” rozkrok i ramiona wyrzucić do poziomu na boki, na „dwa” zeskok i ręce opuścić, na „trzy” to samo co na „raz”, na „cztery” to samo co na „dwa”. Potem znowu bieg ósemkami. Na komendę „cztery” dzieci podskakują, krzyżują nóżki i leciuchno siadają na ziemi.

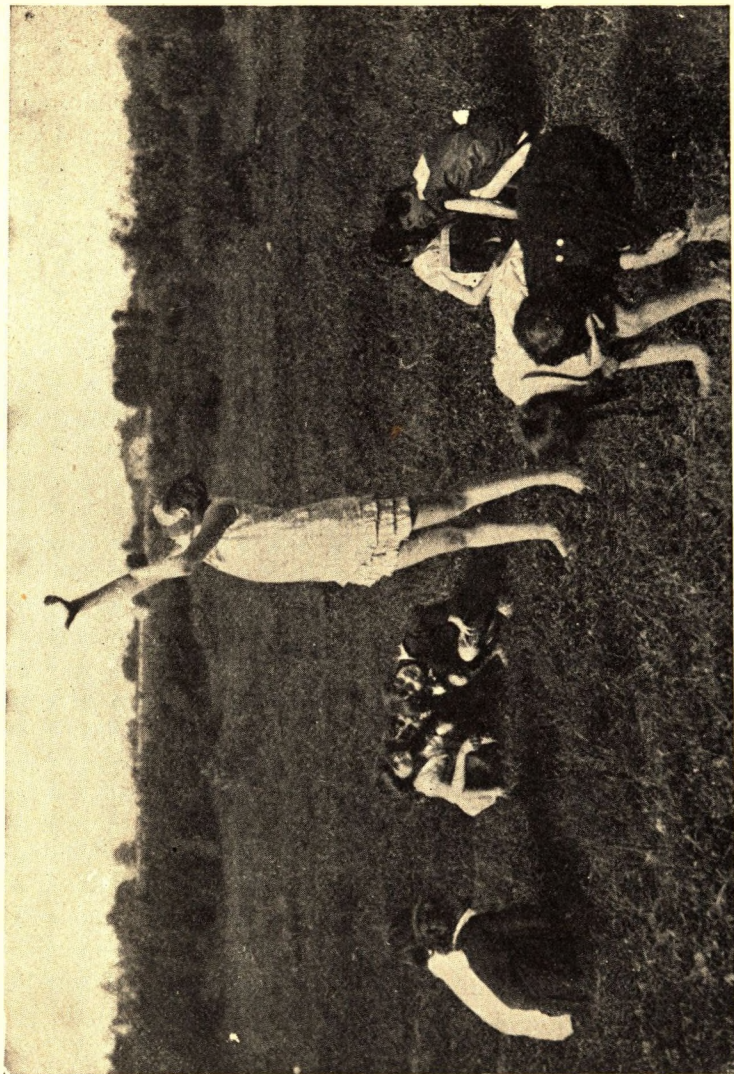
Ponieważ zabawa ta jest dosyć męcząca, nie należy jej ćwiczyć przed zupełnem opanowaniem poszczególnych ruchów i dokładnem zapamiętaniem ich kolejności.

38. BIEGANIE W KSZTAŁT LITER DANYM RYTMEM.

Dzieci ustawiają się w jeden szereg. Nauczyciel daje rytm:



Dzieci wyklaskują jeden takt, a podczas następnego całym szeregiem przechodzą naprzód, trzeci takt klaszczą, czwarty idą wtył.



Do № 39. Polowanie.

Każde z dzieci obmyśla sobie jakąś dużą literę drukowaną lub pisaną.

Pokolei każde dziecko na „hop” biega tym rytmem — literę, a inne dzieci zgadują, jaka to była litera. Powinno ono tak biec w kształt litery, aby mogły ją odczytać dzieci, stojące w szeregu (a więc nie w przeciwnym kierunku).

39. P O L O W A N I E.

Dzieci dzielą się na cztery grupy, stając po czterech rogach sali. Jedno z dzieci staje w środku.

Grupy dzieci tworzą małe kółka, stojąc jedno za drugim w pozycji pochylonej. Dziecko w środku w takcie $\frac{4}{4}$ ćwierciami robi ruchy rękami, jakby cztery razy trąbiło w kierunku jednej z grup. W drugim takcie dzieci tej grupy mówią „hau”, „hau” i biegną ósemkami wokół, jakby naśladując zaniepokojone trąbieniem pieski. W następnym takcie dziecko w środku trąbi i zwraca się do II grupy, która w takcie zaczyna krążyć wokół ósemkami i mówi „hau”, „hau”. W ten sam sposób dziecko ze środka zwraca się do grupy III i IV, które również po jednym takcie krążą ósemkami.

Potem dziecko w środku w tempie ćwierci ruchem ręki lub obu rąk wzywa kolejno po jednym takcie każdą z grup, grupy zaś na każde wezwanie w następnym takcie kolejno ósemkami podbiegają na środek i w pochyleniu czekają.

Następnie dziecko ze środka wybiega takt jeden ósemkami w dowolnym kierunku, przyzywając ruchem w tym kierunku wszystkie dzieci, które w dalszym takcie ósemkami podbiegają do dziecka prowadzącego. W ten sposób dziecko prowadzące zmienia cztery razy kierunek, ostatni raz biegnąc do środka. Poczem, gdy dzieci już przybiegną, ruchem w tempie ćwierci odsyła ze środka dzieci z jednej grupy na pier-

wotne miejsce, grupa ta jednocześnie cofa się ósemkami i siada na swoim miejscu. W ten sam sposób odsyła grupę II, III i IV.

40. PRZENOSZENIE CIĘŻARU CIAŁA.

Dzieci tworzą jeden szereg, stoją w rozkroku i podają sobie ręce.

Nauczyciel daje rytm:



W tym rytmie dzieci przeciągają się w prawo, w lewo, przenosząc ciężar ciała raz na prawą nogę, raz na lewą.

W każdym takcie wypadnie przeniesienie ciężaru ciała 2 razy: raz jeden na prawą (połowa taktu), drugi raz na lewą nogę (druga połowa taktu).

Przeciąganie trwa dwa takty, następnie przez takt samych ósemek biegą dzieci naprzód, przez drugi dalszy takt ósemek wtył i rytmem początkowym znów przez dwa takty następuje przeciąganie. Tempo powinno być wolne.

41. SKOKI Z RUCHEM ZRYWANIA I ZE ZWROTEM GŁOWY.

Dzieci tworzą niewiązane koło. W czasie jednego taktu biegą ósemkami w takcie $\frac{4}{4}$, w następnym takcie, w tempie ćwierci, robią na „raz” krok, na „dwa” podskok na tej samej nodze, przytem głowę i odpowiednią rękę (skok na prawej nodze, prawa ręka w górę) powinny podnieść w górę możliwie najwyżej, robiąc ruch, jakby coś wysoko zrywały; na „trzy” krok drugą nogą i na „cztery” podskok na tej samej nodze, drugą zaś ręką robią ruch zrywania czegoś wysoko.

W czasie podskoku druga noga odchyła się wtył. Potem znów przez jeden takt bieg ósemkami, w następnym takcie znów skoki ćwierciami: na „raz” krok, na „dwa” podskok na tej samej nodze z ruchem głowy. Jeżeli skacze się na prawej nodze, wówczas należy patrzeć przez prawe ramię na lewą nogę, która w tym czasie odchyła się wtył; na „trzy” znów krok, na „cztery” podskok ze zwrotem głowy, patrząc przez lewe ramię na prawą nogę.

Ćwiczyć należy w ten sposób, aby zawsze po takcie skoków następował takt biegu ósemkami.

42. KOMPONOWANIE GRUP.

Grupa dzieci (najlepiej siedmioro), staje w jednym rzędzie. Nauczyciel wybija rytm:



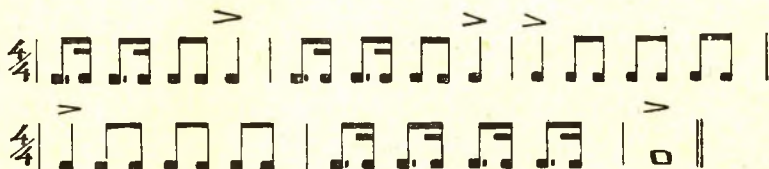
Na „hop” środkowe dziecko wybiega tym rytmem na-przód, na całą nutę siada, staje lub kładzie się w jakimś dowolnym ruchu, który następnie wytrzymuje. Na dalsze „raz” dwoje następnych dzieci od środka, aby układ był symetryczny, wybiega tym samym rytmem i znowu na całą nutę przybiera dowolny ruch, inny niż pierwsze dziecko, taki jednak, któryby harmonizował z jego ruchem. Na następne „raz” wybiega dwoje innych dzieci i t. d. W ten sposób powstaje jakaś grupa. Po kilku próbach dzieci same osądzają, czy grupa jest ładna i harmonijna.

Powinno się unikać póz baletowych i sztucznych, które manierują ruchy i smak dzieci, a przytem najczęściej są brzydkie. Każda kompozycja powinna być inna. Zabawę należy

ułatwiać, umawiając się zgóry, co dana grupa ma oznaczać, np. wypatrywanie, zasłuchanie i t. d., a następnie komponować jako harmonję układu ruchów.

43. KONIKI.

Nauczyciel daje rytm:



Dzieci biegną po linji koła. Lewą ręką starają się jakby trzymać lejce, w prawej trzymają bat. W pierwszym takcie mają dwa podskoki, dwie ósemki, a na ćwierć zatrzymują się i lewą ręką, jakby na miejscu, ściągają koniom lejce. Drugi takt wykonywują tak samo, jak pierwszy. W trzecim i czwartym na „raz”, stojąc na miejscu, machają batem, potem ósemkami biegną naprzód. W czasie następnego taktu wykonywują podskoki. Na całą nutę stawiają mocny krok i zatrzymują się, machając przytem energicznie batem.

Zaczynając drugi raz zabawę, zmieniają kierunek.

44. GONITWA, CZYLI SŁOŃ I ANTYLOPY.

Wszystkie dzieci uciekają jakimś rytmem, np.:



Jedno z nich wybiega z rogu pokoju dużymi krokami, ćwierciami, również w takcie $\frac{4}{4}$. Dziecko, które goni, ma prawo dać klapsa jednemu z dzieci uciekających tylko na „raz” każ-

dego taktu. Wówczas dziecko złapane biega i goni ćwierciami. Dziecko, które przedtem łapało, biega danym rytmem z innemi dziećmi.

Jeżeli dzieci w pośpiechu ucieczki nie zachowują dokładnie danego rytmu, niechaj biegają tylko ósemkami, dla odróżnienia od dziecka goniącego, które biega ćwierciami.

Dziecko które goni (stoń) robi duże kroki ćwierciami, dzieci które uciekają (antylopy), stawiają małe kroki ósemkami.

45. PICIE WODY.

Dzieci siadają na podłodze grupkami (parzysta ilość grup). Nauczyciel wyjaśnia, że w jednym miejscu sali płynie strumyk, w drugim znajduje się studnia z żórawiem. Na „hop” dwie grupki w takcie $\frac{4}{4}$ ósemkami w czasie dwóch taktów biegną: jedna grupa do strumyka, druga do studni.

Grupa dzieci, biegnąca do strumyka, w trzecim takcie klęka na ziemi po obu brzegach strumyka, opierając ręce na ziemi. W ciągu dwóch taktów, na „raz”, powoli pochylając się, patrzy w wodę. W czasie dwóch następnych taktów na każde „raz” dzieci czerpią wodę obiema dłońmi i piją ją. Potem ósemkami podczas dwóch taktów biegną na swoje miejsca.

Druga grupa dzieci, stojąc dookoła studni, wykonywuje w ciągu jednego taktu, w tempie ćwierci takie ruchy, jakby wciągała żórawia do studni (ruchy obu rąk zgóry ku dołowi). W ciągu drugiego taktu, również w tempie ćwierci, dzieci wyciągają żórawia ze studni (ruchy obu rąk zdołu do góry). Potem w czasie dwóch następnych taktów na każde „raz” czerpią wodę z wiadra, jakby garnuszkiem, i piją ją. W czasie dwóch następnych taktów wracają ósemkami na swoje miejsca. W dalszym ciągu to samo robią następne dwie grupy.



Do № 45. Picie wody.

46. PIŁKA Z PRZERZUCANIEM.

Dzieci tworzą niewiązane koło. Nauczyciel daje rytm:



Jedno z dzieci ma dużą piłkę. Na takt ósemek dzieci biegną, na takt ćwierci zatrzymują się w rozkroku i wykonywują ruch obiema rękami: na „raz” naprzód, jakby brały rozmach, na „dwa” pochylają się i robią ruch, jakby rzucały piłkę między nogami wtył, na „trzy” obie ręce wyciągają naprzód, jakby miały chwycić piłkę.

Dziecko, które ma piłkę, na „raz” bierze rozmach wgórę, na „dwa” rzuca piłkę między nogami za siebie sąsiedniemu dziecku, na „trzy” następne dziecko powinno piłkę złapać (rozstępy między dziećmi mają być duże). Potem znów bieg ósemkami. Dzieci powinny dobrze opanować ruch rzucania piłki i możliwie rzucać ją wgórę, aby nie upadała na ziemię.

47. CZTERY RYTMY.

Dzieci dzielą się na 4 grupy. Każda grupa dostaje inny rytm, np.:



Gdy dzieci już dobrze znają swoje rytmy, wówczas nauczyciel wybija na bębenu któryś z nich, — i odpowiednia



Do № 45. Picie wody.

grupa wybiega tym rytmem. W pewnej chwili nauczyciel rytm zmienia, wówczas grupa, która biegła, siada, a inna odpowiednia wybiega.

48. K O G U C I K I.

Dzieci ustawiają się w dwa szeregi, stają naprzeciw siebie, każde dziecko ma swoje vis à vis.

Nauczyciel poddaje rytm:



Dzieci uczą się najpierw samego rytmu: wyklaskują go i biegają tym rytmem; na „raz” 2, 3, 4 taktu robią t. zw. „ga-

lop”. Polega on na tem, że na rytm  stawia się ener-

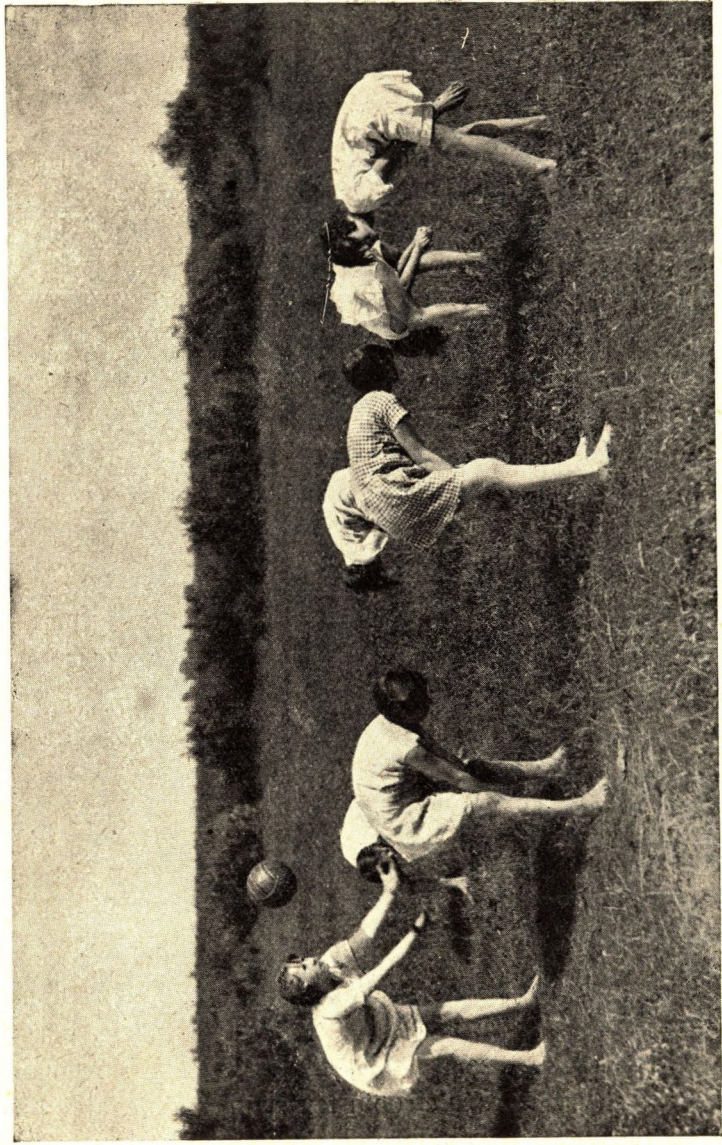
gicznie krok, na  i odbija się, zaś drugą nogę wyrzuca

naprzód i lżej dotyka podłogi na  W ten sposób wy-

padnie dłuższy krok na  i krótszy na .

Dzieci o dużem poczuciu rytmicznym na rytm  bez wskazówek robią t. zw. „galop”; jest to najprostsze i najłatwiejsze realizowanie tego rytmu.

Aby dzieci nauczyły się odróżniać rytm „galopu” od zwykłego biegu, należy pozwolić im swobodnie biegać lub klaskać, dając na zmianę w takcie dowolnym ósemki lub rytm zrywany „galopu”.



Do № 46. Piłka z przerzucaniem.

Po dokładnem przećwiczeniu rytmu „kogucików” przystąpimy do zabawy.

Dzieci ćwiczą po dwoje: na pierwszy takt szesnastkami podbiegają do siebie z dwóch przeciwległych szeregów; łok-



Do № 48. Koguciki.

cie mają podniesione jak skrzydełka, do góry, zgięte, a dłonie górną powierzchnią oparte o boki. W drugim takcie, mając t. zw. „galop” i dwie ósemki, na „raz” pochylają główki nisko wdół i nóżkami wyraźnie robią ten rytm, podbiegając blisko do siebie, w trzecim takcie odskakują nieco, na „raz” główki odchylają wtył i znów dokładnie robią nóżkami rytm

całego taktu. W czwartym takcie wykonywują te same ruchy, co w takcie drugim.

Powtarzając drugi raz ten rytm, na szesnastki obydwie koguciki biegną w prawą stronę wkółko, w drugim takcie nóżkami robią rytm, jak zwykle, przytem na „raz” lewymi łokciami dotykają się wzajemnie, na „raz” trzeciego taktu odwracają się i dotykają się prawymi łokciami, na „raz” czwartego taktu odwracają się i dotykają znowu lewymi łokciami. Powtarzając po raz trzeci rytm w pierwszym takcie szesnastkami, biegną w prawą stronę wkółko i robią to samo, co za pierwszym razem. Powtarzając czwarty raz rytm, biegną rytmem na swoje miejsce.

Ponieważ dokładne i ładne wykonanie jest dosyć trudne i męczące, należy zabawę zaczynać od jednej pary, w miarę opanowywania jej powiększać ilość par; w każdym razie nie więcej dzieci powinno ćwiczyć niż połowa, aby mogły odpoczywać.

Rytm „kogucików” powinien być bardzo silnie akcentowany na „raz” 2, 3, 4 taktu.

49. DOPĘDZANIE.

Dzieci dzielą się na dwie grupy. Jedna wybiega, jakby uciekając przez jeden takt na $\frac{4}{4}$ ósemkami, i zatrzymuje się; druga grupa w drugim takcie dopędza pierwszą, biegnąc również ósemkami. Powtarza się to kilka razy.

Na „hop” pierwsza grupa ucieka tylko czterema ósemkami, a druga czterema ósemkami ją dopędza. Na następne „hop” pierwsza grupa biegnie dwiema ósemkami, druga grupa dopędza ją również dwiema ósemkami.

Zabawę należy kilka razy przerobić, na „hop” zmieniając ilość ósemek.

Dzieci powinny starać się naprawdę uciekać i gonić, aby zabawa była pełna wyrazu i żywości.

50. PRZEBIEGANIE POD RĘKAMI.

Dzieci stają po dwoje, swobodnie trzymając się za jedną rękę. Ztyłu za każdą dwójką staje jedno dziecko oddzielnie.

Nauczyciel daje rytm:



Na „raz” dzieci stojące dwójkami biegają naprzód danym rytmem, na półnutę tworzą jakby bramę, ręce podnoszą do góry i zatrzymując je wgórze, stają. Następnie wybiega dziecko stojące pojedynczo: pochyla się i danym rytmem przebiega pod „bramą”, na półnutę ręce podnosi na boki i zatrzymuje się. Wówczas znów dwójki ręce opuszczają, pochylają się i przebiegają pod rękami dziecka stojącego, nie trzymając się za ręce. Jedno biegnie z lewej, drugie z prawej strony, na półnutę chwytają się za ręce, podnoszą „bramę” i zatrzymują się.

51. K A M I E Ń.

Dwa takty na $\frac{4}{4}$, dzieci biegają swobodnie podskokami po linii koła, potem, jakby nieco zmęczone, chodzą 2 takty ćwierciami; następne dwa takty idą półnutami: na „raz” stawiają krok, na „dwa”, nie robiąc kroku, pochylają głowy, jakby szukały kamienia.



Do № 51. Kamień.

Na następne „raz”, na całą nutę znajdują kamień, klękają na jednej nodze i w ciągu całego taktu podnoszą obiema rękami kamień na prawe ramię.

Na następne „raz” rzucają kamień przed siebie, patrzą na kierunek jego ruchu i w czasie całej nuty wytrzymują ten ruch.

52. RYTM W TAKCIE $\frac{5}{4}$.

Dzieci dzielą się na 4 grupy. Nauczyciel daje rytm:



Grupy stają po czterech rogach sali. Na „hop” grupy z rogów naprzeciwnych w czasie dwóch taktów zmieniają miejsca. W czasie dwóch następnych taktów dwie następne grupy zmieniają miejsca. Potem w ciągu jednego taktu wszystkie grupy biegną naprzód do środka, w ciągu drugiego taktu cofają się wtył.

Następnie w ciągu jednego taktu rytmu wszystkie grupy biegną po linii koła w prawą stronę, przez drugi takt — stojąc na miejscu, klaszczą; potem biegną podczas następnego taktu po linii koła w lewą stronę, na zakończenie, stojąc już na swoich miejscach, klaszczą przez jeden takt dany rytm.

53. NAŚLADOWANIE RUCHÓW.

Wszystkie dzieci tworzą jedną grupę. Przed grupą staje jedno dziecko.

Nauczyciel daje rytm:





Do № 53. Naśladowanie ruchów.

Dziecko, stojące przed grupą, wybiega danym rytmem i na całą nutę staje w dowolnym ruchu, wytrzymując go. Na następne „raz” cała grupa wybiega tym rytmem i na całą nutę zatrzymuje się w tym samym ruchu, co dziecko prowadzące, naśladując ruch możliwie dokładnie.

W ten sposób co dwa takty wybiega dziecko prowadzące i staje coraz to w innym dowolnym ruchu. Co dwa takty grupa ruch naśladuje.

54. BIEG RYTMICZNY.

Dzieci, trzymając się za jedną rękę, stają po dwoje na linji koła. Odwracają się plecami do siebie, prawie się dotykając; w kierunku biegu trzymają naprzód wysunięte i złączone ręce. Nauczyciel daje rytm:

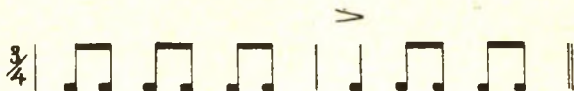


W ciągu pierwszego taktu podskoków dzieci podskakują, przysuwając nogę do nogi, jak w galopce. W drugim takcie na ósemki odwracają się do siebie twarzami. Obecnie ręce mają złączone w tyle do kierunku biegu. Trzymając się blisko siebie, będąc ósemkami. Powtarzają to kilka razy.

55. ZABAWA ZE SZNURKIEM.

Dzieci ustawiają się w jeden rząd na środku pokoju. Dwoje dzieci trzyma dosyć nisko rozciągnięty sznurek.

Nauczyciel daje rytm:





Do № 54. Bieg rytmiczny.

Dzieci kolejno po jednemu wybiegają tym rytmem i na ćwierć skaczą jedną nogą przez sznurek. Następnie, biegnąc wciąż tym rytmem, wracają na koniec rzędu.

Aby dzieci skakały swobodnie i dokładnie, dobrze jest przećwiczyć rytm dany bez sznurka, kazać dzieciom skakać na ćwierć, biegnąc rytmem tym po linii koła.

56. S T R Z E L A N I E.

Nauczyciel daje rytm:



Dzieci ustawiają się na linii koła. Na „hop” ćwiczą ten rytm, akcentując silnie nogą i ręką, jakby strzelając, nuty akcentowane (półnuty).

Na strzał powinny przyklęknąć i, jakby celując z lewej ręki, strzelić.

57. RYTM Z PODSKOKAMI.

Nauczyciel daje rytm:



Dzieci ustawiają się w cztery szeregi, tworząc kwadrat. Twarzami są zwrócone do środka. Na „hop” szeregi naprzeciwległe podbiegają do siebie (każde dziecko ma swoją parę).

Na „raz” wykonywują podskok, na „dwa” i „trzy” ósemki, na „cztery” podskok. Na podskok, na „cztery”, nogę

swobodną wyrzucają do tyłu, a ręce wyciągają do góry, klaszcząc w dłonie swojej pary z przeciwległego szeregu.

W drugim takcie wracają tyłem ósemkami. W dalszych dwóch taktach to samo robią pozostałe dwa rzędy.

Na „hop” dzieci próbują ćwiczyć to samo bez udziału bębena.

58. P O L I R Y T M J A.

Dzieci stają po dwoje, trzymając się za jedną rękę, na linii koła, bokiem do środka. Nauczyciel daje dwa rytmy:



Dzieci stojące nazewnątrz biegną rytm I, dzieci stojące wewnątrz — rytm II. Przedtem niech każda grupa dokładnie zapamięta swój rytm.

Nauczyciel wybiera dwoje dzieci i jednemu z nich daje bębenek: ma ono wybijać rytm I; w tym samym czasie drugie dziecko ma wyklaskiwać rękami rytm II.

Na „hop” wszystkie dzieci razem ćwiczą, na następne „hop” zmiana: te dzieci, które biegły rytm I, mają biec rytm II, te które biegły rytm II, biegną rytm I.

59. OPADANIA I WSPIĘCIA.

Dzieci dzielą się na dwie grupy: I, II, które stają w dwóch naprzeciwnych rogach.

Nauczyciel daje rytm:



Obie grupy wybiegają naprzeciw siebie tym rytmem.

Na całą nutę grupa I wspina się na palce, ręce wyrzuca w górę i zatrzymuje się w tym ruchu (pozycja najwyższa); grupa II na całą nutę zupełnie opada naprzód, opuszczając luźno głowę, tułów, uginając kolana i stopy (pozycja najniższa). Na następne dwa takty tym samym rytmem cofają się tyłem. Na całą nutę obie grupy luźno opadają górną częścią tułowia: głowa, ręce, ramiona luźno opadają naprzód.

Na dalsze dwa takty obie grupy znowu wybiegają naprzeciw siebie: grupa I opada zupełnie, grupa II robi wspanięcie. Potem znowu w czasie dwóch taktów wracają i na całą nutę opadają na prawą stronę. Ciężar ciała wówczas powinien spoczywać na lewej nodze, prawa noga i cała prawa strona ciała powinny miękko opaść wdół.

Znowu obie grupy podbiegają do siebie rytmem. Grupa I ma wspanięcie, grupa II zupełnie opada. Następnie cofają się rytmem i opadają na lewą stronę, ciężar ciała przenosząc na prawą nogę. W dalszym ciągu podbiegają do siebie: grupa I opada, grupa II wspina się — wkońcu cofają się rytmem i wracają do początkowej postawy.

60. P I Ł K A.

Nauczyciel daje rytm:



Ćwicząc rytm potrzebny do tej zabawy, należy nauczyć rytmu podskoku  w formie t. zw. „galopu”.

Po przećwiczeniu rytmu i „galopu” dzieci stają grupą. Jedno z dzieci dostaje dużą piłkę. Podczas pierwszego taktu rytmu dziecko wybiega z piłką przed grupę. Na takt ćwierci



Do № 60. Piłka.



robi, stojąc na miejscu, duże wymachy rękami: na „raz” do tyłu, na „dwa” naprzód, na „trzy” do tyłu; na „raz” następnego taktu, robiąc rytm trzeciego taktu, rzuca jednocześnie piłkę do grupy i wraca.

Dziecko, które złapało piłkę, wybiega przed grupę rytmem pierwszego taktu, bierze rozmach w następnym i t. d.

61. ODPYCHANIE.

Dzieci tworzą dwa możliwie duże koła współśrodkowe: w większym kole dzieci stoją twarzami do środka, w mniejszym stoją tyłem do środka. Każde dziecko ma swoją parę.

Nauczyciel daje rytm:



Na podskok (na jednej nodze podskoczyć, drugą wyrzucić wtył) dzieci uderzają w dłonie swoich par i jakby silnie odpychają się; następnie ósemkami po tem odepchnięciu cofają się wtył. Podczas drugiego taktu posuwają się obydwa koła naprzód po kole w tym samym kierunku i znowu podbiegają ku sobie, aby na początek rytmu na „raz” silnie uderzyć w dłonie i odepchnąć się wtył.

62. WYBIJANIE RYTMÓW NA BĘBENKU.

Dzieci ustawiają się w jeden szereg. Pierwsze z brzegu dziecko dostaje do ręki bębenek. Ma ono wybijać dowolny rytm na bębenku i jednocześnie biegać tym rytmem. Rytm niech się składa, dla ułatwienia, z jednego taktu.

Dziecko powinno przebiec rytmem kilka razy i oddać bębenek następnemu, samo zaś stanąć na końcu.



Do № 62. Wybijanie rytmów na bębenku.

Jeżeli wymyślenie rytmu sprawia dzieciom zbyt dużą trudność, niechaj nauczyciel sam najpierw wybije rytm na bębenku, np.:



63. P A U Z Y.

Nauczyciel daje rytm:



Dzieci powinny dokładnie utrwalić sobie ten rytm i umieć go bez pomocy bębenka wyklaskać. Należy podzielić dzieci na dwie grupy.

Z dwóch przyległych rogów wybiegają grupy ku środkowi rytmem taktu pierwszego. Przez cały następny takt zatrzymują się, jakgdyby słuchały rytmu taktu następnego (będzie to takt przerwy ruchu, takt pauzy). Przez następny takt (drugi takt rytmu) cofają się wtył, poczem następuje znów takt słuchania. Przy takcie następnym grupy rytmem taktu trzeciego zmieniają swoje miejsca, — potem znów takt przerwy — pauzy. W ostatnim takcie rytmu (takt czwarty) dzieci cofają się.

Kierunek biegu grup może być zupełnie dowolny, a nawet byłoby bardzo wskazane, aby był improwizowany. Wówczas zdolniejsze dzieci powinny prowadzić grupy. W czasie pauz należy również przerwać wybijanie rytmu na bębenku.



Do № 64. Konie.

64. K O N I E.

Dzieci stają po troje: dwoje staje na przodzie, trzymając się za ręce, trzecie dziecko staje z tyłu, trzymając za wolne ręce dzieci, stojące z przodu.

Dwoje dzieci, stojące z przodu, będą to „konie”, dziecko z tyłu będzie „woźnicą”.

„Konie” idą: najpierw ćwierci w takcie $\frac{4}{4}$, na „hop” półnuty, na „hop” ćwierci, na „hop” ósemki, na ostatnie „hop” wysuwają ręce złożone jak dysze, odwracają się do siebie plecami i podskakują, przysuwając nogę do nogi, jak w galopie.

W tym samym czasie „woźnice” mają: na początku półnuty, na „hop” ćwierci, na „hop” ósemki, na „hop” ćwierci, na ostatnie „hop” podskoki z wyrzucaniem kolana w górę. Nauczyciel miarowo, nie przyśpieszając, uderza w takcie $\frac{4}{4}$ ćwierci, na drugie „hop”, gdy wchodzi ósemki, uderza ósemki; na ostatnie „hop” zaczyna uderzać podskoki, stopniowo przyspieszając aż do szybkiego tempa, potem zaczyna stopniowo zwalniać aż do zupełnie wolnego tempa. Wówczas dzieci, „konie” i „woźnice”, bardzo zmęczone luźno opuszczają na przód głowy, ręce i ramiona, pochylają się i odpoczywają, stojąc na miejscu.

Przed zabawą należy nauczyć dzieci realizowania wartości nut: ćwierci, ósemki, półnuty (krok na „raz”, na „dwa” ugięcie kolana) w takcie $\frac{4}{4}$.

65. D Y R Y G O W A N I E.

Dzieci tworzą dwie grupy. Przed grupami na środku sali staje jedno z dzieci.

Na „raz” dziecko, stojące na środku, stawia krok i w ciągu całego taktu $\frac{4}{4}$ robi ruch rękami, pokazujący, w jakim kierunku grupy mają się poruszać.



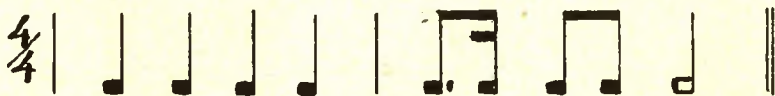
Do № 65. Dyrygowanie.

Grupy poruszają się ósemkami w danym kierunku, nie robią tylko kroku na pierwszą ósemkę taktu. Kierunki mogą być następujące: dziecko kierujące pokazuje obu grupom, aby się zbliżyły do środka, w drugim takcie, aby się cofnęły na początkowe miejsca, następny takt pokazuje grupom kierunek od siebie (jedną ręką na prawo, drugą na lewo), w dalszym takcie łączy grupy. Potem, prowadząc obie ręce w jedną stronę, kieruje obie grupy w tę samą stronę. W następnym takcie rozciąga grupę wkoło; dalej, podnosząc ręce w górę, pokazuje, aby dzieci robiły wspięcia na palce i wyciągały ręce w górę. Na zakończenie ruchem opuszczania rąk i pochylenia się może dzieciom kazać usiąść lub położyć się. Chodzi w tej zabawie o to, by ruch dziecka kierującego był tak wyraźny, żeby pozostałe dzieci dokładnie wiedziały, co mają robić.

Na każde „raz” nowego taktu musi być jeden krok i tylko jeden ruch ciągły, wyraźny i zdecydowany.

66. P I Ł K A.

Dzieci ustawiają się w kwadrat twarzami nazewnątrz. Wszystkie dzieci mają piłki. Nauczyciel daje rytm:



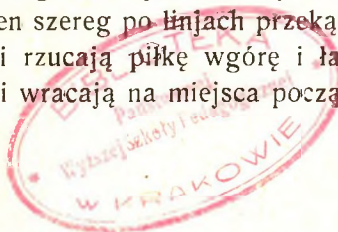
Na ćwierci wszystkie dzieci rzucają piłkę na „raz” do góry, na „dwa” chwytają, na „trzy” do góry, na „cztery” chwytają, drugim taktem rytmu wybiegają wszystkie rzędy jednocześnie naprzód.



Do № 66. Piłka.

Na ćwierci stojąc znowu wyrzucają i łapią piłkę, jak w takcie I; drugim taktem rytmu wracają tyłem na miejsca, poczem na ćwierci, stojąc, znów rzucają piłkę i łapią.

Na drugi takt rytmu każdy szereg wybiega od prawej ręki w jeden szereg po liniach przekątnych dużego kwadratu. Na ćwierci rzucają piłkę w górę i łapią. Na następny takt cofają się i wracają na miejsca początkowe.



SPIS RZECZY:

	Str.
PRZEDMOWA	5
WSTĘP	8
1. Marsze	13
2. Ukłony	14
3. Zmiany kierunków	16
4. Podawanie rąk	16
5. Piłka	18
6. Figury	18
7. Wskazywanie	20
8. Niezależność ruchów rąk i nóg	21
9. Zrywanie kwiatów	21
10. Zmiana miejsc	22
11. Skoki	22
12. Żabki	24
13. Tunel	25
14. Uderzanie w dłoń	26
15. Młynki	28
16. Pieski	28
17. Zajęczki	30
18. Djabełki	31
19. Skoki z klaskaniem	32
20. Zwroty	33
21. Krasnoludki	33
22. Piłka z klaskaniem	34
23. Prządki	36
24. Przeciąganie	37
25. Wybijanie rytmów — echo	38
26. Jastrząb i kurczęta	39
27. Wyklaskiwanie i wytupywanie rytmów	40
28. Zmiana miejsc w kole	40
Zabawy rytmiczne bez muzyki	6

	Str.
29. Pociąg	42
30. Przyspieszanie tempa	42
31. Zwalnianie tempa	43
32. Piłki	43
33. Ognisko	44
34. Bieganie według rytmu po danych liniach	44
35. Zajęcie i myśliwi	46
36. Improwizowanie marszów	46
37. Pajac	48
38. Bieganie w kształt liter danym rytmem	48
39. Polowanie	50
40. Przenoszenie ciężaru ciała	51
41. Skoki z ruchem zrywania i ze zwrotem głowy	51
42. Komponowanie grup	52
43. Koniki	53
44. Gonitwa, czyli słoń i antylopy	53
45. Picie wody	54
46. Piłka z przerzucaniem	56
47. Cztery rytmy	56
48. Koguciki	58
49. Dopędzanie	61
50. Przebieganie pod rękami	62
51. Kamień	62
52. Rytm w takcie $\frac{5}{4}$	64
53. Naśladowanie ruchów	64
54. Bieg rytmiczny	66
55. Zabawa ze sznurkiem	66
56. Strzelanie	68
57. Rytm z podskokami	68
58. Polirytmja	69
59. Opadania i wspięcia	69
60. Piłka	70
61. Odpychanie	72
62. Wybijanie rytmów na bębenu	72
63. Pauzy	74
64. Konie	76
65. Dyrygowanie	76
66. Piłka	78

667

WYDAWNICTWA „NASZEJ KSIĘGARNI”

Warszawa, ul. Świętokrzyska 18. Konto P. K. O. Nr. 2058.

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

1. **Wierzbńska J.** Nauka śpiewu w 2.—
Wskazówki metodyczne na pie
Wyd. II
2. **Rauch-Sobolewska J. Dr.** Pogadanki 2.—
kami w tekście
3. **Antoniewicz J. Dr.** Ćwiczenia i 3.—
w ogrodzie
4. **Librachowa M. i Selmowiczówna H.** Pogadanki z dziećmi, I rok nauczania, wyd. II 3.—
5. **Wierzbńska J.** Nauka śpiewu w 3.—
cz. II. Wskazówki metodyczne na uzupełnienie
6. **Tańska M.** Zabawy rytmiczne bez 3.—
baw z ilustracjami
7. **Gnoińska H.** Nauczanie wierszy w 3.—
nej. Wyd. II
8. **Wierzbńska J.** Nauka śpiewu. Cz. 3.—
dyczne dla oddz. V, VI i VII-go sz
gimn. niższego
9. **Klebanowski S.** Zasady kierowania szkołą 2.—
10. **Decroly Dr. i Monchamp.** Gry wychowawcze, jako środek 2.—
wdrożenia dziecka do czynności umysłowych i ruchowych
11. **Bobieński N.** Ćwiczenia w rysunku przestrzennym na te- 3.—
renie szkoły powszechnej i niższych klas gimnazjum
12. **Studencki S. M.** Jak obserwować dzieci. Program obser- 3.—
wacji systematycznych oraz wskazówki dla nauczycieli,
rodziców i wychowawców
13. **Przybyłowicz S.** Ogród pracownia. Doświadczenia i ob- 2.—
serwacje przyrodnicze na niższym poziomie nauczania,
z 17 rycinami w tekście
14. **Litwin A.** Organizacja nauczania w szkołach powszech- 3.—
nych niższego stopnia
15. **Zamierzenia dziecięce.** Próby realizacji przeprowadzone 3.—
w szkole ćwiczeń Państwowego Seminarjum Nauczyciel-
skiego im. E. Orzeszkowej w Warszawie
16. **Skierczyński M. i Krawczykowski F.** Zabawy i gry ru- 5.50
chowe. Podręcznik metodyczny
17. **Hoszowska Wl. Dr.** Zajęcia praktyczne w zakresie kultury 3.—
życia codziennego w szkole powszechnej. Pierwszy
szczebel programu
18. **Marjan Krawczyk.** Ćwiczenia cielesne w szkole powszech- 3.20
nej. Realizacja nowego programu
19. **Gayówna D.** Nauczanie przyrody żywej. Cz. I. Wskazówki 1.70
do realizowania programów w kl. V-iej szk. powszechnej
20. **Gnoińska H.** Obchody, uroczystości i inne fragmenty 3.—
z życia szkolnego. Cz. I

UP - Kraków BG



1050156389

