TERVEZET.

TORNAUTASITÁS

A MAGY. KIR. HONVÉD GYALOGSÁG

SZÁMÁRA.

BUDAPEST

PALLAS IRODALMI ÉS NYOMDAI RÉSZVÉNYTÁRSASÁG

1902.

TARTALOM.

IV. Szuronyvívás.

V. Úszás.

BEVEZETÉS.

A «Tornautasítás»-ba foglalt terjedelmes tan- 1.
anyag az összes legénységgel nem vehető keresztül. Azon gyakorlatok, melyeket valamennyi honvédnek tudnia kell, a pontok folyószámainak (a táblákban az ábraszámoknak) kövér nyomásával vannak felismerhetővé téve, míg a többi gyakorlatok csak az elért eredmény mérvéhez képest az előrehaladott és ügyesebb honvédekkel veendők elő.

Az egyes gyakorlatok megnevezésének isme- 2.
retét, főleg a szereken való tornászásnál, csak, az előtornászoktól szabad követelni; elegendő ha a többi honvéd az előmutatott gyakorlatokat utánozza. A gyakorlatok az ezen utasításban betartott sorrendjének könyv nélkül való tudása semmi esetre sem követelendő.

A tornászás a honvéd katonai kiképzését 3.
lényegesen előmozdítja; erőt, bátorságot, kitartást, önbizalmat szül, csekély testi fogyatkozásokat vagy rosz szokásokat megszüntet és fáradalmakkal szemben ellentállóképessé tesz.

A tornászás czélja, a terepen való akadá- 4.
lyoknak ügyes legyőzése mellett, az izmok és

csuklók általános kimívelése, valamint öntudatos és erélyes akarat előidézése.

Ennélfogva lehetőleg magas átlagteljesítményeket kell elérni; jobb képességü egyéneknek azonban a tökéletesedéshez lehetőséget kell nyujtani.

5. Ha a tornászás alaposan üzetik, úgy az eredmény a gyakorlatoknál, lövészetnél, valamint a harcztéri szolgálat valamennyi gyakorlatánál, mihamar mutatkozik.

Ennélfogva arra különös gond fordítandó és a hozzá való kedvet minden eszközzel elömozdítani kell.

6. Az előtornászok (úszómestereknek) a gyakorlatokat lényegükben ismerjék és főleg a testtartás és a helyesség tekintetében mintaszerüen bemutatni tudják.

Türelemmel s kicsinyes dolgokhoz való ragaszkodás nélkül kell eljárniok és kedvet és buzgóságot felébreszteniök.

7. A tornászásnál élénk, derült szellem, valamint azon szabadság uralkodjék, melyet a testgyakorlatok lényege feltételez, a nélkül azonban, hogy a fegyelemre való tekintet figyelmen kívül hagyassék.

Öltözetre nézve minden kényelmet meg kell engedni, mely a katonai illemmel összeegyeztethető, de szem előtt tartandók azon óvatossági rendszabályok is, melyek az egészségre kártékony hatásoknak elejét veszik.

Körültekintéssel, a honvéd teljesítő képes- 8.
ségének figyelembevételével kell eljárni és a
követelményeket csak lassanként fokozni.

Könnyebb és nehezebb gyakorlatok között,
továbbá a tornaszerek használatában, czélszerű
váltakozás történjék.

A honvédnek minden túlságos kifárasztása 9.
ép úgy kerültessék, mint annak valamely meg-
erőltető állásban való hosszantartó meghagyása.

Valamennyi gyakorlat, helyes testtartás 10.
mellett, az izmoknak lehető megfeszítésével haj-
tandó végre, és a gyakorlat, ha annak neme azt meg-
engedi, úgy «balra» mint «jobbra» megkövetelendő.

A karok mozgatásánál nem szabad a felső
testet és fejet is mozgatni; a lábak mozgatásá-
nál azonban csak akkor, ha a gyakorlatok a test
súlypontjának egyik lábra való átvitelét kivánják.

A mozdulatokat eleinte lassan, azután élén-
kebben, de nem elhamarkodva, kell végrehajtani.

A futásban, ugrásban és mászásban, azután 11.
akadályok áthatolásában való gyakorlatok, az
erő és ügyesség növekedtével a puskával is és
végül lehetőleg harczszerű megterheléssel is elő-
veendők.

Az előtornászok kötelesek a tornászás meg- 12.
kezdése előtt — szerencsétlenségek kikerülése
végett — a tornaeszközöket biztosságukra nézve
megvizsgálni és azok körül a teret a szükséghez
képest rendbe hozatni.

I. Csuklógyakorlatok.

1. §. Általános határozványok.

A csuklógyakorlatok végbeviteléhez a honvédek sorban az előtornász (parancsnok) elé vagy félkörben a körül oly térközökkel állanak föl, hogy kinyujtott karokkal az ujjhegyek egymást csaknem érintik. 13.

Ezen térköz megnagyobbítható, sőt később egész szakaszok (századok) állíthatók föl több sorban.

Az előtornász legelőbb minden gyakorlatot a legénység nyelvén megmagyaráz és azt előbb ütemszerűen, azután összefüggésben bemutatja. 14.

Erre a legénységet egyenként gyakoroltatja és mihelyt ez elegendő ügyességgel bir, az egyidejű végbevitelt számlálás által szabályozza. Ha ez eléretett, úgy nem kell többé számlálni, hanem a gyakorlat folytatása, illetőleg később annak megkezdése, a «Gyakorolni!» vezényszóval rendeltetik el.

«Állj!»-ra a gyakorlat beszüntettetik.

E vezényszóra: 15.

«Csipőt feszits!»

a kezek tenyerei a hüvelykujjakkal hátrafelé laposan a csipőkre fektetendők, a könyökök mérsékelten hátra veendők.

Ezen állás akkor vétetik fel, ha a karok nem mozgatandók és azon czélból, hogy a felső testnek szilárdabb tartás adassék.

E vezényszóra «Állás» ismét az előírt állásba (Gyakorlati szabályzat 67. pont) kell átmenni.

2. §. Fejgyakorlatok.

16. «*Fejet fordítani!*»

A fej, a nélkül, hogy függőleges helyzetéből kihozatnék és a nélkül, hogy a vállak elfordíttetnének, előbb a bal, azután a jobb oldal felé fordíttatik.

17. «*Fejet hajtani!*»

A fej előre hajtatik, míg az áll a mellet érinti, azután a nélkül, hogy a vállakat magával vinné, a mennyire lehet, hátra hajtatik.

18. «*Fejet jobbra (balra) forgatni!*»

A fej a jelzett oldal felé forgattatik, a mennyire azt a nyakcsukló engedi.

3. §. Lábgyakorlatok.

19. «*Sarkat emelni!*»

A sarkak a földről fölemeltetnek és ez által a test súlya a lábujjakra és talpizmokra vitetik

át; a sarkak azután, a föld érintése nélkül, ismét leeresztetnek és a gyakorlat folytattatik.

«*Lábat előre (oldalt, hátra) lendíteni!*» 20.

A kinyujtott bal (jobb) láb annyira, a menynyire lehet, a jelzett irányba lendíttetik és kitartás nélkül ismét leeresztetik.

Az álló lábnak nem szabad behajlania. (1., 2., 3. ábra.)

«*Térdet emelni!*» 21.

A bal térd oly magasra emeltetik, hogy a czomb vízszintes helyzetbe jusson. A lábszár természetesen lelóg, a lábhegy ki- és lefelé hajtatik; a láb azután rövid idő mulva a földre tétetik és ugyanezen mozdulata jobb lábbal hajtatik végre. (4. ábra.)

«*Térdet emelni és előre (hátra, oldalt) kinyujtani!*» 22.

A bal térd a 21. pont szerint fölemeltetik, a lábszár a jelzett irányba erőteljesen kinyujtandó és ismét a földre teendő, mire ugyanezen gyakorlata jobb lábbal hajtatik végre.

«*Térdet hajlítani!*» 23.

A sarkak fölemeltetnek, a térdek szétnyittatnak és a test gyorsan annyira eresztetik le, hogy a czombok és lábszárak derékszöget képezzenek; azután az előbbi állás vétetik fel (5. ábra).

«*Térdet mélyen hajlítani!*» 24.

A térdhajlítás oly mélyen vitetik végbe, hogy a sarkak közel az ülephez jutnak és a

czombok vízirányosan állanak; azután ismét az előbbi állás vétetik fel. (6. ábra.)

25. «*Sarkat csaptatni!*»

A bal (jobb) sarok, a térd előretolása nélkül, az ülepig fölcsapatik és azután toppantás nélkül ismét a földre leeresztetik. (7. ábra.)

26. «*Mindkét sarkat csaptatni!*»

A honvéd hátranyujtott karokkal és zárt öklökkel térdhajlitásba megy át, mire a testnek felcsaptatása által, a karoknak egyidejű magasra való lendítése mellett, a zárkózott sarkak az ülepig hozatnak (8. ábra). A leugrás térdhajlitással a lábujjakra és talpizmokra történik. A kezek «Csípőt feszíts»-be helyezkednek.

27. «*Térdet csaptatni!*»

A lendületvétel úgy történik, mint a sarokcsaptatásnál. A karok egyenesen előre lendíttetnek a térdeknek egészen a mell érintéséig, vagy legalább a vízszintes helyzetig való egyidejű csaptatása mellett. A leugrás úgy történik, mint a sarokcsaptatásnál (9. ábra).

28. «*Lábat előre (hátra) kanyaritani!*»

A kinyujtott láb folytatólagosan köralakú mozdulatot tesz, mi mellett a felsőtest annak némileg enged.

Az előrekanyarításnál a mozdulat hátulról előre történik (10. ábra).

29. «*Terpeszugrás!*»

A lábak ugrással mindkét oldal felé és annyira széjjel terpesztetnek, a mennyire ez nagy

megerőltetés nélkül történhetik; a talpak teljesen a földet érintik (11. ábra). Rövid szünet után a honvéd ugrással ismét a kiinduló állásba megy át.

A terpeszugrást fordulattal is össze lehet kötni, pld.:

«*féljobb — terpeszugrás!*» «*jobbra át — terpeszugrás!*»

A lábgyakorlatok közül egyidejű előre való 30.
mozdulattal gyakorolható a sarokcsaptatás, térdemelés, térdemelés és kinyujtás és a láb előrekanyarítása.

A menet előkészítő gyakorlatául a tagozott lépés szolgál, mely csak az ujonczkiképzés 31.
alatt gyakorlandó.

E vezényszóra:

«*Tagozott menet!*» a karok a háton keresztetetnek.

«*Menet* — **egy!**»-re

a honvéd bal lábát a térdben kissé meghajlítja, természetes módon előre hozza és a felsőtest előrevétele mellett lábafejét közel a földhöz, — a nélkül azonban, hogy azt érintené —, kinyujtott térddel, valamint kifelé és lefelé tartott lábhegygyel, a jobb lábfejtől egy lépéshosszuságra egész talpával a földre teszi.

Mialatt a bal lábfej letétetik, a jobb sarok akként emelendő föl, hogy a térd kissé meghajlik és a lábhegye a földet csak könnyedén érinti.

A test súlyának a bal láb letevésekor erre kell átmennie és a felsőtestnek vagy a csipőknek mindennemű ingadozása kerülendő (12. ábra).

Rövid szünet után, mely a honvédnek az egyensúly megtartásában való ügyességéhez képest szabandó ki, e vezényszó:

«**Kettő!**»

következik, mire a honvéd jobb lábát előbbiek figyelembe vétele mellett lépéshosszúságra előre teszi és bal sarkát most akként emeli, hogy a térd kissé meghajoljon és a lábhegye a földet könnyen érintse.

A mozdulat azután a parancsnoknak «*Egy — kettő!*» előszámlálására folytattatik. A honvédnek a lépéseket egyidejűleg maga magának hangosan kell előszámlálnia.

E vezényszóra:

«**Állj!**»

a honvéd hátul levő lábát a lépés teljes hosszára előre leteszi és a másikat melléje húzza. A karok leeresztetnek.

4. §. Kargyakorlatok.

32. «*Karokat előre (oldalt, fölfelé) emelni!*»

Az előre- és oldalt emelésnél a karok lendülettel a jelzett irányba a vízszintes — mint a 13., 14. ábra —, a fölfelé emelésnél a függőleges helyzetig emeltetnek, — mint a 15. ábra mutatja — és azután leeresztetnek.

«*Karokat lökésre hajlitani!*» 33.

Ezen állás a 16. ábra szerint a karok lökéshez veendő föl.

«*Karokat előre, (oldalt, fölfelé, lefelé) lökni!*» 34.

A karok a jelzett irányba erőteljesen löketnek és gyorsan ismét visszahúzatnak.

Az öklök helyzete kézfejjel kifelé van (17., 18., 19. ábra).

«*Karokat előre (hátra) forgatni!*» 35.

A kinyujtott karok tölcséralakú mozdulatot írnak le és az előre forgatásnál alulról hátrafelé és fölülről előre forgattatnak, mint a 17. ábrában, a hátra forgatásnál megfordítva.

A kargyakorlatok mozdulat közben is gyakorolhatók. Az illető kargyakorlat ilyenkor mindannyiszor a bal lábon hajtandó végre. 36.

5. §. Törzsgyakorlatok.

A törzshajlítás, törzsforgatás és törzskanyarítás «Terpeszugrás» állásból hajtatnak végre. 37.

«*Előre (hátra) hajlani!*» 38.

A karok fölfelé nyujtatnak, a test nyujtott térdekkel annyira előre hajlik, hogy a kezek lehetőleg a földet érintsék; a test azután nyujtott karokkal fölegyenesedik és ezek ismét «Csipőt feszits!»-be helyezkednek. A hátrahajlásnál a honvéd magasra emelt karokkal, a mennyire csak lehet, hátra hajlik, testét magasra emelt

karokkal fölegyenesíti és «Csipőt feszíts!» helyzetet vesz föl (20., 21. ábra).

39. *«Oldalt hajlani!»*

A jobb kar fölemeltetik, a bal kar az oldalon természetesen leeresztetik, a felsőtest azután vállak és a fej elfordítása nélkül, szilárdan áll lábakkal, a mennyire lehet, balra oldalt hajlik és lassan ismét fölemelkedik. A kezek ismét csipőkre tétetnek. Erre ugyanezen mozdulat jobb oldal felé tétetik meg (22. ábra).

40. *«Törzset előre és hátra lenditeni!»*

Az előre- és hátrahajlás gyakorlatoknak egybekötéséből áll és lendületszerüen hajtatik végre.

41. *«Törzset balra és jobbra oldalt lenditeni!»*

A 40. ponthoz hasonlóan hajtatik végre.

42. *«Törzset balra (jobbra) forgatni!»*

A honvéd az előrehajlásból lehajlott felső testtel és lecsüngő karokkal bal (jobb) oldalhajlásba fordul, innen a hátrahajlásba és ebből jobbra (balra) fordulva jobb (bal) oldalhajláson keresztül, az előrehajlásba megy át.

43. *«Elfordulni!»*

A felsőtest zárkózott, szilárdan álló lábak mellett annyira fordíttatik balra és azután jobbra, hogy a vállak előbbi állásukra csaknem merőleges helyzetbe jutnak. A fej a mozdulatot követi a nélkül, hogy a nyakcsuklóban fordulna (23. ábra).

6. §. Gyakorlatok fekvőtámaszban.

«Fekvőtámasz!» 44.

A honvéd mély térdhajlításba megy át; a kezek a lábak előtt a földre támaszkodnak, a lábak hátrafelé kinyujtatnak, a sarkok zárva vannak, a lábhegyek a földre támaszkodnak, a derék homorítva van. (24. ábra).

«Fel!»-re a honvéd, a lábaknak a kezekhez való húzása által, gyorsan fölugrik.

Fekvőtámaszban a gyakorlatoknak egész sora 45.
hajtható végre, mint: karhajlítás és kinyújtás, egyik vagy mindkét kéz emelintése, egyik karnak magasra nyújtása, sarokcsaptatás, egyik láb emelése, a lábak terpesztése, egyik karnak és az ellenkező lábnak magasra nyújtása, szökdelés.

7. §. Összetett csuklógyakorlatok.

Növekedő ügyességgel megfelelő gyakorlatok 46.
állíthatók össze, pld.

kar- és lábgyakorlatok, lásd 25., 26., 27. ábrát

kar- és törzsgyakorlatok;

fegyverforgató gyakorlatok törzs- és lábgyakorlatokkal, pld. 28. ábra.

8. §. Fegyverforgató gyakorlatok.

Egy puskával és mindkét karral.

A puskával és mindkét karral a «Fegyvert 47.
a test élé!» állásból, 29. ábra, hasonló gyakorla-

tokat lehet végrehajtani, mint a 32., 33., 34., 38. és 40. pontokban. A puskafogásnak nem kell szabatossággal és egyöntetűséggel végbemenni. A gyakorlat balfelé fordított tusával is hajtandó végre.

«*Súlyba!*» vezényszóra ezen állás veendő fel.

Egy puskával és a bal karral.

48. Ezen gyakorlatok a «*Fegyverforgató gyakorlatok — Kész!*» vezényszó után a «Kész» állásból hajtatnak végre. A zárócsap és závárzat nem lesznek kinyitva; a jobb kéz átfogja a tusa nyakát, a mutatóujj a sátorvas hosszában van kinyújtva.

49. «*Bal kar — csőtorkolat föl!*»-re mindkét kéz a puskát csőtorkolatával fölfelé a testhez közel a bal odal elé függélyes helyzetbe hozza. A jobb kéz «Csipőt feszíts» helyzetbe teendő (30. ábra).

A következő gyakorlatok előszámlálás vagy «Gyakorolni!» vezényszóra lesznek végrehajtva, «Állj»-ra pedig beszüntetve, mire a honvéd a «Bal kar — csőtorkolat föl!» állást veszi fel.

50. 1. «*Fegyvert előre (balra) lökni!*»

A honvéd a puskát erőteljesen egyenes irányban a testtől előre (balra) löki (mi mellett a cső kissé jobb felé állhat) és azonnal ismét az előbbi helyzetébe visszaveszi (31. ábra).

2. «*Fegyvert előre (balra) lökni, emelni és sülyeszteni!*»

A honvéd a puskát kinyújtott karral előre (balra) löki, azután folytatólag lassan emeli és sülyeszti.

Egy puskával és a jobb karral.

A 48. pont szerinti állásból. 51.

«Jobb kar — csőtorkolat föl!»-re mindkét kéz a puskát a jobb oldalon, a függőlegest megközelítő helyzetbe hozza. A jobb alkar a csipőre, a tusa a testre támasztatik, a mutatóujj, mint a «Kész»-nél, kinyújtva marad; a bal kéz a «Csipőt feszíts» helyzetet (32. ábra) veszi fel.

1. «Fegyvert fölfelé lökni!» 52.

A honvéd a puskát erőteljesen rézsút fölfelé löki és azonnal ismét előbbi helyzetébe visszaveszi (33. ábra).

2. «Fegyvert fölfelé lökni — hátra és előre sülyeszteni!»

A honvéd a puskát erőteljesen rézsút fölfelé löki, a kézcsukló mozgatása által hátra sülyeszti, azután, a mennyire csak lehet, előre hajlítja és ezen ingó mozgást folytatja (34. ábra).

3. «Fegyvert fölfelé lökni — jobbra és balra oldalt sülyeszteni!»

A honvéd a puskát erőteljesen rézsút fölfelé löki, ezen helyzetében jobbra, azután a kézcsukló forgatásával oly módon lendíti balra, hogy a cső lefelé legyen irányítva és ezen mozgást folytatja (35. ábra).

4. «Fegyvert fölfelé lökni — vállhoz és czélba sülyeszteni!»

A honvéd a puskát erőteljesen rézsút fölfelé löki, lassan a vállra lehozza, azután a torkolatot lassanként sülyeszti, míg a puska vízszintes helyzetbe jut. Néhány menetütem után a balkézzel a puskát szabályszerűen megfogja (36. ábra).

Két puskával és mindkét karral.

53. Két puskával való gyakorlatoknál, melyek semmi esetre sem veendők elő az ujonczkiképzés ideje alatt, a puskák úgy tartatnak, mint a «Bal kar — csőtorkolat föl!»-nél; a lábak zárkozva maradnak.

54. Ezen állásból a:

«Fegyvereket előre (oldalt) lökni!»

«Fegyvereket előre (oldalt) lökni, emelni és sülyeszteni!»

gyakorlatok vétetnek elő (37. ábra).

55. További folyamatban a fegyverforgató gyakorlatok föltüzött szuronynyal is elővehetők.

9. §. Futógyakorlatok.

56. A futógyakorlatok eleinte sik, száraz, mérsékelten kemény talajon és nem erős szél ellen veendők elő.

Megfelelően űzve, különösen a tüdő és szív teljesítő képességét mozdítják elő.

Futásnál a honvéd testét kissé előre hajtja, 57.
fejét valamivel hátrább veszi, mellét kidüleszti; a karok, ha a honvéd puska és fölszerelés nélkül fut, be vannak hajlítva; a felső karok fesztelenül az oldalakhoz támaszkodnak, a karok, a törzs elferdítése nélkül, előre és hátra mérsékelten mozognak. A kezek ökölbe szorítva, a körmökkel befelé vannak fordítva. A földrelépés könnyen és ruganyosan a talpizmokra történjék. A száj lehetőleg csukva tartandó, mi mellett az orron át kell hosszú és mély lélekzetet venni.

Minden futógyakorlat után a mozdulatot a tüdő és sziv lecsillapulásáig előbb élénk, azután közönséges lépésben kell folytatni.

A futógyakorlatok lassankint teljes felszere- 58.
léssel is keresztül viendők, mi mellett a jobb kéz a puskát súlyba, a bal kéz pedig a test baloldalán függő szerelvényeket tartja.

Az oktatásnál csak lassankint kell a futó- 59.
lépés előirt hosszára és gyorsaságára átmenni.

A futásnál megkülönböztetendő: a huzamo- 60.
sabb ideig tartó futás «Tartós futás», a gyors futás «Teljes futás», és az akadályokon át való futás «Ugrófutás».

A futás eleinte csak rövid tartamu legyen, 61.
és mérsékelt ütemben vegye kezdetét; később az ütem és a tartam fokozható.

Teljes fölszereléssel, a tartamot a futók erőállapotához, a talaj és időjárás viszonyaihoz képest kell [illegible]

Általában a következő időtartamok ne hágassanak túl:

2 percznyi futás,
4 « lépés,
3 « futás,
4 « lépés,
3 « futás.

62. A teljes futás a honvéd összes erejét veszi igénybe és csak akkor gyakorlandó, ha a legénység a csukló- és tartós futógyakorlatok által kellőleg megerősbödött.

Határozott czél felé kell futni, mi mellett kezdetben kis távolságot kell kiszabni és azt fokozatosan 200 egész 300 lépésre emelni.

63. Az ugrófutás arra szolgál, hogy csekélyebb akadályoknál, mint 1 egész 2 *m.* széles árkoknál, 60 egész 80 *cm.* magas sövényeknél, korlátoknál, kőfalaknál stb. futás közben megszakitás be ne álljon és hogy mindkét lábbal való mindenkori fölugrálással a mozdulat beszüntetése elő ne idéztessék.

Az elugrás egyik lábbal, a leugrás az ellenkező lábra történik.

Ily módon több ilynemű kisebb akadály egymásután fennakadás nélkül átugorható.

A futás ezen nemének gyakorlásához 1 egész 2 *m.* széles árkot kell kiásni és bizonyos távolságokra az ugrózsineget 60 *cm.* magasságban fölállítani. A honvéd némi gyakorlat mellett megtanulja ismerni az ennél alkalmazandó fogásokat és nem fog a futásban megakadni.

A futás meredek lejtőkön és sánczokon föl és le szintén gyakorlandó. Ehhez gyakorló eszközül a rohamdeszka használandó. 64.

Az oktatás alatt közbeszőtt tornajátékok nemcsak a legénység tornához való örömét és kedvét, hanem azoknak ügyességét is előmozdítják. 65.

II. Tornaszergyakorlatok.

10. §. Általános határozványok.

A legénység akként állítandó fel részlegekben egy vagy két sorban közel a tornaszerekhez, hogy valamennyien az előtornászt hallhassák és láthassák. 66.

A beállítható tornaszer magassága a gyakorlók ügyességéhez és a gyakorlatok neméhez mérten igazítandó. 67.

A nehezebb gyakorlatok eleinte részleteikre (elő- és közbeeső gyakorlatokra) osztandók be. 68.

A tornaszer gyakorlatokat, a mennyire lehet, egybe kell kapcsolni; jobb tornászoknak időnkint meg kell engedni, hogy szabadon választott gyakorlatokat is tornászhassanak. 69.

A legfontosabb testhelyzetek-nek a tornaszerhez viszonyított megnevezésére nézve következők érvényesek: 70.

Ha a tornaszer a gyakorló előtt áll, úgy utóbbi «mellső», ha mögötte áll, úgy «hátsó»,

ha az oldalak egyike felé áll, úgy «oldal» állás-, támasz-, függés-, ülés-, stb.-ben van.

Ha a tornász vállainak vonala a tornaszer hosszirányával párhuzamos, úgy az illető oldalállás-, oldalfüggés-, oldaltámasz-, oldalülés-, stb.-ben van; ha vállainak vonala a tornaszerhez derékszögű, úgy az illető harántállás-, harántfüggés-, haránttámasz stb.-ben van.

71. Az előtornászok kötelesek azon czélból, hogy a gyakorlatok elsajátítását előmozdítsák, hogy bizalmat keltsenek és sérüléseknek elejét vegyék, ha szükséges, figyelmesen segélyt nyújtani, ez által azonban a tornászó önállósága ne csorbíttassék. A segélynyújtás rendje és módja egyes ábrákon föl van tüntetve.

11. §. Ugrás.

72. A czélnak megfelelően magas-, táv- és mélyugrást különböztetünk meg.

Az ugrás egy lábbal, páros lábbal, álló helyből és nekifutással hajtható végre.

Az ugrás az elugrásból, a röpülésből és a leugrásból áll.

73. Ha az ugrás csupán a lábak segélyével történik, úgy «szabadugrás»-nak; ha a kezek támogatásával, úgy «vegyes ugrás»-nak nevezzük, pl. korláton, nyujtón, sorompón, deszkafalon át való ugrások stb.; ha az ugrás rúd

segítségével hajtatik végre, úgy «rúdugrás»-nak hivatik.

Előgyakorlatok az ugráshoz: 74.

A térdek az ugrásnál, úgy mint a «térdet csaptatni»-nál a mell érintéséig, vagy a vízszintes helyzetig csaptatnak föl, a karok előre lendíttetnek.

A leugrás a lábujjhegyekre és talpizmokra történik, a sarkak zárkózva maradnak és a honvéd vízszintesen előre emelt karokkal a «Térdet hajlítani» helyzetbe megy át, hogy a lökés ruganyosan fölfogassék. A felső test ne maradjon hátra. Az egyensúly helyreállítása után «állás»-ba kell átmenni.

Eleinte az ugródeszkát használjuk, mely 75.
főleg az elugrás helyének megjelölésére és az ugrás elősegítésére szolgál. A leugrás helye puha legyen.

Ha a nekifutás és elugrás már biztos, úgy az ugródeszka többé nem használandó, hanem az elugrás helye megjelölendő és később szabadon választandó.

A puskával való ugrásnál meg kell engedni, 76.
hogy a honvéd azt akként tartsa vagy hordja, a mint az neki legczélszerűbb. A honvédnek úgy kézbevett, mint vállraakasztott puskával kell ugrani.

Magasugrás.

Állásból. — Páros lábbal a 77.
74. pont szerint viendő végbe.

A zsineg eleinte 50 *cm.* magasra teendő és azután fokozatosan magasabbra állítandó (38. ábra).

78. Nekimenéssel és nekifutással. — Egyenes nekifutással és egy lábbal való elugrással.

A honvéd először 1, azután 2—3 lépéssel megy neki, később nekifut 6—10 lépés távolságról. Még hosszabb nekifutásnál előbb közönséges lépéssel kezdi, melynek gyorsasága fokozódik, minél közelebb ér az elugrás helyéhez, a melyre a szemek a nekifutásnál irányítandók.

Az elugrásnál a honvéd az elől levő lábát térdben mérsékelten meghajlítja, a hátul levő lába fejét az ellökés után az elől levőhöz erőteljesen föllendíti és a zsinegen átugrik. A karokat a 74. pont szerint lendíti.

Az ugrások a bal és jobb lábbal gyakorlandók. A zsineg eleinte 80 *cm*-re teendő (39. ábra).

A magasugrásnál álló helyből az elugró helynek (ugródeszkának) távolsága a zsineg súlypontjától mindenkor 60 *cm.* A magas ugrásnál nekimenéssel vagy nekifutással a távolság valamennyi ugrásra 120 *cm.*

79. Nekimenéssel és nekifutással ugródeszka nélkül hegyes szögben.

A nekifutás ugyanazon módon, a 78. pont szerint, vitetik végbe. Balról való nekifutásnál a honvéd jobb lábbal ugrik el, a bal lábát az akadályon — ha lehetséges — kinyujtva emeli át

és jobb lábát hasonló módon utána lendíti. A felső test előre veendő és a test röpte előre és oldalt megy végbe.

A leugrás először a bal lábra és azután a körülbelül egy lépéshosszúságra előrevett jobb lábra történik (40. ábra).

Az elugróhely a zsineg súlypontjától mérve körülbelül 50 *cm.* távolságig választandó.

Némely esetben, nevezetesen szilárd, keskeny akadályokon át való ugrásnál, az ugrás ezen módja biztosabb.

Távugrás.

Távugrás állásból.

A gyakorló zárkózott lábakkal az akadály szélére áll, térdét könnyedén hajlítja, felsőtestét jól előre veszi és a karoknak erőteljes hátra- és előrelendítése mellett lábaival magát ellódítja. A leugrásnál a kezek előrevétetnek. Az ugrás 1 *m.*-nél kezdődjék. 80.

Távugrás nekimenéssel és nekifutással. 81.

A nekifutás 10—15 lépésnyi távolságról történik s úgy hajtandó végbe mint a magas ugrásnál. A honvéd egyik lábával elugrik, felsőteste és karjai a 80. pontban előírt módhoz hasonlóan mozognak, de térdei, ha lehetséges kinyujtandók. A leugrás úgy hajtatik végre, mint a magas ugrásnál (41. ábra).

Igen nagy távugrásoknál, gyakran az egész lábtalp jut a földre és a lábujjakra és talpizmokra való leugrás nem lehetséges.

Az ugrás 2 *m.*-nél kezdődik.

Magas távugrás.

82. Ez úgy gyakorolható, hogy a távolságot egyenlő magasság mellett vagy megfordítva fokozzuk, továbbá, hogy mindkettőt fokozzuk és ha szükséges, két ugróállványt állítunk föl. Ha ároknál gyakorolunk, úgy az ugróállványok az árokba állíttatnak.

Mély ugrás.

83. Mély ugrás állásból páros lábbal.

A honvéd mérsékelt térdhajlításból mindkét lábbal inkább mintegy engedjen az esésnek, mintsem hogy ellökje magát.

A leugrás mindig előbb a talpizmokra történik; hogy a térdek az áll felé ne lökődjenek, a térdhajlításban szilárdan tartandók. A karok előre lendítendők (*42a)* ábra).

84. Mély ugrás állásból egyik láb előlendítésével.

A honvéd egyik lábát előre lendíti, a másik hozzázárkózik. A leugrás a 83. pontban leírt módhoz hasonló (*42b)* ábra). A mély ugrások 3 *m.* mélységig viendők keresztül.

A mélyugrás nekimenéssel és nekifutással és egyik lábbal való elugrással. 85.

Ez egyidejüleg távolságba és melységbe való ugrás, miért is legfölebb 2 *m.* mélység mellett viendő végbe. Nagyobb mélységeknél a mozdulat beszüntetendő és a 83. vagy 84. pont szerint kell ugrani.

A támaszból való mély ugrásnak az a czélja, hogy csökkentse azon rázkódtatást, melyet a test érez, ha 3 *m.*-en felüli mélységnél ér a földre. 86.

Végrehajtása akként történik, hogy a honvéd az akadály szélén előbb támaszba megy át, azután testét lassan leereszti. Mihelyt függésbe ment át, egyik kezét kiereszti, evvel testét az akadálytól ellöki és másik kezét egyidejüleg elereszti (43. ábra). A leugrás a 83. pont szerint hajtandó végre.

A mély ugrásban való gyakorlatok árokba, kőfalakról, falakról vagy a mélyugrási polczról hajthatók végre. Azon honvédek, kik lágyéksérvhez hajlammal bírnak, a mély ugrásban ne vegyenek részt. 87.

Rúdugrás.

Rúdtáv- és rúdmagasugrást különböztetünk meg. Az ugrás a rúd mindkét oldala felé hajtható végre. Ezen fogásnál: jobb kéz fölül, bal kéz alul, történik a jobbra ugrás, mi mellett az 88.

elugrás a bal lábbal vitetik végbe. A balra ugrásnál az ellenkező érvényes.

89. Előgyakorlat a rúdugráshoz.

A fogás mindkét kéznél alsófogás (117. pont).

A nekifutásnál a rúd alsó vége emeltetik, annak felső vége az illető kar könnyed nyujtásával sülyesztetik.

Közvetlenül az ugrás előtt a rúd hegye körülbelül lépéstávolságnyira az elugró láb előtt, még pedig keveset oldalt, rövid döféssel letűzetik, a jobbra ugrásnál az ellökés a bal lábbal történik, mi mellett a jobb kar húz és a bal kar a rúdhoz támaszkodik; a lábak előrelendítendők, a test lehető közel a rúdhoz végzi mozgását.

90. Rúdmagasugrás.

Ez eleinte a zsinegen, később szilárd akadályokon mint: sövényeken, deszkafalakon, kőfalakon át vitetik végbe.

A honvéd a rudat körülbelül 50 *cm.*-re az akadály előtt letűzi és a 89. pont szerint tartja; az alsó kéz a rudat oly magasan tartja, mint a mily magas az akadály.

A nekifutás egész 15 lépésig terjedhető távolságról történik.

Az ugró, mihelyt lábai az akadály fölött vannak, rövid rántással oly fordulatot hajt végre hátrafelé, hogy teste pillanatnyira vízszintes helyzetben lebegjen és a rudat magától eldobja.

A leugrás ennélfogva arczczal az elugróhely

felé fordulva történik (44. ábra). A zsineg eleinte 1 *m.* magasságra igazítandó.

Rúdtávugrás. 91.

Ez árkon keresztül hajtatik végre.

A rúd tartása, a nekifutás és az elugrás ugyanolyan, mint a magasugrásnál. A honvéd a rudat az árok fenekére, az ugrás szélétől számítva körülbelül oly távolságra, tűzi le, mely a szándékolt ugráshossz első harmadának megfelel.

A test, körülbelül az ugrás közepén, teljes fordulatot hajt végre a rúd felé és a leugrás a rúd elerésztése nélkül történjék.

Minél messzebbre kell ugrani, annál magasabban kell a rudat megfogni (45. ábra). Az ugrás eleinte 3 *m.*-nyire történjék.

12. §. Korlát.

Nyujtott támaszba felugrás a korlát végén. 92.

A kezek a karfák végeit megfogják, az arcz a korlát felé van fordítva, a honvéd térdeit kissé hajlítja. Ezen állásból a lefelé nyomást gyakorló kezek segélyével a nyujtott támaszba ugrik, ezen állásban némi ideig megmarad és azután nyujtott karokkal ismét hátrafelé leereszkedik.

A lábak előrelendülése a derék erős homorítása által kerülendő el. A leugrás mindig a korlát mögé történik. A kezek a karfát továbbra is erősen fogva tartják (46. ábra).

93. A korlát közepén a nyujtott támaszba való ugrás «Térdet hajlítani és karokat oldalt emelni» (a karfák alá, 47. ábra) állásból történik.

A test magasba csapódik, a kezek ugrás közben megfogják a karfákat és támaszba nyomatnak.

A leugrás kinyujtott karokkal, — mialatt a kezek a karfákat erősen fogva tartják —, a térdhajlításba történik, a test ezután kinyujtatik, a kezek egyidejüleg eleresztetnek és az oldalra lehozatnak.

94. A felugrás hajlított támaszba (48. ábra), továbbá különféle fogásnemekkel, valamint nekimenéssel és nekifutással is történhetik.

95. Karhajlítás.

Nyujtott támaszból hajlított támaszba ereszkedünk le és ismét nyujtott támaszba emelkedünk. A test és a lábak helyzetüket nem változtatják.

Ezen gyakorlat a legfontosabb korlátgyakorlat és ha növekedő számban és hosszamos időn át gyakoroljuk, úgy az a mell, a tüdő, a karok, a hát és a nyakszirt lényeges megerősödéséhez vezet.

96. Támlázás előre, hátra és oldalt a nyujtott vagy hajlított támaszból.

A kezek a karfákat felváltva eleresztik és egy arasznyira a jelzett irányban ismét megfogják (49. ábra).

Szökdelés előre és hátra. 97.

Nyujtott vagy hajlított támaszból a kezek egyidejű emelése, gyors és ütemszerű egymást követő szökdelés által hajtatik végre. A lábakat nem kell mozgatni. («Oldalt» ezen gyakorlat egy karfán hajtatik végre.)

Lábgyakorlatok, nyujtott és hajlított támaszból végrehajtva. 98.

Elővehetők hasonló gyakorlatok, mint a csuklógyakorlatoknál, és pedig: egy lábbal vagy mindkét lábbal, «Előre emelni», «Terpeszugrás», «Térdet emelni», «Térdet emelni és előre (hátra) kinyujtani», «Sarkat csaptatni», «Mindkét sarkat csaptatni».

Törzsgyakorlatok nyujtott és hajlított támaszból, mint pl. «Elfordulni!» (50a. ábra), «Csipőket emelni és sülyeszteni!» mi mellett a felsőtest lelógó lábakkal oly magasra emeltetik, hogy lehetőleg a karfákkal párhuzamos legyen (50b. ábra). 99.

Lengés támaszban. 100.

A testnek kinyujtott és zárt lábakkal való előre- és hátralendítéséből áll.

Előrelendítésnél a test a csipőizületben meghajlik és a lábak előre emelkednek. Hátralendítésnél a derék homorodik és a fej magasan tartatik (51. ábra).

Kezdetben a lábak a karfák magasságáig lendíttetnek, később oly magasra, a mint csak lehetséges, mi mellett a hátralendítésnél a fej jól

hátra veendő, hogy a hanyattbukás elhárí tassék.

101. Lengés támaszban és szökdelés előre (hátra).

Nyujtott vagy hajlitott támaszból.

A lengésnek szökdeléssel való összeköté séből áll. A szökdelés előre a lábak előrelen dítésénél történik; hátrafelé megfordítva.

102. Saslengés előre.

Nyujtott támaszból a lábak először hátra lendíttetnek, a honvéd ruganyosan a hajlitott támaszba ereszkedik és azután a lábak előrelendítésénél, a lendületet kihasználva, a nyujtott támaszba emelkedik (52. ábra).

103. Saslengés hátra.

A mozdulat megfordítva hajtatik végre.

104. Saslengés előre és hátra.

A 102. és 103. ponthoz hasonlóan hajtatik végre, csakhogy minden előrelendítésnél a nyujtott támaszba és az ezt követő hátralendítésnél a hajlitott támaszon át ismét a nyujtott támaszba kell átmenni.

105. Fekvőtámasz gyakorlatok.

Ezek a 6. §-ban leírt gyakorlatokhoz hasonlóan hajtatnak végre. A lábak a karfákra támasztatnak.

106. Ülőgyakorlatok.

Ezek a testnek és lábaknak a tornaszerhez való helyzete szerint különfélék. Főképen megkülönböztetünk:

1. Külső harántülés a jobb karfán a jobb kéz előtt nyújtott támaszból. Előrelendítésnél a lábak zárkozva a jobb karfára lendíttetnek és a honvéd akként ül le reá, hogy a bal láb derékszög alatt van hajlítva, a jobb pedig kinyújtva lelóg. A mell kidomborítandó, fej és tekintet előre van irányítva, a karok lehetőleg kinyújtva (53. ábra).

Ezen gyakorlatból levezethetők:

Külső harántülés balra a kéz előtt, külső harántülés balra és jobbra a kéz mögött; továbbá belső harántülés balra, jobbra, a kéz előtt és mögött.

2. Külső oldalülés a jobb karfán. A lábak a jobb karfa fölött átlendíttetnek. A balkéz, a testnek egyidejű egész jobbra fordulása mellett, eleresztetik és szintén a jobb karfát fogja meg, melyre előre nyújtott lábakkal leülünk (54. ábra).

Ezen gyakorlatból levezethetők:

Külső oldalülés a bal karfán, belső oldalülés a bal, jobb karfán.

3. Lovaglóülés a jobb kéz előtt a jobb karfán. A honvéd mindkét lábát egészen a karfa fölé előrelendíti, ezután széterpeszti és lassan a karfára ül. A lábak kinyújtva lelógnak, a mell kifeszül, a kezek ki vannak nyújtva (55. ábra).

Ezen gyakorlatból levezethetők:

Lovaglóülés a kéz előtt balra, lovaglóülés a kéz mögött balra, jobbra.

4. Terpeszülés a kezek előtt. A honvéd két lábát előrelendíti, a karfák túlhaladása után ezek fölött szétterpeszti és mindkét czombjára ül. A derék homorítandó, a karok és a lábak kinyújtandók (56. ábra).

Ezen gyakorlatból levezethetők:

Terpeszülés a kezek mögött, továbbá ugyanez az oldaltámaszban jobbra és balra.

107. Ülés csere.

Ha valamely ülésgyakorlatból vagy -nemből másra megyünk át, úgy ülés csere történik; ez mindkét kar vagy egy kar segélyével, vagy a karok segélye nélkül hajtható végre, pld. belső harántülésből külső harántülésbe, közbeeső lendítéssel és anélkül.

Átvetődés balra (jobbra) előre.

108. «Lengés támaszban» helyzetből az előrelendítésnél mindkét láb a megjelölt oldalra a karfák egyikén átlendül. Az ezzel ellenkező kéz karfáját gyorsan elhagyja és az éppen átugrott karfa után kap, mialatt a másik azt elereszti és így jutunk a túlsó oldalon ugyanazon irányban, azaz arcz és tekintet előre irányítva, állásba (57. ábra).

Az átvetődés előrelendülés nélkül, ülésnemekből, a korlát felé és attól kifelé való fordulatokkal hajtható végbe.

109. Átvetődés balra (jobbra) hátra.

Hinta támaszban helyzetből, mindkét láb a hátralendítésnél a megjelölt oldalra a karfán átlendül; erre az eljárás hasonló a 108. pontban leirthoz (58. ábra).

Felkarfüggés harántállásból a korlát közepén. 110.

A honvéd a mérsékelten kinyújtott karjait előre fölfekteti, miközben a kezek a karfákat erősen megfogják, és a test kinyújtott lábakkal és homorított derékkal lebegve tartatik (59. ábra).

Ezen állásból a fej, a lábak és a törzs megfelelő gyakorlatai hajthaták végre.

Hengeredés előre. 111.

Nyújtott támaszból. A törzs és a lábak, mint a «Csipőt emelni»-nél, kinyújtott karok mellett fölemeltetnek, erre a fej lebajtatik, a karok könyökökkel kifelé hajlíttatnak, míg mind a két váll (felkarok a váll közelében) a karfákat érinti. A fej behuzásával a test, a kezek elereszt ése mellett, melyek oldalba kinyújtatnak — a felkarfüggésbe hengeredik (60. ábra).

Hengeredés hátra. 112.

Felkarfüggésből.

A lábak erőteljes előrelendítés által hegyes szögbe jutnak a testhez; a fej hátra vétetik. Ugyanazon pillanatban a kezek elereszt etnek és a karok oldalt kinyújtatnak (61. ábra).

Ez által és a derék kinyújtása folytán a test ismét a felkarfüggésbe hengeredik.

A hengeredés előre és hátra, a különböző ülés- és támaszgyakorlatokból lendítéssel és a nélkül hajtható végre.

113. Beterpesztés.

Korlát végén való állásból egy karfa fölött egy lábbal.

Az állás ugyanaz mint a nyújtott támaszba való ugráshoz. Elugrás után a láb kivülről befelé a karfát megkerüli (62. ábra).

Az illető kéz emelintetik, a karfát a láb áthaladása után újból megfogja és a test az ugrás segélyével az előbb emlitett mozdulat alatt nyújtott támaszba emeltetik. A beterpesztés mindkét lábbal hasonló.

114. Kiterpesztés előre.

Nyújtott támaszból a korlát végén, arcz kifelé.

A zárt lábak a hátralendítésénél, miután a karfák magasságán túl haladtak, erősen terpesztetnek, a felső test előre vétetik, a honvéd magát kezeivel erősen ellökve, háttal a korlát felé leugrik (63. ábra).

115. Átfordulás.

Nyújtott támaszból a korlát végén, arcz kifelé.

A lábak hátralendítése oly erőteljesen történik, hogy azok függélyesen állanak; a karok gyorsan behajlíttatnak, a fej ezután mérsékelten behúzatik, a derék homoríttatik, a honvéd magát a kezeivel ellöki, mire az átfordulás könnyen megy végbe (64. ábra).

A leugrás háttal a korlát felé tétetik meg, Ezen gyakorlat a belső és külső czombülésből, valamint a terpeszülésből stb. vihető végbe.

13. §. Nyújtó.

A nyújtórúd rendesen ugrómagasra állíttatik, vagyis olyképen, hogy az könnyed ugrással megfogható legyen és a függésnél a lábhegyek a földet ne érintsék. 116.

A forgások és nehezebb gyakorlatok begyakorolásához, hogy könnyebben legyen segély nyújtható, a nyújtó vállmagasságba tétetik, a nyújtón át való ugró gyakorlatoknál pedig csipőmagasságba állíttatik.

Nyújtón többnyire oldalállásból, oldalfüggésből, oldaltámaszból tornászunk; ritkán haránt-függésből és haránttámaszból. 117.

A fogásnemek a következők:

F e l s ő f o g á s, ha a kézhát a test felé van fordítva (65*a*. ábra).

A l s ó f o g á s, ha a kézhát el van fordítva (65*b*. ábra).

O r s ó f o g á s, csak haránt-függésben vagy haránttámaszban, ha a hüvelykujjak befelé vannak fordítva (65*c*. ábra) és s i n g f o g á s hátsó függésben és támaszban ha a kisujjak befelé vannak fordítva (66. ábra).

Biztonság kedvéért az összes fogásnemeknél a m a d á r f o g á s (lásd 65. ábrát) hasz-

nálandó, melynél a hüvelykujj a rudat a többi ujjakkal ellenkező oldalon fogja át.

Vegyesfogásnak (67*a*. ábra) nevezzük, ha az egyik kéznek más fogása van, mint a másiknak.

Tártfogás, melynél a távolság vállszélességen túl van (67*b*. ábra).

Keresztfogás, ha a kezek kereszteződnek (68. ábra).

118. Nyújtott függésbe ugrás.

A honvéd fél lépésnyire a nyújtórúd mögött kis térdhajlítást tesz, a kezek hátra és aztán magasra lendíttetnek, a test egyidejüleg felpattan és az egymástól vállszélességre álló kezek a rudat felső fogással megfogják.

Ezen gyakorlat minden fogásnemben végrehajtható.

119. Felhúzódás.

A nyújtott függésből a honvéd annyira felhúzódik, hogy az áll a rúd fölé kerüljön és azután lassan a nyújtott függésbe ereszkedik vissza.

Ezen gyakorlat felső-, alsó- és orsófogással végrehajtva hasonló jelentőségü, mint a karhajlítás a korláton.

120. Függeszkedés.

A nyújtott vagy hajlított függésből (melynél a karok hegyes szög alatt be vannak hajlítva) az oldal-, előre- és hátramozgásnál a rúd váltakozó elereszt és újbóli megfogása által hajtatik végre.

Karrángás. 121.

A nyújtott vagy hajlított függésből a kezek egyidejű eleresztése és felső- és alsófogásnál a testnek oldalcsaptatása — orsófogásnál annak előre- és hátracsaptatása — és a rúdnak újbóli megragadása által hajtatik végre.

Lábgyakorlatok. 122

Nyújtott és hajlított függésből a csuklógyakorlatokhoz hasonlóan hajtatnak végre.

Lengés függésben. 123.

Hasonlóan a 100. ponthoz.

A leugrás azon pillanatban történjék, midőn a hátralendítésben levő lábak az előrelendítéshez készülnek, mi mellett a kezek a rúdtól ellöködnek.

Honalj-, felkar-, alkar-függés. 124.

A test vagy a honaljban, a fel- vagy alkarokon függ (69. ábra).

Ezen gyakorlatok váltakozó karral és mindkét karral hajthatók végre.

A nyújtott függésből ezek akként hajtatnak végre, hogy a honvéd oly magasra húzódik fel, mint a felhúzódásnál és magát egy lökés segélyével váltakozó karral vagy egyidejüleg mindkét karral, a leírt helyzetbe hozza.

Feltolódás. 125.

Nyújtott függésből felsőfogással, vagy lassú, vagy rángásszerű felhúzódás és ezzel egyidejű támaszba való feltolódás által hajtatik végre. Ezen gyakorlat először váltakozó karral, később egyidejüleg mindkét karral történhetik (70. ábra).

126. Térdfüggés.

Nyújtott függésből mindkét láb oly magasra emeltetik, míg a lábhát a rudat majdnem érinti; az egyik láb térde oldalvást vagy a kezek között beakasztatik. Az ellentétes láb vízszintesen és kinyujtva tartandó (71. ábra).

Ezen gyakorlat alsó-, felsőfogással, egy lábbal, mindkét lábbal, oldalvást és a kezek között, lendülettel és lendület nélkül hajtható végbe. Térdfüggésben felhúzódást, függeszkedést és hintát hajtunk végre.

127. Térdfellendülés előre.

Függésben való lengésből az előrelendítésnél a térdfellendülés egy lábbal hajtatik végre. Azon pillanatban, midőn a honvéd lábait hátralendíteni készül, egyik lábát a térdfüggésbe akasztja és a kinyújtott másik lábának és testének ingaszerű hátralendítése által a karok egyidejű feltolódása mellett, nyújtott támaszba megy át. Ezen gyakorlat a kezek között és ezektől oldalvást hajtható végre (72. ábra).

Ebből levezethetők térdforgás hátra felső fogással, térdforgás előre alsó fogással.

128. Hasfelvetődés.

A nyugodt függésből vagy állásból a lábak lendületszerűen fölemeltetnek; a karok egyidejüleg meghúzatnak és az átfordulás a lendülés, valamint a rúd fölé emelt lábak segélyével, — kezdetben a testen és kezeken való mintegy fekvőtámaszt véve, később (ügye-

sebb emberekkel) közvetlenül a tiszta támaszba — hajtatik végre (73. ábra).

Ezen gyakorlat először vállmagasságú, később ugrómagasságú nyújtón gyakorlandó.

Hasátvetődés. 129.

Állásból vagy támaszból. Az eljárás ugyanaz, mint a hasfelvetődésnél, csakhogy futólagos támaszba megyünk át és a kezek a testet mindjárt a földre való leugráshoz ellökik (74. ábra).

Ezen két gyakorlatból levezethető a hasforgás és a szabad hasforgás. Előbbi támaszból-támaszba a rúdnak a testtel való érintésével, utóbbi a rúd érintése nélkül hajtatik végre.

Átguggolás hátsó lefüggésbe. 130.

Nyújtott függésből mindkét láb előre emeltetik, azután guggoló állást vesz föl és a kezek között a nyújtórúd alatt áttolódik.

A test a lábak áthaladása után oly módon nyúlik ki, hogy a fej lefelé és a lábak nyújtva fölfelé jönnek (75. ábra).

Ezen gyakorlatból levezethető az átguggolás hátsó függésbe.

Gerinczfelhúzódás. 131.

A honvéd az «Átguggolás hátsó lefüggésbe» állásba megy át és erre a karok erős húzása és a derék homorítása, valamint a fej visszavétele által a testet hátsó támaszba hozza (76. ábra).

Ha ezen gyakorlat lendületszerüen hajtatik végre, úgy azt gerinczfelvetődésnek nevezzük.

132. Tomporugrás.

Támaszból kezdetben vállmagasságú nyújtón.

Mindkét láb zárkozottan balra vagy jobbra a rúdon átlendíttetik és ennek áthaladása után a kezek elereszteteik, mire a leugrás történik (77. ábra). Arcz és tekintet előre vannak irányítva.

133. Átvetődés fordulattal.

Támaszból kezdetben vállmagasságú nyújtóról.

Az átvetődés fordulattal jobbra, támaszból hajtatik végre, balkéz alsó-, jobbkéz felsőfogás.

Mindkét láb zárkozottan jobbra a rúdon átlendül, a test egész fordulatot tesz balra a jobb kéz elhagyja a fogást és leugrás közben a honvéd balkezét is elereszti (78. ábra). Arcz és tekintet balra vannak irányítva. Balra a gyakorlat megfordított.

14. §. Mászás.

Függélyes mászórúd.

134. Mászás.

Mindkét kéz megragadja a rudat és mindkét láb akként fogja körül, hogy az elől levő láb ikrájával és sarkával, a hátul levő lábszárával és lábcsuklójával erősen oda feküdjön.

A honvéd akként mászik, hogy mindkét kezével húzódik, térdeit laza mászókulcsolással egészen a karokig emeli, hol azok ismét szoros

kulcsolást vesznek és a testét egyik kezének a másik fölé történő egyidejü fölfelé fogásával (váltakozó fogás) kinyújtja (79. ábra).

A honvéd akként is mászik, hogy a szoros mászókulcsolás alatt mindkét kéz egyidejűleg kap fölfelé (páros fogás); továbbá váltakozó mászókulcsolással, midőn majd a jobb, majd a bal láb van elől.

Lefelé mászásnál a felső kéz a másik alá nyúl, mi mellett a lábak a rúdon maradnak.

A lecsúszás úgy történik, hogy a honvéd kezeit elereszti, a rudat hajlított karokkal átkarolja, felső testét kissé hátra hajlítja és erre a mászókulcsolást kissé lazítja (80. ábra.) Ezen módon tetszés szerinti gyorsasággal csúszunk lefelé.

Függeszkedés 135.

A testnek a lábak használata nélkül való felhúzásából áll, és pedig függeszkedésnél felfelé, az egyik kéz a másikon túlkap felfelé, függeszkedésnél lefelé megfordítva (81. ábra).

Mászás két rúdon. (Kettős rúd). 136.

1. A honvéd akként mászik, hogy egyik rúdon mászókulcsolást vesz s magát mindkét kézzel a rudakon tartja.

2. Kezeivel a rudakat megragadja, lábait — a térdeket emelve — belülről a rúdak felé támasztja és ezen állásokból váltakozó, vagy páros fogással mászik.

Függeszkedésnél fölfelé először az egyik, 137.
azután a másik kéz nyúl fölfelé, függeszkedésnél lefelé megfordítva. Karrángásnál a rudakat mind-

két kéz egyidejüleg ereszti el, a test fölfelé csapódik és a rudak ismét egyidejüleg magasabban fogatnak meg.

Rézsútos mászórúd.

138. A mászás és függeszkedés általában ugyanazon szabályok szerint történik, mint a függélyes mászórúdnál. — Megkülönböztetjük a rúd alsó és a felső oldalán való mászást. (83. ábra).

139. A gyakorlatok a rézsútos kettős rúdon szintén az alsó és a felső oldalon hajtatnak végre. Ha a honvéd az alsó oldalon mászik, úgy mindkét rúd alá áll, ezeket kezeivel megragadja és kivülről befelé mindkét lábszárával körülfogja. A kezek váltakozó fogása által, a melyeket a lábszárak megfelelően követnek, mászik fel- és lefelé.

A felső oldalon való mászás hasonló az alsó oldalon való mászáshoz. A felső oldalon való mászás ugyanúgy is történhetik, mint a függélyes kettős rúdon való mászás.

A lecsúszás legközönségesebb módja az, midőn a honvéd a rudak felső oldalára háttal akként fekszik, hogy a kezek a rudakat megfogják, míg a lábak belülről kifelé a lábszárral a rudakba beakasztatnak. (84a. ábra).

Árbocz.

140. Az árboczon való mászás csak akkor gyakorlandó, ha a rúdon megfelelő ügyesség éretett el.

A kezek mellett a karoknak is kell segíteniök. A mell az árboczhoz szorítandó, mivel ezáltal a mászás megkönnyíttetik.

Kötél.

Mászás. 141.

A honvéd a kötelet úgy, mint a rúdat, mindkét kézzel megfogja, ezután jobb lába köré olymód csavarja, hogy az a lábcsuklón át befelé lelógjon. A bal láb befelé fordított hegygyel úgy lép a kötélre, hogy a lábak azt szilárdan tartsák (85. ábra).

Ezen állásból a karok a testet felhúzzák, a bal láb elhagyja a kötelet, mindkét térd oly magasra emeltetik, a mint csak lehetséges, mi mellett a jobb láb a kötelet helyzetében lecsúszni engedi, a bal láb ismét a kötélre lép és a kezek tovább nyúlnak.

Lemászásnál egyik kéz a másik alá nyúl, a test összehúzódik és ismét kinyúlik.

Pihenés czéljából a kötelet úgy csavarjuk a czomb körül, hogy ráülhessünk, vagy oly módon a lábak körül, hogy rá állhassunk.

Függeszkedés. 142.

Ugyanazon módon hajtatik végre, mint a rúdnál.

Valamely kőfal szélén megerősített kötélen való mászás úgy hajtatik végre, hogy a honvéd arczczal a fal felé áll, a kötelet mindkét kezével megfogja, lábait a falnak tá- 143.

masztja és fölváltva egy kézzel és az azonos lábbal — mely a falhoz támasztatik — felmászik.

Hogy a honvéd a falra feljusson, mihelyt bal keze a fal szélétől egy arasznyi távolságban van, a fal szélén térdfüggésbe megy át, egyik kezét reá támasztja és így a másik láb és a másik kéz hozzájárulásával, annak szélén lovaglóülésbe föltámaszkodik.

A lemászás a fölmászáshoz hasonlóan történik.

144. A ferdén feszített kötélen és a kettős kötélen való mászás hasonló a rúdon való mászáshoz.

Vízszintesen kifeszített kötélen a mászás olyan, mint a rézsútos mászórúdon.

Függélyes létra.

145. Mászás föl- és lefelé.

A honvéd mindkét láb talpizmával egy fokra áll, a kezeivel vállmagasságban felsőfogással ugyancsak egy fokot ragad meg és karjait anélkül, hogy mereven tartaná, kinyújtja. Fej és tekintet lefelé van irányítva.

A honvéd erre akként mászik a létrán, hogy bal lábával kifelé tartott térddel a legközelebbi fokra lép, mialatt a jobb kéz egyidejüleg megragadja a legközelebbi magasabb fokot; ugyanazt viszik végbe ezután a jobb láb és a bal kéz. (86. ábra.)

A mászás ezen módjának az az előnye, hogy függő vagy támasztott létránál az igen nagy oldalingások elkerültetnek.

Kezdetben lassan kell mászni és a gyorsaság csak a menetütemig fokozható.

A lefelé való mászás hasonló módon vitetik végbe.

A karfák fogása mellett is lehet a megjelölt módon mászni, továbbá terpesztett lábakkal felfelé függeszkedni. 146.

Rézsútos létra.

Fel- és lefelé való mászás. 147.

A függélyes létrán való mászáshoz hasonló, csakhogy itt a térdek nem nyomatnak kifelé.

A lecsúszás azonos a 2 rúdon való lecsúszással; a derék azonban homorítandó.

Épp úgy lehet mászni a karfák fogása mellett is.

A gyakorlatok fekvőtámaszban kevés kivétellel itt is elővehetők, épp úgy a támlázás fel- és lefelé. 148.

A «függeszkedés» a létra alsó oldalán a karfák vagy fokok fogásával oldalfüggésből és harántfüggésből gyakorolható (84. b. ábra). 149.

Valamely falhoz támasztott deszkán való mászás akként hajtatik végre, hogy a kezek a deszkát mindkét élén megfogják és a lábak talpizmukkal a deszkának nekitámasztatnak. Először az egyik kéz nyúl előre, melyet azután az azonos nevű láb követ. 150.

15. §. Lebegőfa.

151. A lebegőfa kezdetben csipőmagasságra, később-ben magasabbra állíttatik.

152. Felállás.

A honvéd a lovaglóülésből mindkét kezét a fára támasztja, lábait a guggoló állásig visszalendíti, testét a kezekkel egy kissé visszalöki és egyidejűleg lábait és testét álláshoz kiegyenesíti (87*a*. ábra).

A lábak kifelé irányított lábhegygyel egymástól arasznyira állanak. A tekintet a fa végére van irányítva. Az egyensúlyt a térdeknek könnyed engedése, a törzs és fej hajlítása és feszítése tartják fenn.

A földről való felállás csipőmagasságú fánál akként történik, hogy pld. a honvéd jobb lábát a fára teszi, magát bal lábával a földről ellöki és jobb lábát egyidejűleg kinyújtja. A bal láb azután egy arasznyira a jobb láb elé állíttatik (87*b*. ábra).

A felállás továbbá a fa végére való szabadugrás által hajtatik végre.

Magasabbra állított fánál a felállás feltolódás térdfellendülés vagy hasfelvetődés által először támaszba, azután lovaglóülésbe és ebből a már leírt módon történik.

153. Lemenet az állásból.

A lemenet jobbra (balra) elugrás által történik, vagy pedig a honvéd először lovaglóülésbe

aztán támaszba, továbbá függésbe megy át és végre leugrik.

Járás. 154.

A járás kifelé irányított lábhegyekkel és kis lépésekben történik (88*a*. ábra). Előrehaladó ügyességgel a futás is gyakorlandó.

Az oldaljárás oldallépés által történik, a mikor is a mozgás irányában levő lábfej hosszirányba és a másik keresztbe állíttatik, vagy pedig mindkét láb keresztbe állíttatik.

Fordulatok. 155.

Akként hajtatnak végre, hogy a honvéd lábait egymástól lépés hosszuságnyira állítja és talpizmain lassan a megjelölt oldalra fordul.

Kitérés. 156.

Két egymással találkozó honvéd a jobb lábát belső lábszélével szorosan egymás mellé teszi, egymást a felkaroknál megfogja, mellet a mellhez közel hozva, lassan jobbra fordul és a bal lábbal a fára lép át (88*b*. ábra).

A kitérés ezen módja csakis csipőmagasságú lebegőfán és csak puska és felszerelés nélkül gyakorlandó.

Egy könnyebb módja az átlépés (88*c*. ábra).

Egyik honvéd fekvő függésben, lovaglóülésben hajlított felsőtesttel, vagy efféle helyzetben van, mialatt a másik őt átlépi.

Átcsúszás. 157.

Lovaglóülésben és oldalülésben vihető keresztül és a kezek előrekapásával és támasztásával,

valamint a test utáncsúszásával véghezvitt tovamozgásból áll.

Minél tovább kapnak a kezek előre és minél nagyobb lendülettel mozgattatnak e mellett a lábak, annál több tér nyerhető (88*d*. ábra).

Gerendán vagy effélén való áthatolásnak ezen módja ott fog alkalmazásba jutni, a hol jókora mélyedéseken kell áthatolni.

158. Átvetődés mindkét kézzel.

A honvéd a csipőmagasságú lebegőfa (sorompó) elé áll, ráteszi mindkét kezét, térdeit mérsékelten meghajlítja s egy aránylag erős ellökéssel összetett és kinyújtott lábait jobbra vagy balra oldalvást átlendíti; felsőteste a kezekre támaszkodik. E gyakorlat néhányszori ismétlés után a testnek azon oldalra való fordításával hajtandó végre, a merre a lábak fellendítése történik.

159. Átvetődés egy kézzel.

A honvéd jobb czombjával a lebegőfához (sorompóhoz) áll, reáhelyezi jobb kezét, bal lábát egy lépésre előre teszi és annak egy lökése által előbb a jobb és erre mindjárt a bal lábát is előre és felfelé kinyújtva, egyuttal egész testét is — a támaszkodó jobb kéz segitségével — átveti. Leugráskor a jobb kéz elereszti a fát (a sorompót) és a bal kéz rátamaszkodik.

E gyakorlat a bal kézzel is végbeviendő.

A puska a nem támaszkodó kézzel magasra tartandó (87*c*, ábra).

Magasabbra állitott fánál oldalfüggésben a nyújtón szokásos gyakorlatoknak egész sorozata, valamint oldaltámaszban a támlázás- és szökdelésben való gyakorlatok vihetők keresztül. 160.

Ha a gyakorlatok puskával vétetnek elő, akkor ez előbb a lebegőfához támasztandó, utóbbin a honvéd ezután állásba megy át, lehajlás segélyével megfogja puskáját és mindkét kezével teste előtt akként tartja, hogy az egyensuly fönntartásához eszközül szolgáljon (87*d*. és 88*a* ábra). 161.

III. Harczszerü tornászat.

16. §. Általános határozványok.

A gyakorlatok egyesével, járőr-, raj- és szakaszonként viendők keresztül. 162.

Az akadály áthatolásánál a legnagyobb csendnek kell uralkodnia.

Ha több honvéd vagy több osztag az akadályon csak egy ponton halad keresztül, akkor figyelembe veendő, hogy a következő honvéd csak akkor hatoljon át, ha az előbbi a leugrás helyétől már néhány lépésnyire eltávozott. 163.

Ha az akadályon nem csak egy ponton kell áthaladni, úgy azon nyitódott sorokban (kettősrendekben) hatolunk át.

Az osztagok alakzatukat az akadály magassága, szélessége és hosszasága szerint szabályozzák, hogy lehetőleg sok ember jusson egyszerre, egyenletesen és biztosan az akadályon át.

17. §. Akadályokon való áthatolás. (Példák.)

164. Deszkafal, kőfal 2·20 *m.* magasságig. Puska nélkül. Állásból vagy nekifutással.

A honvéd függésbe ugrik az által, hogy kezeivel a fal felső szélét megfogja és az ugrás kihasználásával a testet a felkarfüggésig felhuzza, térdfellendülést vesz és a térd és kezek segítségével nyújtott támaszba jut.

Előrehaladó gyakorlattal a honvéd a nyújtott támaszba feltolódással megy át.

A leugrás az előbb megnevezett állásból akként történik, hogy a honvéd testével egész fordulatot téve, másik lábát a falon át utána emeli, nyújtott támaszba, azután függésbe megy át és elugrik, vagy pedig a hátul levő lábnak átlendítésével egyidejűleg egész fordulatot tesz és leugrik.

165. A leugrás a feltolódásból kanyarlattal vagy tomporugrással történik, mint a nyújtón.

166. Puskával.

A puska, mint a karabély, vállra akasztható vagy például a falhoz támasztatik, a honvéd térdfellendülésbe jobbra megy át — és ha egyedül van — bal kezével a megtámasztott puskát meg-

fogja, azután a jobb kéz (mely a fal szélét fogja) és a jobb láb segitségével feltolódik (89. ábra).

A leugrásnál a puska a bal kézzel magasra tartandó.

Ha a falon többen hatolnak át, akkor az egyik honvéd a falon lovaglóülésbe helyezkedik és a fegyvereket egyik oldalról a másikra továbbítja.

2·20 - 3·50 *m.* magas deszkafalon vagy kőfalon 3 - 4 honvéd következőképen hatol át: **167.**

A puskák megtámasztatnak; egy honvéd és ha négyen vannak, két honvéd — mint a 90. ábra mutatja — felemeltetik. Négy honvédnél a legelőször felemelt a fal tulsó oldalán leugrik (mély ugrás támaszból), a második pedig fenn marad lovaglóülésben. A két visszamaradott honvéd közül az egyik falhoz támasztott kezekkel letérdel, a másik a vállára lép, mire a térdelő felegyenesedik és a rajta álló a fal felső szélét megfogva, a fennt levővel szemközt lovaglóülésbe megy át. Az utolsó felnyújtja a puskákat, és ezekből kettő a fal tulsó oldalán levő honvédnek adatik le.

A falon levők az utolsó honvédet a 91. ábrában feltüntetett módon húzzák fel.

A két puska ezután szintén leadatik és mind a három honvéd a túlsó oldalon ugrik el.

Ha csak három honvéd hatol át, akkor a falon levők közül egyik a puskát vállra akasztja

és mihelyt a felemelt honvéd a túlsó oldalon leugrott, ennek adatnak le a puskák.

168. 3·50—5 *m.*-ig magas deszkafal vagy kőfal.

Segédeszköz egy kötél. A puskák megtámasztatnak; ezután a 92. ábra szerint gula alakittatik, melynek segítségével a legfelső honvéd a szélen lovaglóülésbe helyezkedik, mire a kötél áthajíttatik.

Most a fennlevő — mialatt a kötelet az innenső oldalon tartják — a tulsó oldalon lemászik és a többiek — mialatt a kötél a tulsó oldalon tartatik — követik, egy kivételével, ki fenn lovaglóülésbe megy át (93. ábra).

A legutolsó a puskákat — és ha a szerelvény levétetett, ezt is — a kötélre erősíti és a fennt levő ezeket a túlsó oldalon lenyújtja, ezután ő maga is lemászik a túlsó oldalra.

Az utolsó honvéd most felmászik, lovaglóülésbe helyezkedik és a többiek által a gulának újbóli alakítása segítségével lehozatik, vagy elugrik (mélyugrás támaszból).

Falaknak, mély árkoknak létrákkal vagy csúsztató rudakkal való áthatolásánál ezek 1 : 4-hez hajlítva állitandók fel és a végeik e mellett a szélen még 1·5 *m.*-rel nyúljanak túl.

Vizes árkokon való áthatolás 5 *m.* szélességig gerendák és létrák átdobásával történik.

IV. Szuronyvívás.

18. §. Általános határozványok.

A szuronyvívás czélja, hogy a honvédnek 169.
a közeli harczban érvényesítendő ereje fokoztassék.

A szükséges támadó és védő mozdulatoknak 170.
begyakorlásához a honvédek eleinte sorban (nyitódva) állíttatnak fel; a szuronyvívás későbbi oktatása azonban csak egyes honvédekkel tartandó.

Az ellenféllel való szuronyvívás oktatásánál 171.
vívópóznák használandók.

A vívópózna oly hosszú, mint a puska feltűzött szuronynyal és felső végén vászonnal bevont kóczgöngygyel van ellátva, melynek átmérője körülbelül 10 *cm.*

A puskával való helyes és erős döfésre a honvéd szabadon lógó döfőlabda ellen végbeviendő gyakorlatok által oktatandó. A döfőlabda szalmából font, bekötött, 30 *cm.* átmérőjű gömb, mely megfelelő magasságban zsinegre akasztatik aszerint, a mint mélyebb vagy magasabb döfések gyakorlandók.

19. §. Állás, mozdulatok, döfések és hárítások.

E vezényszóra: 172.
«*Vívni* — **állás!**» (94. és 95. ábra) a honvéd jobb lábát, egyidejű féljobb fordulattal kö-

rülbelül fél lépésnyire egyenest hátra teszi és szuronyt szegez (Gyakorlati szabályzat, 129. pont). A test súlya mindkét lábon egyformán nyugszik, a térdek mérsékelten hajlítva és kifelé vannak nyomva.

173. E vezényszóra:

«*Sulyba!*», «*Lábhoz!*» vagy «*Vállra!*» az arczvonalba való visszakozással együtt a puska «sulyba», «lábhoz» vagy «vállra» vétetik (Gyakorlati szabályzat, 130. pont).

174. Mozdulatok a vivóállásban:

«*Előre* (*hátra*) *in*—**dulj**!»

A honvéd bal (jobb) lábát körülbelül egy lábhosszaságra egyenest előre (hátra) teszi és másik lábát ugyanannyira utána vonja.

175. «**Állj**!»

A mozdulat megszüntettetik.

176. E mozdulatok szökellésszerűen, az oktatás kezdetén előszámlálással gyakorlandók. Ezek arra valók, hogy az ellenfélhez közeledjünk, vagy tőle távolodjunk.

177. «*Ugrás* — **hátra**!»

A honvéd a talpizmok erős ellökése által körülbelül egy lépésnyire hátra vivóállásba ugrik.

Ezen ugrás azért alkalmaztatik, hogy az ellenfél támadása egy gyors mozdulattal kikerültessék.

178. «**Döfés**!»

A honvéd a puskát jobb kezével a találandó testrész felé erősen előre löki és azonnal ismét az előbbeni helyzetbe hozza; a bal kéz döfés

közben az ágyon végig a jobb kézhez csúszik, a puska visszahúzásakor ezt ujra az irányzék fölött fogja meg. (Egészen rövid döféseknél a bal kéz helyzetében a puskán változatlanúl megmarad.)

«*Döfés* **kitöréssel**!» 179.

A honvéd a puskát — mint a «döfés!»-nél — erősen előre löki, bal lábát, a felsőtestnek túlságos előesése nélkül, egyidejüleg (körülbelül fél lépésnyire) előre teszi, jobb lábát lehetőleg egész talpizmával a földön kinyújtja (96. ábra); azonnal a döfés véghezvitele után a bal láb és a puska ismét gyorsan visszahúzatnak és a honvéd vivóállást vesz föl.

A hárítás ellenséges döfések elleni védekezésre szolgál és utóbbiak a hárítások gyakorlásának kezdetén ne vitessenek nagyon gyorsan végbe, mert ezáltal a honvéd bizalmát elvesztené. A parancsnok a hárítások szükségét és czélját a honvéd mellének jobb vagy bal oldala, alsó teste vagy czombja felé a vivópóznával irányitott döfés által mutassa be. 180.

«*Jobbra — fedezz!*» 181.

A honvéd bal karját gyorsan kinyújtja és ez által a puskát jobbra löki (97. ábra).

«*Balra — fedezz!*» 182.

A honvéd a puskát a bal kar gyors meghúzásával balra rántja, mi mellett jobb kezét a csípőtől mérsékelten emelinti (98. és 99. ábra).

«*Mélyen jobbra — fedezz!*» 183.

A honvéd a tusa emelése és a torkolat sülyesztése által a puskát akként hozza rézsút helyzetbe a jobb oldal elé, hogy a tusaborító a halánték magasságába, a szurony pedig a bal lábhegytől jobbra jusson.

A cső e mellett jobbra fordítva marad, a szuronyhegy felülről balra indulva egy jobbra lefelé kanyarodó félkört ír le; a bal kar derékszögben meghajlik és a bal csipőre támaszkodik (100. ábra).

184. «*Mélyen balra — fedezz!*»

A honvéd a tusának emelése és a torkolat sülyesztése által a puskát akként hozza rézsút helyzetbe a bal oldal elé, hogy a tusaborító a halánték magasságába, a szurony pedig a bal lábhegytől balra jusson.

A cső e mellett a bal kéznek emelintése által balra fordíttatik, a szuronyhegy felülről jobbra indulva egy balra lefelé kanyarodó félkört ír le; a bal kar derékszögben meghajlik és a bal csipőre támaszkodik (101. ábra).

185. A honvéd igyekezzék minden hárítás után azonnal egy döfést alkalmazni.

186. A lovas elleni harczban a honvédnek törekednie kell, hogy a karddal felfegyverzett lovasnak bal-, illetőleg a dzsidával fölfegyverzett lovasnak jobb oldala- vagy hátához közel férhessen és szuronya döfésével eltalálja. Ezáltal a honvéd a lovas fegyvere elől magát lehetőleg el-

vonja és saját döfésének elhárítását neki megnehezíti.

A viszonyokhoz képest czélszerű lehet a lovat fejbe ütni, hogy megbokrosodjék. 187.

V. Úszás.

20. §. Általános határozványok.

Az úszás oktatására rendelkezésre álló rövid időnél fogva, az alaposság teljes megóvása mellett, a lehető rövidségre kell törekedni. 188.

Az oktató sohase ragadtassa el magát erőszakra, hanem inkább észszerű mutatványok által igyekezzék az óhajtott czél elérésére. Ez kiváltképpen azon emberek kiképzésére vonatkozik, kik a víztől félnek. 189.

Törekedni kell első sorban annyi úszni nem tudó honvédet, amennyit csak lehet, szabadúszóvá kiképezni (21—24. §§). 190.

A 25. és 26. §§.-okban foglalt gyakorlatok — már gyakorlottabb úszók számára — az elemi oktatástól elkülönítve veendők elő.

21. §. Előgyakorlatok a szárazon.

Az alosztálynál ezen előgyakorlatok legénységi padok és kifeszített hevederek használata mellett viendők keresztül. 191.

192. A gyakorló kinyújtott, zárkózott karokkal és lábakkal akként fekszik le a padra vagy hevederre, hogy körülbelül a gyomor tájékán feküdjék és így tart egyensúlyt (102. ábra).

193. Helyzet az úszáshoz.

A zárkózott kezek az állig hozatnak addig, a míg a könyökök a testhez nem zárkóznak.

Ezzel egyidejüleg mindkét láb zárkózott sarkokkal és szélesre terpesztett térdekkel a test alá húzandó (103. és 107. ábra).

194. «*Egy !*»

A zárkózott kezek gyorsan előre- és a lábak oldalt kilöketnek, mindkettő vízszintes helyzetben (104. ábra); «Egy» után minden szünet nélkül:

195. «*Kettő !*»

A lábak gyorsan összezárkóznak és a tenyerek lefelé fordulnak; a kisujj oldala valamivel magasabbra tartandó, mint a hüvelyk-ujj oldala; erre rövid szünet után:

196. «*Három !*» (vontatva mondandó ki).

A kinyújtott karok egész a vállak vonaláig lassan hátra forgattatnak, azután — valamivel gyorsabban — lefelé, míg a tenyerek a mell alatt nem érintkeznek és végre a már most zárkózott kezek azonnal az állig hozatnak, míg a könyökök a testhez nem zárkóznak.

Ezzel egyidejüleg mindkét láb zárkózott sarkokkal és szélesre terpesztett térdekkel a test

alá húzandó (103. és 107. ábra), mire azonnal smét «Egy!» következik.

A tempó a gyakorló által később előszámlálás nélkül hajtandók végre.

Ezen előgyakorlatok a szárazon, az úszási 197.
idény megkezdése előtt az alosztálynál az úszó tanonczokkal mindaddig elővezendők, míg azokat mindegyik helyesen nem hajtja végre, mert ez az úszásnak további oktatását tetemesen megkönnyíti és rövidíti.

22. §. Oktatás a vízben.

Az ehhez szükséges segédeszközök: 198.

a) 12—15 *cm.* széles, 60—90 *cm.* hosszú kenderöv, mely mindkét végén és a közepén egy erős bőrfülecsesel (fémgyűrűvel) bír (105. ábra).

b) Körülbelül 8—10 *m.* hosszú és 1 *cm.* vastag kötél, melynek egyik végén hurok van alkalmazva. A kötél az öv három fülecsén (gyűrűjén), valamint a hurkon keresztülhuzatik (105. ábra).

c) 3—4 *m.* hosszú és körülbelül 6 *cm.* vastag ágnélküli rúd, melyre a kötél megerősíttetik.

d) Úszó hólyagok (gömbök) parafaöv vagy effélék.

Az úszás oktatására kijelölt hely további berendezéséhez tartoznak: szilárd korlát, durva zsákvászonnal bevont ugródeszka, mentőcsónak,

hajóhorgok és mentőpóznák, továbbá az úszásnak fölszereléssel való gyakorlásához legalább egy készlet a felszerelési czikkekből.

199. A vizben való első oktatás a rúdra erősített kötélen adatik.

200. Az úszómester a már lehült tanonczra az övet kényelmesen ugyan, de mégis oly erősen teszi fel, hogy az le ne csúszhasson és hogy az öv két végén alkalmazott fülecsek (gyűrűk) a hát középvonalába jussanak; az öv felső széle a mellbimbókkal egy vonalban van.

Erre a tanoncz az első, vízben levő lépcsőfokra leül, az oktató a kötelet a rúd felső végén utászcsomóval megerősíti.

Ha ez megtörtént, az oktató a rudat a korlátra fekteti, a tanonczot a lépcsőről a vízbe húzza oly módon, hogy az, teljesen kifeszített kötél mellett a víz felszinén, erősen hátrahajtott fejjel, kinyujtva feküdjék (106. ábra).

Az oktató (saját kényelmére) egyik lábát a rúdnak a korláton belül levő részére fekteti és a kötél szabad részét a rúddal együtt mindkét kezével tartja. A rúd oly messzire legyen kitolva, hogy a tanoncz a partot ne érhesse el.

201. A kinyújtott helyzetből először a 193. pont szerint (103, és 107. ábra) az úszáshoz való fekvés vétetik fel és erre a tempók, úgy mint a szárazon, hajtatnak végre; ezeknek ütemszerüen és sietség nélkül kell egymásután következni.

A lábak minden lökése és összecsapása után 202.
az ez által elért, előrehajtó erőt előbb teljesen ki kell használni, még mielőtt a kezek egy ujabb lökéshez neki készülnek.

Minél kevésbbé emelkedik ki (szökdel) e 203.
mellett a test a vízből, annál több erő kiméltetik meg, annál szebb és szabatosabb az úszás.

A tanonczot annak tudatára kell hozni, 204.
hogy a «*Három!*» tempónak lassú végrehajtása a víz hordképességének kihasználására szolgál, míg a röviden végrehajtandó «*Egy!*» és «*Kettő!*» tempók gyors keresztülvitele a víz ellenállásának legyőzését czélozza.

A helyes lélekzésvételre már kez- 205.
dettől fogva szigorúan kell ügyelni. A tanoncz akkor vegyen mérsékelt módon lélekzetet, ha a kezek a vizet lenyomni kezdik és tartsa addig magában, míg a kezek előre nem löketnek.

Ha az oktató az eddig feszes kötél rángá- 206.
sából észreveszi, hogy a tanoncz kezdi magát a víz felszinén fentartani, akkor őt a rúddal szökkelésszerüen előre viszi.

A kötél anélkül, hogy a tanoncz észre- 207.
venné, fokozatosan, mindinkább kevésbbé huzandó meg, míg végre minden támogatás megszűnik. Az oktató e mellett a rudat mindinkább mélyebbre sülyeszti, úgy, hogy a tanoncz megeresztett kötél mellett a rúd előtt úszszék.

Ha a tanoncz ereje és kitartása növe- 208.
kedett, akkor az oktató a kötelet nem erősíti

meg többé a rúdra, hanem azt erősen kezére csavarja.

209. A tanoncz ebben a kiképzési időszakban a vizbe való lábugrást gyakorolja. Ezen ugrásnál a kezek a czombhoz fektetve, a lábak összetett sarkokkal kinyújtva tartatnak (108. ábra) és a lélekzés visszatartandó. Felmerüléskor a szemek (ha az ugrás nem nyitott szemekkel történt) kinyitandók és a tapadó víz fujás és fejrázás által távolítandó el.

210. Ezen ugrásnak többszöri ismétlése által a tanoncz a vizzel teljesen megbarátkozik; az oktató mindazonáltal ne mulassza el eleinte a tanonczot az ugrás után azonnal ismét a felszínre húzni, megnyugtatni és őt a szabályszerű úszómozdulatoknak haladéktalan teljesítésére bírni.

A tanoncz eleinte kissé nyugtalan lesz és gyorsabb tempókat fog végezni; azonban már néhány kisérlet elegendő lesz, hogy közvetlenűl az ugrás után az úszólökéseket nyugodtan végrehajtsa.

23. §. A szabadúszás.

211. Ha a tanoncz annyira előrehaladott, hogy úszógyakorlatait a megeresztve tartott kötélen nyugalommal és csekély erőmegfeszítéssel, körülbelül 10 perczre megszakítás nélkül, folytatni képes, akkor rúd és kötél nélkül maga folytatja az úszógyakorlatokat úszó-

hólyagok (gömbök), parafaövek vagy effélék segítségével.

Később szabadon kell a vizbe mennie és végül a vizbe ugrania. 212.

24. §. Az úszóvizsga.

A tanoncz, mielőtt az úszásban a teljes önállóságot elnyerné, úszóvizsgát köteles tenni; ezen vizsgánál csak a mellúszás van megengedve. 213.

Az úszóvizsga terjedelme a helyi viszonyoktól függ. 214.

Folyóvizeknél elegendő, ha a tanoncz a nem túl széles és sebes folyón átúszik a nélkül, hogy tetemes lankadtságot mutatna; nagyobb folyóknál elegendő, ha a tanoncz meghatározott távolságra a vizen felfelé, vagy a folyó szélességének egy részén oda és vissza úszik.

Álló vizben 15—20 perczig tartó szakadatlan és egyenletes úszás a készültségnek elegendő bizonyítéka.

Az oktató az úszóvizsgánál a tanonczot mentőrúddal vagy csónakban, vagy a part mentében kiséri. 215.

25. §. Úszógyakorlatok gyakorlottabb úszók részére.

Hanyattúszás.

Ezen gyakorlat mélyebb vizben feltett övvel veendő keresztül, mely esetben a hurok a mell 216.

közepére illesztendő; sekélyebb vizben a tanonczot egy álló úszó kinyújtott karjával támogatja.

217. Hanyatt fekvésben az úszás az által könnyíttetik meg, hogy egészen szabadon és fesztelenül a vizre fekve, a mell oly erősen, a mint csak lehet, kidomboríttatik és a fej erősen hátratétetik.

218. A kezek «csipőt feszíts» helyzetben (a mellen keresztezve), vagy a fej fölött kinyújtva (a viz felé irányított kézháttal) tarthatók.

219. A tulajdonképeni hanyattúszás egyesített kéz- és lábmozdulatok által eszközöltetik és pedig a következő módon (109—111. ábra).

Mialatt a sarkak meghúzatnak, a test mellé közel felhozott karok a fej fölött (ha már nem voltak ezen helyzetben) kinyújtatnak; ezután a karok a viz felszínéhez közel a testhez hozandók és a lábak egyidejüleg kilöketnek. A karoknak a testhez való hozása röviden és erőteljesen történjék.

A lábak a csipőkből a viz felszínéhez közel, lehetőleg messzire és erőteljesen lökendők ki, azután gyorsan és kinyújtva összezárandók.

220. Hogy az úszó magát hanyatt fekve a viz felszínén fenntarthassa, elegendő, ha a lábak vagy a karok a 219. pontban említett tempókat egymagukban hajtják végre.

221. Oldalúszás.

Az oldalt fekvő helyzetben való úszás által a vízben igen gyors mozgás éretik el, a mennyiben egyrészt a kezeknek evezőlapátszerű használata

a tovahaladást gyorsítja, másrészt pedig az ékhez hasonló alak, — melyet a test a karoknak kinyújtása és az egyik karnak a fejhez, a másik karnak a testhez való odafektetése által minden úszólökés után felvesz, — a víz ellenállását könnyebben legyőzi (112. ábra).

A lábmozdulat, a megváltozott helyzeten és irányon kívül, a melyben végbevitetik, ugyanaz marad, mint a mellúszásnál.

A víztaposás által az úszó függőleges 222.
helyzetben mozoghat tovább, vagy magát egy helyben is fenntarthatja. A lábmozdulatok e mellett ugyanazok, mint a mellúszásnál, csakhogy kisebbek és gyorsabbak; a lábmozdulatok váltakozva is végbevihetők.

A karok nyugodtan maradnak, vagy — ha semmit sem visznek (húznak, tolnak) — az úszó belátásához képest tetszés szerint egyszerre vagy egyenként mozgathatók (113. ábra).

Ugrás. 223.

A honvédnél nem annyira a különféle műugrások elsajátításáról van szó, mint inkább az ugrástól való félelem legyőzéséről. Miért is az oktató a tanonczot a legegyszerűbb láb-, fej- és korlátugrások megtanulására szorítsa.

a) A közönséges lábugrás a 209. 224.
pont szerint vitetik végbe.

Mihelyt a honvéd ismét a víz felszínére ér, vizet kell taposnia (hogy a vizet az orrából ki-

fújhassa) és csak ezután fekszik le úszó helyzetbe. A lábugrás hátrafelé és oldalt is gyakorolható.

225. *b)* A fejugrás.

A honvéd zárkozott lábakkal közvetlenül az ugródeszka szélére áll, karjait összetett kezekkel feje fölött kinyújtja és felső testével lefelé hajlik. A térdcsuklók kinyújtva maradnak. Mihelyt a test az egyensúlyt elveszíti, a térd az ellökéshez kissé meghajlik és a honvéd kinyújtott kezekkel és lábakkal rézsút vagy függélyesen a vizbe ugrik (114. ábra).

Ügyelni kell arra, hogy a fej és a felsőtest elegendően lefelé legyenek hajlítva, nehogy a honvéd a lapos testtel csapódjék a vízbe.

Mindkét ugrásmód nekifutással és ellökéssel, egy vagy két lábbal is hajtható végre.

226. *c)* A korlátugrás támaszszal és támasz nélkül gyakorolható.

Támaszszal oly módon vitetik keresztül, hogy a honvéd a korláthoz áll és azt mindkét kézzel fogva tartja; ezután lendületet vesz és előrenyujtott kezekkel és kinyujtott lábakkal átveti magát a korláton. E mellett figyelembe veendő, hogy a kezek idejekorán elengedtessenek, nehogy a honvéd hanyatt bukjék.

A támasz nélküli korlátugrásnál nehány lépésnyi nekifutás veendő. A korláthoz érve, a honvéd zárkózott lábakkal a magasba ugrik, testét előre hajlítja azon pillanatban, a midőn a

fej a legmagasabb pontot elérte, kezeit előre nyujtja és lábait magasra veti.

Alámerülés és víz alatti úszás. 227.

Az alámerülésnél és víz alatti úszásnál az úszó szemeit (tiszta víznél) tartsa nyitva.

Alámerülni lehet ugrással összekötve, vagy pedig úszóhelyzetből is; előbbi uton érünk leggyorsabban a mélységbe.

Az alámerülés megkönnyítésére egyszerű eszköz a búvárrúd (hajóhorog) használata. Ez szilárdan a fenékre állítandó és a víz fölött fogva tartandó; az úszó a búvárrúdon lefelé nyúlva, merül alá.

Az úszóhelyzetből való alámerülésnél a felsőtest gyors meghajlítása és a lábak meghúzása által az úszó magát a vízben lefelé löki, (115. ábra), míre a karok a vízet homorú, kifelé fordított kezekkel maguk alól mintegy elterelik és a lábak a rendes tempókat hajtják végre. Minél függélyesebb ezen helyzet és minél gyorsabb a karok és lábak mozgása, annál előbb érhető el a fenék.

A víz alatti úszáshoz elegendő, ha alámerült fejjel és testtel, lehetőleg vízszintes helyzetben, ugyanazon tempók hajtatnak végre, mint a vízen való úszásnál. 228.

Úszás egy kézzel. 229.

Ezen gyakorlatnak különös gyakorlati értéke az, hogy az úszó egyik keze a hordás-, tartás-, húzás- és toláshoz szabad. Mialatt az egyik

kar a víz fölött tartatik, a másik a rendes úszótempókat végzi. (116. ábra.)

A lábmozdulatoknak az egyik kar hiányát megfelelő gyorsaság által kell pótolniok.

Ha az úszó elfárad, akkor vizet tapos, változtatja a karok tevékenységét, vagy pedig hanyatt úszik és az egyik karját a magasban tartja. Ennek begyakorlására apró kövekkel megrakott zsák szolgálhat, melynek súlya fokozatosan emeltetik.

230. Úszás ruhában.

Ezt a honvéd egyes ruhadarabokkal kezdi el, hogy lassanként teljesen felöltözve úszszék.

231. Úszás felszereléssel.

A felszereléssel való úszás előtt:

a) a nadrágok a bokakötőkből vagy a lábszárovókból kihuzandók (a magyar nadrágok alul fölnyitandók),

b) a gatyaszalagok, nyakravalók és derékszíjak meglazítandók,

c) a bal oldalon lógó felszerelési tárgyak kissé a has felé tolandók, hogy az úszásnál a lábak ne akadályoztassanak és

d) a puska a hátbőröndre vagy a főzőedényszíjjal, vagy pedig akként erősítendő, hogy a honvéd a puskaszíjjat a felső szíjkengyelnél lekapcsolja, a puskát — mint előbb — a hátbőröndre teszi, azután a puskaszíjjat elől a mellen a hátbőrönd hordszíjjak alatt áthúzza és a szíjkengyelbe ismét bekapcsolja (117. ábra).

Ezen megerőltető és nehéz úszás (mely különösen azon vizek átgázolásánál nyerhet előnyel alkalmazást, a melyeken bizonyos — habár csak egészen rövid — távolságra át kellene úszni) a lehető legnagyobb elővigyázat figyelembe vétele mellett gyakorlandó. A gyakorlók mellett okvetlenül levetkőzött úszók is legyenek; mély vízben ezenfelül még csónakkal is kisérendők. 232.

Legelőnyösebb ezen gyakorlatokat sekély vízben megkezdeni; mély vízben a gyakorló kezdetben ö v r e veendő.

A gyakorló csak lassanként szerelendő fel teljesen, a hátbőrönd és kenyérzsák csak fokozatosan terhelendő meg a szabályszerű súlyig.

26. §. A mentés.

Bátor úszó a szerencsétlenül jártnak haladéktalanul nyujtson segélyt. A mentő azonban, mielőtt a vízbe megy, legalább zubbonyát (atilláját) és lábbelijét vesse le. 233.

Az uszás közben kimerültnek a következő módokon lehet segélyt nyujtani: 234.

a) ha a mentő a kimerültet akként hagyja maga után úszni, hogy utóbbi magát a mentő csipőjén egy vagy mindkét kezével, de nem erősen, tartsa (118. ábra); vagy

b) midőn két úszó a kimerültet karjai alatt megfogja és vizet taposva, vagy egy kézzel úszva, a szárazföldre viszi (119. ábra).

235. Fuldoklóknál óvatossággal kell eljárni. A mentő igyekezzék a vízbefulót lehetőleg hátulról megközelítni — nehogy az megragadja — mert a fuldokló halálfélelmében görcsösen szokott kapkodni minden után, a mi közelébe jut. Ha azonban a mentő mégis megragadtatnék, úgy igyekezzék minden körülmények között ismét kiszabadulni; ez a víz alatt eszközölhető legjobban, az által, hogy a mentő a fuldoklóval együtt alámerül.

236. Ha a szerencsétlenül járt már elmerült, mielőtt a mentő hozzáérhetett volna, akkor a mentő várja be annak rendszerint rövid idő mulva bekövetkező ujbóli felmerülését; a mentő maga csak szükség esetén merüljön a víz alá.

Ha a fuldokló már elvesztette eszméletét, akkor a mentő ragadja meg hajánál fogva, vagy az egyik karja alatt és mialatt ő maga egy kézzel úszik, húzza vagy tolja tova maga mellett vagy maga előtt; e mellett igyekezzék, hogy a fuldokló fejét legalább időnkint kiemelje a vízből.

Jegyzék

a tornaoktatásnál használt szerekről.

1. Ugródeszka: 90 *cm.* hosszú, 10 *cm.* magas, 60—80 *cm.* széles.

2. Ugróállvány: 2 mérczéből és 1 zsinegből áll.

Rendeltetés: magas- és távugrás, úgy a szabadban, mint a teremben.

3. Széles árok: Egyik végén 1 *m.*, a másikon 4—5 *m.* széles, 80 *cm.* mély. Az árokfenék a leugrás helye felé emelkedik.

4. Mély árok: 3 m. mély. A lejt vagy a fal akként legyen lépcsőzetesen burkolva, hogy az ugrásnak lassankénti fokozása lehetséges legyen.

5. Mélyugrási polcz: A mélyugráshoz való kis deszka, mely a függőleges létrán vízszintesen és tetszés szerinti magasságban alkalmazható.

6. Korlát (igazítható, vagy különféle magasságú).

7. Nyújtó.

8. Mászóállvány: 2 erős oszlopból áll, melyekre legalább 5 *m.* magasságban egy keresztgerenda van ráillesztve.

Következő könnyen levehető szerek, legyenek rajta megerősítve:

a) Függőleges mászórúd, alul 8, fenn 6 *cm.* átmérőjü.

b) Rézsútos mászórúd: hajlás 1 : 4; ez azonban eltolás által megváltoztatható legyen.

c) Árbocz.

d) Mászókötél: 30 *mm.* vastag.

e) Függőleges létra és

f) Rézsútos létra: hajlás 1 : 4; ez azonban eltolás által megváltoztatható legyen.

9. Deszkafal: 2·20 *m.* magas és lehetőleg széles.

10. Deszkafal: 3 *m.* és egy része 5 *m.* magas. Deszkafalak helyett kőfalak is használhatók.

11. Cserények: 80 *cm.* magasak. Mesterséges és természetes sövények is alkalmazhatók, éppen úgy lehet a pályán 50 *cm.* vastag fatörzseket keresztbe fektetni.

12. Hordhatólétrák: 7—9 *m.* hosszuak

13. Csúszórudak: 7—9 *m.* hosszuak.

14. Ugrópóznák: 3 *m.* hosszuak, 4—5 *cm.* vastagok; vashegygyel ellátva.

15. Mászókötél: 12—15 *m.* hosszú, 15 *mm.* vastag.

16. Rohamdeszka: 3 *m.* magas és 1 : 1 hajlott.

17. Lebegőfa.

A talaj a tornaszerek alatt és mellett, valamint az árkokban, különösen azonban az ugrószereknél, puha leugrás czéljából finom kavicscsal, vagy még inkább cserkéreggel jól behintendő.

A tornateremben kemény vitorlavászonból vagy bőrből való matráczok faforgács, tengeri fű, lószőr s efféle töltelékkel használtatnak.