

ВІЛЬНОРУЧНІ



В П Р А В И

БІБЛІОТЕКА «ДОРОГА» Ч. 5.

І. БОБЕРСЬКИЙ, М. Т., Д. Н.

ВІЛЬНОРУЧНІ ВПРАВИ

**МУЖЕСЬКІ, ЖІНОЧІ Й ХЛОПЯЧІ
З ПІСНЯМИ ТА НОТАМИ**



КРАКІВ

1 9 4 0

УКРАЇНСЬКЕ ВИДАВНИЦТВО

Накладом «Українського Видавництва», Краків.

Кармелітська ч. 34, II.

Друк: «Нова Друкарня Денникова» під комісарською управою, Краків, вул. Ожешкової 7.

ЯК ВЧИТИ ВІЛЬНОРУЧНИХ ВПРАВ.

Вільноручну вправу найперше пояснюємо, включно з її поодинокими рухами. Як це є вправа, оперта на історичних подіях, то перед вправою коротко оповідаємо цю подію.

Відтак розставляємо вправляючих у відповідну уставку. Найлегше уставити у звичайну кольону, т. зн. визначуючи лівий ряд опорою, даємо наказ розступитися на віддаль розложених рамен, при чому звертаємо увагу на те, щоб вправляючі заховували криття. Відступи взад справляємо, наказуючи зворот вліво, відтак »Рамена вбік!«, »Крий!« і вертаємо до попереднього чола.

Підчас прилюдних вправ на здвигах і пописах для точного криття, що має дуже велике значіння для гарного виведення вправ, добре є відмірити відступи лентою, і що два метри, в місці, де має стояти вправляючий, прибити до землі коробку від пасти, або кружок побіленої бляхи.

Вправи зачинаємо вчити роями, розучуючи найперше рухи ніг і вчимо так довго, доки вправляючі не будуть виконувати їх відрухово,

без надуми. Щойно тоді вчимо рухів рук і по їх точнім вивченні лучимо оба рухи.

На точне, однакове вивчення основних рухів, треба класти дуже велику вагу, бо найменша неточність, чи зміна, псує красу вправ, яка лежить головно в тому, що маса людей виконує рівночасно ті самісінькі рухи. У повних вправах дуже тяжко вигладжувати неточності, бо годі їх знайти у великій масі, автім вправляючі виконують їх вже інстинктивно і тяжко їх від цього відучити.

Повні вправи вчимо виконувати при співі, а щойно перед самим пописом робимо пробу з музикою.

Підчас попису на чотирьох боках площі уставляємо підвищення, на яких самі показники виконують перед кожною вправою один повний оборот цієї вправи на те, щоби вправляючі зорієтувалися, яку вправу будуть виконувати. Відтак виконують вони вправу разом з усіма на те, щоби, як якийсь гурток змили вправу, скоро міг її справити.

Перед кожною піснею, що під її такт вправляємо, музика грає пригравку, звичайно цю саму для всіх вправ. Це на те, щоби вправляючі приготувалися до виконання вправи. Незалежно від цього начальник вправ повинен з ви-

сокого підвищення дати хоруговкою знак, коли зачинати вправу.

Вільпоручні вправи мають дуже велике значіння, як засіб вироблення карности й солідарности. Вони вчать підчинювати свою особу під ритм і такт загалу, вони вчать нас єднати наші рухи з рухами наших сусідів, друзів, вони вивторюють у вправляючих почуття могучости і сили зорганізованої маси, гурта.



Ч. І. ВІЛЬНОРУЧНІ ВПРАВИ МУЖЧИН уложив М. Т.

І. ВПРАВА «ЛУЧНИК ІГОРЯ».

/ Героїчно лицарська княжа доба залишила попри світлі взори - приклади „мужьства й ратного духа” безсмертний літературний твір - епос п. н. „Слово о полку Ігоря”, в якому змальовано похід князя Ігоря Святославича на половців в 1185 р. Прийшло до великого бою, в якому од ранку до вечора „летять стрѣлы каленыя” — градом стріл калених, гартованих засипують лучники ворожі лави. — Добрий, цільний лучник дуже цинився в княжій дружині. Лучники починали бої і щойно потім приходило до зудару на мечі й копії - списи. /

(Мельодія: „Заграли тамбори”*).

Рухи ніг:

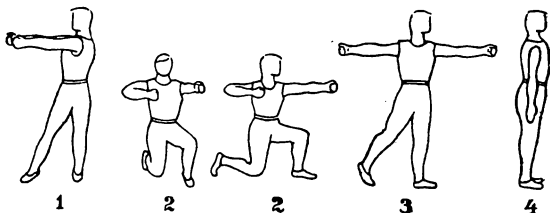
1. рух: допрям правої ноги вбік;

*) **Замітка:** При кожній вправі подаємо мельодію, під звуки якої найкраще виконувати ці вправи. Можна одначе добирати й інші відповідні мельодії.

ставимо праву ногу вбік на пальці, тягар тіла на лівій нозі,

2. рух: чверть звороту вліво до прикльону на правій нозі; по звороті права нога подається на коліно, ліва згинається,

3. рух: до допрямую правоніж позаду; підносимося до постави, випростовуючи ліву ногу на місці, а праву підносячи і випростовуючи позаду на пальцях,



Обр. I.

4. рух: вихідна постава; праву ногу доставляємо до лівої.

Рухи рамен:

1. рух: піднос обох рамен вправо вбік (обр. I, 1); здолини підносимо оба рамена випростовані вправо, зближаючи п'ястуки так, що ліве рамя є зпереду. Глядимо вправо, лук держимо на правому боці.

2. рух: перенос півколесом пере-

дом поперед себе наліво рамен і притяг правого рамени до правої груди (обр. I. 2 і 2а); правий лікоть майже при тілі, натягаємо лук.

3. рух: подрог правого рамени вбік і випрям назад, ліве рамя на місці (обр. I. 3); рваним рухом кидаємо праве рамя назад і простуємо в лікті; ліве рамя звернене вперед кулаком до середини, а праве назад, як далеко можна, кулак легко зігнутий, звернений вбік. Цей рух наслідую випущення стріли.

4. рух: опуст лівого рамени передом вниз, а правого боком (обр. I. 4).

II. ВПРАВА «МСТИСЛАВ УДАТНИЙ»

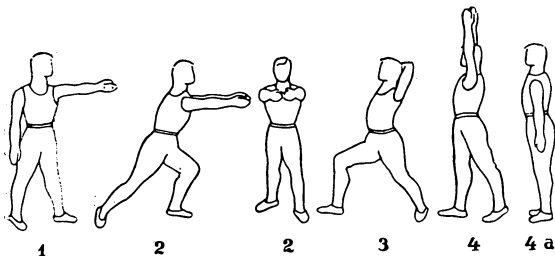
/ Великої слави й могутності досягла княжа Україна за князя Ярослава Мудрого. Брат цього князя Мстислав Удатний, лицарської й гордої вдачі, вславився своїм побідним двобоєм з князем касогів (турко-татарське плем'я, предки теперішніх черкесів) Редедю, який викликав Мстислава, щоб, замість проливати кров обох військ, вони оба поборолися. Який сильний був Редедя, але Мстислав кинув його об землю і

вбив. Від тоді платили касоги данину Мстиславові, що володів у Тьмуторокані, що лежала на побережжі Азівського і Чорного моря. /

(Мельодія: „Іхав стрілець на війноньку”).

Рухи ніг:

1. рух: розкрок лівоніж; стопа вбік і легкий скрут кадовба вліво,



Обр. II.

2. рух: ліву ногу згинаємо до ви-
клону вбік, не рухаючи її з місця,

3. рух: пів звороту вправо до ви-
клону правою ногою вперед. Цілий
час ноги на місці, а звороти робимо на пятах,

4. рух: закрочну ногу доставляємо
до правої до вихідної постави.

Рухи рамен:

1. рух: піднос лівого рамени вбік

(обр. II. 1) півколесом з долини назад і вбік так, як ловимо замахом другого за карк; рука в сугнуставі угнута, долоня звернена до тіла,

2. рух: праве рамя приходить з замахом зправа півколесом вліво до такого самого положення (обр. II. 2. і 2а); противника держимо обома руками за карк,

3. рух: перенос рамен за карк (обр. II. 3); стягаємо і угинаємо оба рамена в ліктях так, що ліве рамя подається за карк, угнеє в лікті, лікоть вбік, а праве угнеє в лікті переходить поперед лицем і понад головою також за карк, лікоть вбік. Немов би ми притягнули противника до себе, а підчас звороту вправо завдали собі його на плечі.

4. рух: оба рамена простуємо ввєрх вгору й опускаємо передом вниз (обр. II. 4 і 4а); підносимо противника й мечемо ним що сили об землю.

III. ВПРАВА »ТАРАС БУЛЬБА«.

/ В безсмертній повісти Миколи Гоголя з козацького життя п. н. „Тарас Бульба”, автор на вступі виводить постать старого запорожця Тараса Бульбу і його двох синів, що саме приїхали з Києва, з Академії. Заки розцілуватися - привітатися з синами, батько почав боротьбу з ними

навкулачки, мовляв, чи набралися сини в школі при силі ума й сили тіла — чи кулаки в них тверді? Знав старий козак, що в житті треба й вигостреної, здорової думки, але й здорового п'ястука. Запорожці були не тільки добрі рубачки, але й у боротьбі навкулачки були майстрами і грізними противниками. /

(Мельодія: „В дорогу”).

Рухи ніг:

1. рух: за крок правоніж; ставимо праву ногу на цілу стопу назад,

2. рух: виклін перекроком правоніж; ліва даліше на місці, права переступила вперед на цілу стопу,

3. рух: чверть звороту на лівій п'яті вліво, правою за крок; ліва нога угнута в коліні виклоном,

4. рух: праву ногу доставляємо до лівої до вихідної постави.

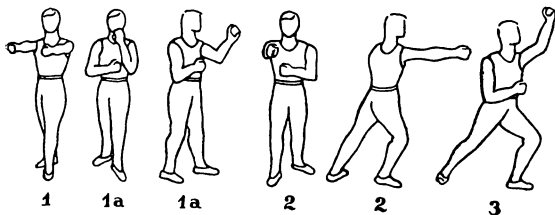
Рухи рамен:

Руки цілий час держимо затиснені в п'ястуки.

1. рух: піднос рамен вперед і стягнення їх до основної постави до боротьби навкулачки (обр. III. 1. 1a і 1б); ліве рамя угинаємо в лікті, звертаючи

передраменем скосом вправо вгору, п'ястук на висоті очей звернений хребтом вперед; праве рамя згинаємо в лікті і кладемо його скісно вгору на шлунок, так, що п'ястук заслонює серце.

2. рух: стусан вперед правим раменем (обр. III. 2); рамя випростовуємо в лікті, ліве передрамя приходить на шлунок.



Обр. III.

3. рух: заслона правим передраменем, а лівим стусан під бороду (обр. III. 3). Правим передраменем заслонюємо шлунок, ліве простуємо вниз і бємо ним зо споду вверх, затримуючи його вгорі легко вгнуте, хребет п'ястука вперед.

4. рух: випрост обох рамен вперед і розведення боком вділ до вихідної постави (обр. III. 4).

IV. ВПРАВА «МИ ГАЙДАМАКИ».

/ Гайдамаччина — повстанський рух на Україні проти польсько-панського панування, в якому вславився гайдамацький отаман Іван Гонта. Про нього та гайдамаків склав свою чудову поему Т. Шевченко. Доводилось гайдамакам часто починати голіруч, просто кулаками розчилятися з ляцькими зайдами - кровопійцями. Відомою їх зброєю були ножі, посвячувані тайком у ярах священниками на справедливу розправу-пімсту з ворогами України. /

(Мельодія: „Ми гайдамаки”).

Рухи ніг:

1. рух: остаємо у вихідній поставі,

2. рух: перша часть чверть звороту вправо; ліва нога остається позаду на пальцях,

3. рух: ліва нога перекроком ви- крок вперед, а праву взаді підносимо на пальці (допрям),

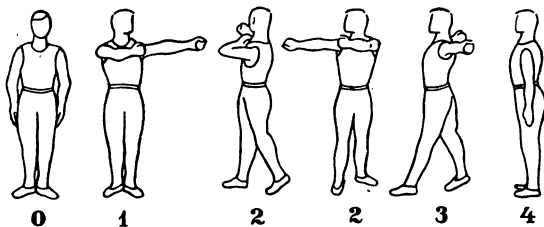
4. рух: ліву ногу доставляємо до правої (яку ставляємо на цілу стопу) і вертаємо до вихідної постави.

Рухи рамен:

Руки цілий час держимо затиснені в п'ястуки.

1. рух: відмах ліворуч передом в лівий бік, угин правого рамени в лікті перед грудь до лівого барку (обр. IV, 1), лікоть звернений вперед, глядімо вліво,

2. рух: відмах правим раменем вправо вбік, а згин лівого до правого барку, (обр. IV. 2), праве рамя випростоване в лікті; глядімо вправо,



Обр. IV.

3. рух: відмах лівого рамени вбік (обр. IV. 3); праве остає на давньому місці вбоці, так, що оба рамена є розложені на боки; руки затискаємо в п'ястуки,

4. рух: опуст рамен боком вниз до вихідної постави (обр. IV. 4).

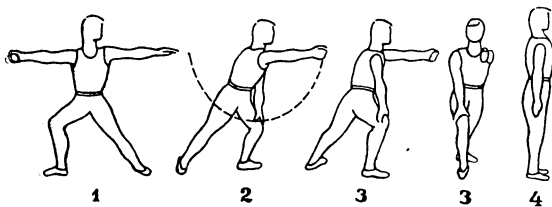
V. ВПРАВА «ЯРЕМА».

/ В поемі Т. Шевченка „Гайдамаки” виводить поет постать Яреми — Галайди, зразу помітуваного наймита у жидів, а потім одного з гайдамаків, що зі свяченим ножем у руках мстить на ляхах заподіяні кривди - знущання та сором на його Оксаною. /

Мельодія: „Ми не дамо катувати народу”).

Рухи ніг:

1. рух: виклін вправо в бік; праву ногу подаємо до розкроку вправо й угинаємо сильно в коліні, ліва нога випростована.



Обр. V.

2. рух: чверть звороту тілом вліво на лівій п'яті до виклону лівоніж; права закрочна нога випростована; обі ноги остачують на давньому місці.

3. рух: виклін правої ноги вправо; ліва нога остає на місці, простується в коліні, а права закровна йде до виклону вбік.

4. рух: праву ногу доставляємо до лівої до постави.

Рухи рамен:

1. рух: піднос обох рамен вбік (обр. V. 1); права рука затиснена в п'ястук, немов би тримала ніж,

2. рух: замах пів кола правим раменем вниз долом і вперед (обр. V. 2), ліве рамя опирається рукою об коліно легко вгнене, немов би ми штовхали ножом зпід споду противника,

3. рух: стусан лівим раменем (обр. V, 3 і 3а) направо вбік долини; правим раменем опираємося об коліно.

4. рух: відводимо ліве рамя бокком до вихідної постави (обр. V, 4).

—х—

Ч. 2. ВПРАВИ ЖЕРДКОЮ.

Уложив ІВАН БОБЕРСЬКИЙ.

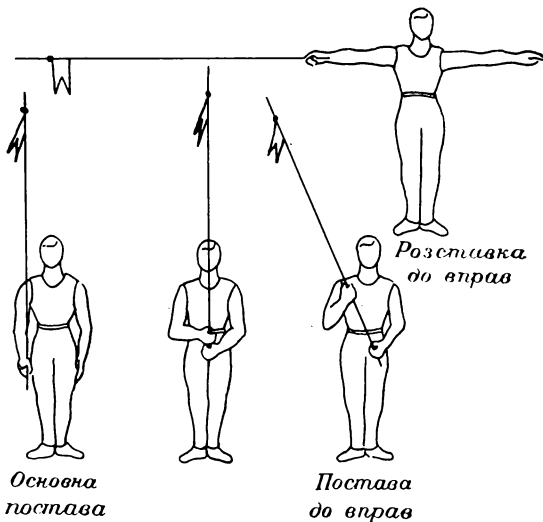
ВСТУПНІ ЗАМІТКИ: Жердка складається з вістря і держака. Вістря є довге на 25 см. і золочене разом з галкою, вміщеною нижче вістря. Держак легкий з ялового або лісового дерева, а грубий так, щоб його можна вигідно взяти в руки.

Нижче вістря і галки є прибита трьома цвяшками жовто-блакитня (жовте на горі) хоруговка широка 30 см., а довга 60 см. з витягим на вільному кінці хоруговки кутом глибоким на 15 см.

Нижче подані вправи жердкою складаються з чотирьох рухів. Перше належить вчити вправи жердкою, а потім вправи ніг. Вкінці по точнім вивченні поодиноких рухів лучимо їх разом. Рухи жердкою, що належать до одної вправи мусять лучитися з собою разом, як вода, що пливе закрутами, а ніде не рветься. Між поодинокими розмахами не може бути перерви ані на одну секунду, інакше рухи будуть виглядати як пірвана нитка, що очевидно опоганює їх вигляд.

При поході держимо жердку в «основній поставі», т. зн. прямовісно в правій руці при правім рамени.

Вправи починається з «постави до вправ»: жердку держимо перед грудьми похилену скопом направо обома руками угнутими дещо в ліктях, права вгорі, ліва в долині.



З «основної постави» переходимо до «постави до вправ» на наказ «Жердку в обі руки!» — вправляючий 1) переносить жердку прямовісно

перед себе і хвтає лівою рукою за кінець жердки понижче правої, потім 2) пересуває праву руку вгору, не рухаючи лівої з місця і похиляє жердку вправо скосом. Ліва рука держить жердку за делішній кінець, просто лівого бедра, а права рука просто правої пахи. При виконванні вправ не вільно сувати рук по жердці.

З «постави до вправ» переходимо до «основної постави» на приказ «Основна постава!» — вправляючий 1) переносить жердку перед себе прямовісно, а потім 2) правою рукою до правого плеча.

До вправ уставляємося на віддаль рамен, розведених вбік і держаної поземо за кінець в правій руці жердки, спрямованої вбік. Уставку зачинаємо на наказ «Рамена вбік! Розступись!» — справляємо віддалі і криття, робимо зворот вправо, справляємо розступ зо своїми сусідами з правої руки і криття та вертаємо до попередньої установки, беручи жердку до основної постанови.

I. ВПРАВА «ПРОБА ЖЕРДКИ».

(Мельодія «Засвистали козаченьки»).

Руки рамен:

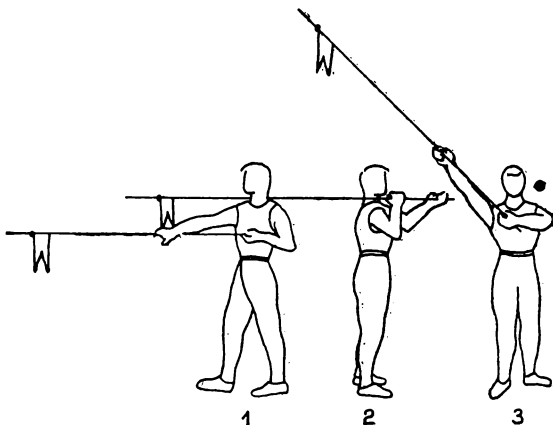
0.: вихідна постава.

1. рух: правою ногою робимо викрок (крок

вперед) просто перед ліву. Тіло спочиває на обох ногах, на цілих стопах;

2. рух: обі ноги остають на тому самому місці, а тілом робимо чверть звороту вліво звертаючи ліву ногу на п'яті, а підносячи праву на пальці; тягар тіла спочиває на лівій нозі;

3. рух: правою ногою робимо викрок,



оставляючи ліву на місці. Тіло спочиває на обох ногах, на цілих стопах;

4. рух: праву ногу приставляючи до лівої вертаємо до вихідної постави.

Рухи жердкою:

0.: вихідна постава;

1. рух: похиляємо жердку вперед рівнобіжно до землі (поземо) так, щоб держак прийшов під ліву паху; права рука випростована, ліва угнута;

2. рух: підносимо жердку понад праве рамя взад до поземого положення угинаючи оба рамена;

3. рух: переносимо жердку скосом вгору на право, випростовуючи праве рамя, а угинаючи ліве; п'ястук лівого рамени коло правої пахи, лікоть вперед;

4. рух: вертаємо до вихідної постави.

II. ВПРАВА «ПОКЛІН УКРАЇНІ».

(Мельодія «Не сміє бути в нас страху»).

Рухи ніг:

0.: вихідна постава;

1. рух: правою ногою робимо закрок (крок назад); тягар тіла спочиває на цілих стопах обох випростованих ніг;

2. рух: правою ногою робимо дуже малий розкрок (крок вбік); тягар тіла спочиває на цілих стопах обох випростованих ніг;

3. рух: обі ноги остають на тій самій місці, тілом робимо чверть звороту вправо, обертаючи праву ногу на п'яті, а підносячи ліву ногу на пальці. Тягар тіла спочиває на правій нозі;

4. рух: праву ногу приставляючи до лівої (взад) вертаємо до вихідної постави.

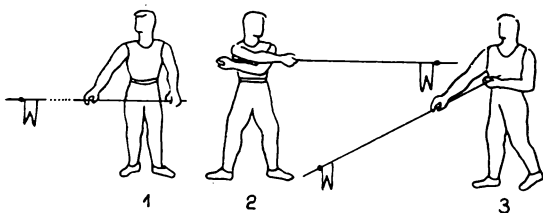
Рухи жердкою:

0.: вихідна постава;

1. рух: похиляємо жердку в правий бік аж до позему, звертаючи лице за списою;

2. рух: переносимо горою луком жердку в лівий бік до позему, звертаємо лице за жердкою;

3. рух: переносимо жердку високим луком вправо і похиляємо перед себе дотикаючи хо-



руговкою землі; лице звернене в сторону хо-
руговки;

4. рух: переносимо жердку до вихідної по-
стави.

III. ВПРАВА «ВІСІМКА».

(Мельодія »Ми йдемо в бій«).

Рухи ніг:

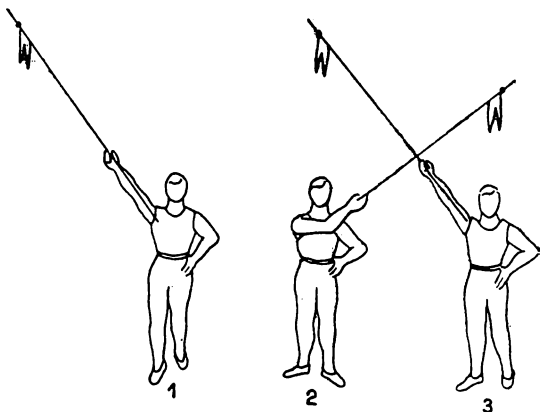
0.: вихідна постава;

1. рух: лівою ногою робимо допрям взад

(підносимо випростовану ліву ногу взад); тягар тіла спочиває на правій нозі;

2. рух: лівою ногою робимо малий викрок (крок вперед), тягар тіла спочиває на цілих стопах обох випростованих ніг, що стоять одна просто перед другою.

3. рух: обі ноги остаються на тому самому місці, тілом робимо чверть обороту вправо, обертаючи праву ногу на п'яті і переносячи на



неї тягар тіла, так, що ліва нога переходить на пальці (допрям вбік);

4. рух: притягаємо ліву ногу до вихідної постави.

Рухи жердкою:

0.: вихідна постава;

1. рух: підносимо жердку лише в правій руці скосом вгору. Ліва рука йде на бедро;

2. рух: тримаючи жердку в правій руці опираємо держак під праву паху і зачеркуємо перед собою колом пів вісімки вліво;

3. рух: зачеркуємо колом другу частину вісімки вправо;

4. рух: вертаємо до вихідної постави.

IV. ВПРАВА »ПРОБІЙ ВОРОГА«.

(Мельодія »Марш Соколів«).

Рухи ніг:

0.: вихідна постава;

1. рух: правою ногою робимо закрок (крок взад); тіло спочиває на цілих стопах обох випростованих ніг;

2. рух: правою ногою робимо викрок (крок вперед); тіло спочиває на цілих стопах обох випростованих ніг;

3. рух: з викроку робимо **чверть звороту** вліво і переходимо в розкрок скручуючи ліву стопу на п'яті, а праву на пальцях; по скрученні зараз опираємо обі ноги на цілі стопи, переходячи у виклін вліво (згинаємо ліву ногу в коліні) так, що тіло спочиває на лівій нозі;

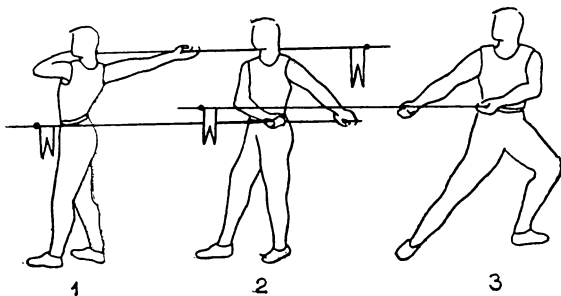
4. рух: ліву ногу випростовуємо і доставляємо до неї праву, вертаємо до постави.

Рухи жердкою:

0.: вихідна позава;

1. рух: держачи жердку в обох руках, розмахуємося жердкою взад над праве рамя; права рука випростована, ліва сильно угнута;

2. рух: держачи жердку в обох руках розмахуємося жердкою вперед перед себе ведучи кінець жердки попри ліве бедро взад;



3. рух: робимо поземо списою пробій вістрям вперед; підчас пробою слідує виклін і зворот кадовба вліво, але лице глядить за жердкою;

4. рух: вертаємо до вихідної постави.

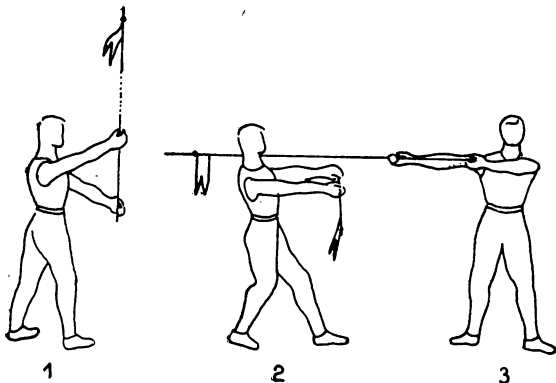
V. ВПРАВА «ГЕРЦЬ ЖЕРДКОЮ».

(Мельодія «Віє вітер»).

Рухи ніг:

0.: вихідна постава;

1. рух: робимо викрок правою ногою (крок вперед); тягар тіла спочиває на цілих стопах обох випростованих ніг;



2. рух: заклін правою ногою (права нога робить крок взад і угинається в коліні); кадовб творить з лівою ногою одну пряму лінію;

3. рух: зворот на пятах обох ніг вправо, праву ногу випростовуємо.

4. рух: доставляючи праву ногу до лівої, вертаємо до вихідної постави.

Рухи жердкою:

0.: вихідна постава;

1. рух: простуємо жердку до дозеного положення і рівночасно віддаємо від себе вперед, випростовуючи рамена вперед, праве рамя скосом вгору і в лівий бік, ліве скосом в долину і в правий бік; правий п'ястук на висоті чола і перед ним, а над лівим п'ястуком;

2. рух: похиляємо жердку вправо в бік до дозеного положення на висоті барків; рамена випростовані;

3. рух: переносимо жердку на правий бік; праве рамя пряме, ліве угнуте в лікті, лікоть вперед, п'ястук при правій пасі;

4. рух: вертаємо до вихідної постави.

—X—

Ч. 3. ВПРАВИ ПАЛИЦЕЮ МУЖЧИН.

Уложив ІВАН БОБЕРСЬКИЙ.

ВСТУПНІ ЗАМІТКИ: До вправ вживаємо палиці довгої на 1.10 м. а грубої на 2 до 2.5 см., легкої, найліпше з соснового дерева, білої краски, на кінцях легко заокругленої.

Вихідна постава до вправ: рамена в ліктях випрямлені, руки тримають палицю в долині перед тілом, нахопом; кожна рука 5 см. від кінця. На площу виходимо держаючи палицю в правій долоні при правім рамени, ліва рука звисає свobodно.

По виході уставляємося на віддаль рамен розведених вбік і палиці, яку тримаємо за кінець в правій руці спрямовану вбік. Уставку переводимо на наказ: »Рамена вбік! Розступись!« Відтак справляємо роступ зо своїм заднім сусідом, звернувшись вправо, вертаємо зворотом вліво до попередньої постави і на наказ: »Палицю вділ!« прибираємо вихідну поставу (0).

Кожна вправа має 4 рухи. Чотири вправи

дають один цілий оборот, а оборотів треба зробити чотири.

Показчик показує лише одну вправу, се є чотири рухи. Всі зачинають вправляти на знак начальника: мах хоруговкою вгору і вділ.

I. ВПРАВА »МЕЧ«.

(Мельодія »Гей не дивуйтесь«).

Рухи рамен:

0.: вихідна постава.

1. рух: лівою рукою пускаємо палицю і переносимо руку за карк; зігнений лікоть подаємо прямо вбік. Правим раменем простуємо палицю вділ і в одну мить підносимо її вгору так, щоби це виглядало на удар зпід споду; рамя і палицю задержуємо прямовісно вгору.

2. рух: правим раменем виконуємо удар в долину скосом вліво так, щоби кінець палиці доторкнув землі точно на продовженні лівої стопи, лікоть випрямлений, рамя і палиця творять прямо лінію. Ліве рамя переходить назад переднім розмахом, рівнобіжно до бедер; рамя випрямлене в лікті.

3. рух: праве рамя підносимо вперед вгору, щоби п'ястук був на одній висоті з чолом, палицю задержуємо поземо перед чолом, рівно-

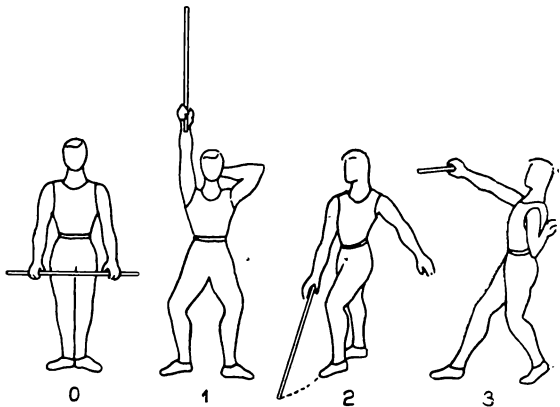
біжно до чола; палиця і рамя твораць праміі кут. Ліве рамя згінаемо і кладемо на кржі.

4. рух: вихідна постава.

Рухи ніг:

0: вихідна постава.

1. рух: розкрок лівою ногою, обома колінами переходимо в легкий пригин.



2. рух: чверть звороту вліво, виклін лівою ногою в лівий бік.

3. рух: заклін лівою ногою назад.

4. рух: ліву ногу притягаємо до постави.

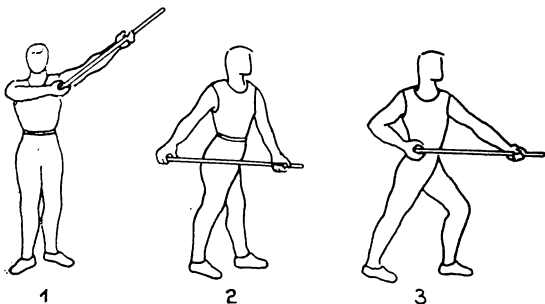
II. ВПРАВА «СПИСА».

(Мельодія «Гей там на горі»).

Руки рамен:

0: вихідна постава.

1. рух: ліве рамя вбік, скосом вгору, в лікті випрямлене, а праве зігнене в лікті, п'ястук притиснений до лівої груди. Ліва рука переходить до підхопу, а права долоня держить палицю на самому кінці.



2. рух: обома раменами робимо замах палицею попри праве бедро назад; ліва рука в підхопі.

3. рух: обома раменами виконуємо розмах до пробю вперед поземо попри праве бедро.

4. рух: обі руки нахопом; вихідна постава.

Руки ніг:

0.: вихідна постава.

1. рух: закрок лівою ногою,

2 рух: чверть звороту вліво на правій п'яті, викрок лівою ногою,

3. рух: виклін лівою вперед,

4. рух: ліву ногу притягаємо до вихідної постави.

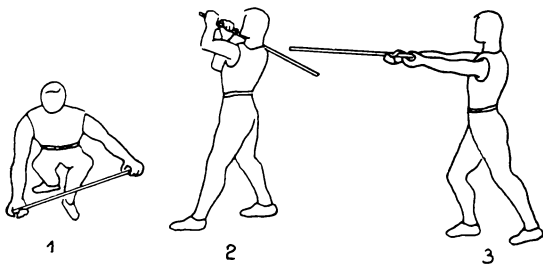
III. ВПРАВА »ДРУК«.

(Мельодія »Гей пластуни«).

, Рухи рамен:

0.: вихідна постава.

1. рух: тіло схиляємо вперед, праву ногу ви-



простовану в коліні, подаємо далеко назад і опираємо об землю внутрішнім берегом стопи. Ліву ногу згинаємо сильно в коліні, кадовб подаємо сильно вперед. Оба рамена опускаємо випрямлені вділ, права рука переходить до підхопу і правий кінець палиці доторка-

ється землі, лівий кінець палиці віддалений від землі на дві п'яди, хребет випрямлений.

2. рух: тіло підноситься, оба рамена роблять відмах до удару понад праве плече, щоб цей відмах виконати, присуваємо праву руку до лівої.

3. рух: обома раменами виконуємо удар згори вділ, просто вперед. Рамена і палицю задержуємо в поземім положенні,

4. рух: вихідна постава.

Рухи ніг:

0.:* постава,

1. рух: описаний в рухах рамен,

2. рух: ціле тіло робить на п'яті лівої ноги чверть звороту вправо, а рівночасно ліва нога випрямлюється в коліні. Права нога робить заклін назад,

3. рух: правою ногою виклін вперед,

4. рух: притягаємо праву ногу до вихідної постави.

IV. ВПРАВА »КРІС«.

(Мельодія »Гей там юнацтво«).

Рухи рамен:

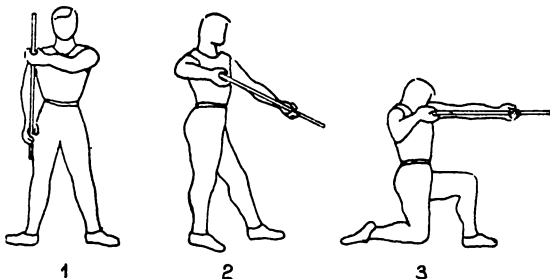
0.: вихідна постава.

1. рух: згинаємо ліве рамя і притягаємо лівий п'ястук до правої пахи. Ліва рука пере-

ходить до підхопу, лівий лікоть поданий вперед. Це є «Показ кріса».

2. рух: ліве рамя опускаємо вділ і простуємо так, щоби лівий п'ястук находився точно перед лівою ногою, але віддалений від неї на дві п'яди вперед. Праве рамя згинаємо рівночасно і даємо п'ястук на праву грудь, голову похиляємо легко вперед і глядимо на кінець палиці. Це є «Набивання».

3. рух: праве рамя зігнене в лікті підносимо



так, щоби п'ястук опинився при правому усі. Правий лікоть тримаємо скосом вдолину вбік. Ліве рамя випрямлене підносимо вперед так, що воно переходить поперед грудьми скосом, палиця лежить поземо спрямована вперед. Це є «Мірення до цілі і стріл».

4. рух: вихідна постава.

Рухи ніг:

0.: вихідна постава.

1. рух: розкрок правою,

2. рух: чверть звороту вліво на обох пятах,

3. рух: клякаємо на правому коліні; при клякненні можна праву ногу довільно притягнути, але лівої п'яти не можна рухати з місця.

4. рух: підносимося, притягаємо праву ногу і випростовуємося до постави.

V. ВПРАВА «РАТИЩЕ».

(Мельодія «Ми йдемо вперед»).

Рухи рамен:

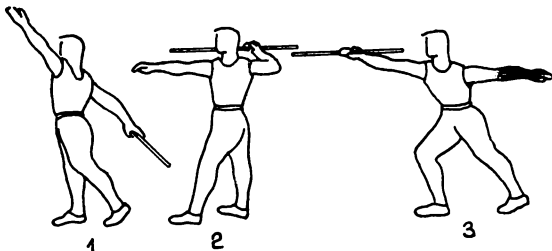
0.: вихідна постава.

1. рух: лівим раменем пускаємо палицю і підносимо його передом скісно вгору та задержуємо вгорі, дещо похилене вперед; долоня звернена вперед. Праве рамя в підході посуваємо до половини палиці і подаємо долом назад; палиця прилягає до рамени і творить з ним одну лінію. Оба рамена творять одну скісну лінію. Це є «Розмах до мету».

2. рух: ліве рамя звернене долонею вдоліну опускаємо вперед до поземого положення. Правим раменем розмахуємося до мету рати-

щем в той спосіб, що згинаємо рамя в лікті (лікоть тримаємо точно вбік), а палицю переносимо позою над правий барк. Це є »Вимір до ціли«.

3. рух: Праве рамя простуємо позою сильно вперед і задержуємо палицю в позою положенні. Ліве рамя подаємо долом назад так далеко, щоби випростоване в лікті прийшло за плечима до позою положення. Це є »Мет«.



4. рух: вихідна постава.

Рухи ніг:

0.: вихідна постава.

1. рух: перша частина звичайного звороту вправо: зворот правою ногою на п'яті, ліва остає на пальцях.

2. рух: викрок лівою ногою вперед,

3. рух: встряг лівою ногою назад (ліву но-

гу випрямлену в коліні подаємо назад) рівночасно згинаємо праву ногу в коліні; ліва нога доторкає землі лише пальцями;

4. рух: випростовуємо праву ногу, а ліву притягаємо до вихідної постави.

Ч. 4. ВПРАВИ ТОПІРЦЯМИ ХЛОПЦІВ.

Уложив М. Т.

ВСТУПНІ ЗАМІТКИ: Вправи топірцями не є рівновартні з руханкою, бо не прорухують рівномірно цілого тіла. Коли придивимось вправам рамен, побачимо, що лише права рука добре прорухується, а ліва виконує тільки незначні рухи. Тому теж ці вправи топірцями належить проводити не замість руханки, а попри руханку.

Вправи топірцями є чотиротактові і виконувати їх можна до будьяких пісень, що подані на кінці книжки. Вчити належить наперед вправи ніг, а відтак вправи рамен і щойно по доброму вивченні получить ці рухи разом. На »Струнко!« прибрати основну поставу, топірець при правім боці, кінець топірця коло правого барку, рамена випрямлені. На »Спочинь!« виконати викрок правою ногою, топірець опустити вділ рівнобіжно до правої ноги. По виконанні вправи прибрати поставу »Спочинь!«. Кожну вправу виконуємо 3 рази по 4 вправи.

1. ВПРАВА.

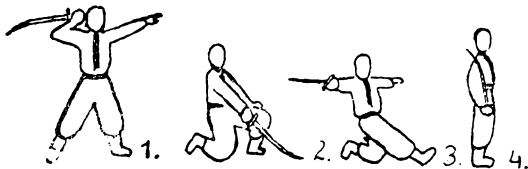
Вправи ніг:

1. Чверть звороту вліво з допрямом правоніж назад. — Виконати зворот вліво з похищенням правої ноги позаду на пальцях.

2. Прикляк правоніж. — Праву ногу посунути дещо назад і клякнути на праве коліно. Ліва нога зігнута в коліні під прямим кутом.

3. Випрям лівоніж вперед. — Ліву ногу випрямити вперед і оперти п'ятою об землю, стопа піднесена дещо догори.

4. Постава. — Притягнути ліву ногу до правої і стати до постави.



Вправи рамен:

1. Піднос топірця понад правий барк. — Піднести топірець над правий барк, рукоять топірця коло правого вуха, лікоть звернений вбік, кінець топірця звернений назад скосом вліл. Ліву руку піднести вперед скосом вгору, долоня

випрямлена й звернена вділ, пальці стулені. Очі глядять на неї.

2. Замах вперед, колесом, і удар скосом вдолину. — Зачеркнути топірцем круг вперед задом догори й удар вперед скосом вділ. Випрямлена права рука творить з топірцем рівну лінію, кінець топірця доторкає землі. Випрямлене ліве рамя покласти на коліно. Очі звернені на топірець.

3. Розвід обіруч на боки. — Оба рамена розвести на боки у висоті барку. Топірець звернений хребтом вперед і творить з раменами одну лінію. Ліва долоня звернена вдолину.

4. Постава. — Оба рамена опустити до постави.

II. ВПРАВА

Вправи ніг:

1. Виклін правоніж вперед. — Виконати правою ногою виклін вперед. Права нога в коліні зігнена, а ліва випрямлена.

2. Чверть звороту вліво до виклону лівоніж вбік. Не рухаючи ніг змісця виконати зворот вліво, ліву ногу зігнути в коліні, а праву випрямити.

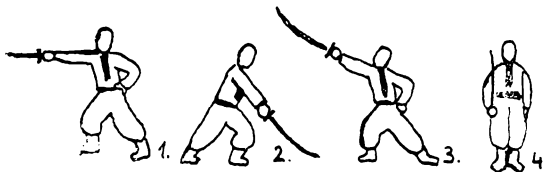
3. Виклін правоніж вбік. — Ліву ногу випрямити, а праву зігнути в коліні.

4. Постава. — Притягнути праву ногу до постави.

Вправи рамен:

1. Штовх вперед. — Випрямити топірець вперед до висоти барку. Топірець з раменем творить рівну лінію. Ліву руку покласти на бедро.

2. Замах вділ. — Перенести топірець передом, скосом вполину на лівий бік. Рукоять



у висоті коліна, топірець з раменем творять рівну лінію. Ліву руку покласти на коліно. Очі глядять на топірець.

3. Замах скосом вгору. — Перенести луком горою топірець на правий бік скосом вгору. Топірець з раменем творить рівну лінію. Ліву руку покласти на бедро.

4. Постава. — Опустити оба рамена до постави.

III. ВПРАВА.

Вправи ніг:

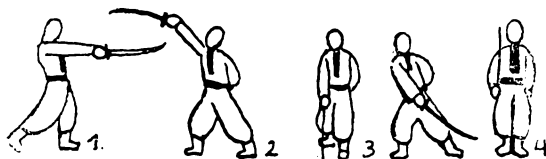
1. Чверть звороту вліво з допрямом правої ноги позаду на пальцях.

2. Пів звороту вліво з допрямом правоніж вперед. — Не рухаючи ніг з місця, виконати зворот назад. Праву ногу в коліні зігнути, а ліву випрямити.

3. Виклін правоніж вбік. — Праву ногу перенести вбік і зігнути в коліні, а ліву випрямити.

4. Постава. — Доставити праву ногу до постави.

Вправи рамен:



1. Випрям оборуч вперед. — Випрямити оба рамена вперед до висоти барку в одній лінії з топірцем. Ліва долоня коло правої.

2. Замах колесом вділ і назад піднос вгору. — Зачеркнути топірцем круг долиною назад догори й долиною піднос скосом догори рівнобіжно до землі. Топірець нахилений до руки під прямим кутом. Ліву руку заложити на крижі. Очі глядять на топірець.

3. Замах топірцем скосом вдолину. — Перенести топірець луком зправа на лівий бік, ско-

сом в долину рівнобіжно до лівої ноги. Топірець з рукою творить рівну лінію. Ліву руку покласти на крижі. Очі глядять на топірець.

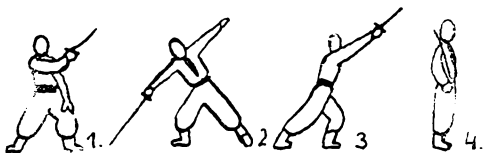
4. Постава. — Піднести топірець до постави.

IV. ВПРАВА.

Вправи ніг:

IV. ВПРАВА.

праву ногу поставити вбік, а ліву зігнути в коліні.



2. Виклін правоніж вбік. — Праву ногу зігнути в коліні, а ліву випрямити.

3. Чверть звороту вліво до виклону лівоніж вперед. — Не рухаючи ніг з місця, виконати зворот вліво, праву ногу випрямити, а ліву зігнути в коліні.

4. Постава. — Праву ногу доставити до постави.

Вправи рамен:

1. Перенос топірця понад лівий барк. — Праву руку перенести понад лівий барк у ви-

соті вуха. Топірець рівнобіжно до землі кінцем звернений назад. Лікоть у висоті бороди. Ліву руку покласти на коліно. Голова звернена вправо.

2. Замах вправо скосом вдолину. — Перенести топірець луком на право скосом вділ. Топірець з рукою творить рівну пінію. Ліву руку піднести вбік скосом догори. Долоня звернена до землі, лице глядить на долоню.

3. Штовх топірцем скосом вгору. — Штовхнути топірцем вперед луком, скосом догори. Рука з топірцем творить рівну лінію. Лице глядить на топірець. Ліву руку заложити на крижі.

4. Постава. — Опустити рамена до постави.

V. ВПРАВА.

Вправи ніг:

1. Розкрок правоніж з погином колін. — Поставити праву ногу вбік до розкroku й обі ноги легко угнути в колінах.

2. Виклін правоніж вперед. — Виконати правою ногою випад вперед. Права нога зігнена в коліні, ліва випрямлена.

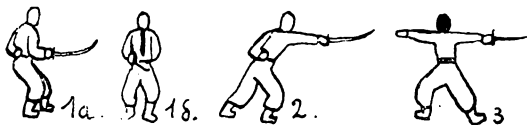
3. Чверть звороту вліво до виклону лівоніж вбік. — Не рухаючи ніг з місця, виконати зворот вліво. Ліву ногу зігнути в коліні, а праву випрямити.

4. Постава. — Праву ногу доставити до постави.

Вправи рамен:

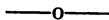
1. Опуст топірця вперед. — Праву руку зігнути в лікті й оперти на бедрі. Передрамя з топірцем в одній лінії звернути вперед рівнобіжно до землі. Ліву руку заложити на крижі.

2. Штовх вперед.— Праву руку з топірцем випрямити вперед до висоти барку. Ліву оставити на крижах.



3. Замах колесом вгору й наділ на правий бік.— Зачеркнути топірцем колесо горою і надолину на правий бік до висоти барку. Хребет топірця звернути до землі. Рамя з топірцем творить рівну лінію. Ліву руку піднести вбік до висоти барку, долоню звернути до землі. Лице глядить на топірць.

4. Постава. — Опустити рамена до постави.



Ч. 5. ВПРАВИ ЖІНОК ВІНКАМИ.

Уложила Д. Н.

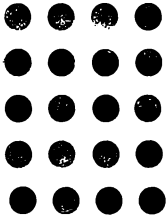
До вправ треба сплести низку цвітів, 85 см. до 98 см. довгу, відповідну до росту вправляючої, так, щоб було вигідно »міряти« (рух 2 при I. вправі). Низку держимо на кінцях так, що кілька сантиметрів вистає поза руками. Основою всієї низки мусить бути сильний шнурок, закінчений на обох кінцях великими вузлами, укріпленими в зелені і які держимо в руках. Найкраще плести вінок із барвінку, або з іншої тривалої зелені, що не скоро вяне. При плетенні треба брати дуже малі китички (3—4 листки барвінку) й укладати густо довкола основного шнурка та обкручувати тонким шнурочком. Якщо при плетенні бралось б великі китички чи галузки то низка цвітів вийде широка, а при скрученні у вінок поділиться на частини.

Низка повинна бути рівна, неширока, густа та гнучка. Готову низку зі зелені прикрашується пільними цвітами (мак, волошки, ромен), які мусять бути штучні, бо правдиві дуже скоро вянуть. Маки і блавати можна дуже легко зробити з морщеної бібулки

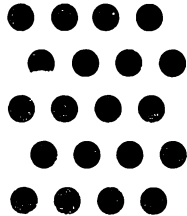
УСТАВКА.

Уставка до вправ може бути: 1) звичайна кольона — вправляючі є розставлені на віддаль рамен, піднесених вбік, або 2) уставка в шахівницю — вправляючі є розставлені теж на віддаль рамен, лише кожний паристий ряд висувається вліво або вправо та стає в середині прогалини між непаристими рядами.

1. Звичайна кольона:



2. Шахівниця:



ОДЯГ.

Вправляючі мусять бути вбрані в народні одяги даної околиці: біла вишивана сорочка, темна, або цвітиста спідниця, вишивана, або цвітиста запаска й крайка. Коралів не брати багато на шию; вони мусять бути нанизані на сильних нитках, щоби при вправах не розривалися. Коралі звязати на заді одною стяжкою вузлом з двома ключками. Волосся зачесати в дві коси заложені довкола голови, або припня-

ті ззаду. На ногах чорні черевики. До вправ не можна вбирати на сорочку ні жупана ні сердака, ні горсету, ні кафтана, бо тяжко вправляти і нема гарної цілоти. Не можна завішувати стяжок або спускати коси. Голови не прикрашувати ніякими биндами, ні стрічками.

ВПРАВИ.

Ці вправи є чотиротактові; щоби вправляючі стояли звернені лицем в цю саму сторону, що на початку вправи, мусять чотири рази повторити вправу, значить виконати 16 тактів. Цілість вправи творять три повні обороти при двох мельодіях 16-тактових пісень - вальців, повторяючи їх другу частину (8 тактів) два рази. Разом отже дістаємо 48 тактів і кінчимо вправу.

Рухи ніг до всіх вправ є однакові, обертаємося все вліво. Ліва нога не рухається з місця.

1. рух: до прям назад правою ногою; праву ногу подаємо крок взад, підпираємо кінцями пальців, стягаючи п'яту до середини; обі ноги випростовані, тягар тіла спочиває на лівій нозі.

2. рух: крок правою ногою вперед; тягар тіла переносимо на праву ногу. Обі ноги випростовані, ліву ногу підносимо на

пальці. (Невеликий крок робимо прямо перед лівою стопою, права стопа скісно пальцями від середини).

3. рух: оборот вліво — розкрок; чверть обороту вліво виконуємо на пальцях обох ніг. Тягар тіла спочиває в розкроці рівно на обох ногах.

4. рух: вихідна постава; дотягаємо праву ногу до лівої.

I. ВПРАВА »МІРЕННЯ НИЗКИ ЦВІТІВ«.

(Мельодія »Там на горі«).

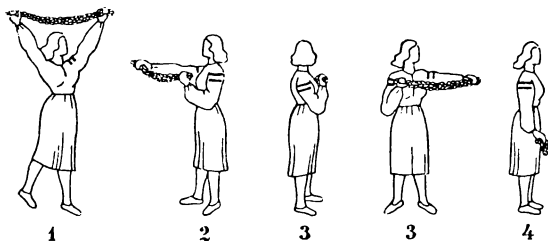
Вихідна постава: стоїмо в поставі »струнко«, обома руками держимо низку цвітів, зігнувши легко в лук, руки відкинені дещо від тіла.

1. рух: обі руки скосом вгору (обр. I. 1); прямі рамена підносимо поперед себе скосом вгору. Низка цвітів луком, голову підносимо вгору і дивимося на цвіти.

2. рух: праве рамя вбік, ліва рука вище правої груди (обр. I. 2); праве рамя переносимо вбік, ліве згинаємо в лікті й опускаємо в долину на висоту рамени, а руку даємо вище правої груди; низка цвітів натягнена, голова звернена вправо, дивимося за правою рукою.

3. рух: ліве рамя вбік, права рука вище лівої груди (обр. I. 3)

і 3а); низку цвітів переносимо з правого боку на лівий в цей спосіб: рамен зовсім не опускаємо, лише ліве рамя випростовуємо передом, а рівночасно передом згинаємо праве в лікті, аж рука прийде вище лівої груди; низка цвітів на-тягнена, голова звернена вліво, дивимося за лівою рукою. (Образок 3а представляє поставу по 3. русі зпереду).



Обр. I. а

4. рух: до вихідної постави; низку цвітів опускаємо в долину, ліве рамя опускаємо прямо вділ, праве випростовуємо не віддаючи від тіла.

II. ВПРАВА «ОБОРОНА ЦВІТІВ».

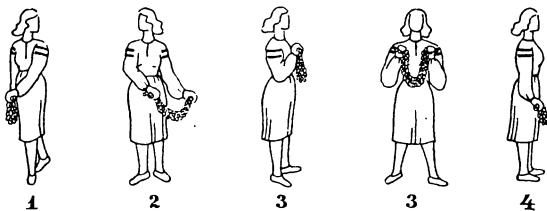
(Мельодія «У лісі літом»).

Вихідна постава, як при першій вправі.

1. рух: права рука в зад, ліва пе-

ред праве удо (обр. II. 1); праве ра-
 мя пряме, ліве легко угнуте, щоб досягнути
 якнайвище уда; низка цвітів луком легко від-
 хилена від одягу. Голову звертаємо вліво, ди-
 вимося прямо, немов би там стояв ворог, перед
 яким ховаємо цвіти.

2. рух: ліва рука назад, права
 перед ліве удо (обр. II. 2); низку цві-
 тів переносимо долом, луком попри себе від-



Сбр. II. а

хилуючи її легко від одягу. Ціла постава як
 при »1«, лише в противний бік.

3. рух: підгин рамен перед
 барки (обр. II. 3 і 3а); рамена угнуті, лікті
 прилягають до тіла, барки подані взад, груди
 вперед; п'ястуки перед барками хребтом до ті-
 ла, а пальцями вперед.

4. рух: вихідна постава (обр.
 II. 4); низку цвітів опускаємо долину.

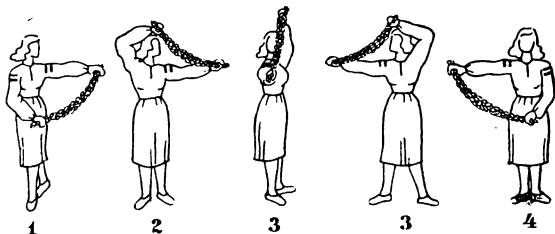
III. ВПРАВА «СЕРЕД ЦВІТІВ».

(Мельодія «Ніч така Господи»).

Вихідна постава як при першій вправі.

1. рух: ліве рамя вбік, праве перед удо (обр. III. 1); праве рамя легко угнуте переносимо попри тіло перед ліве удо; низка цвітів вигнута легким луком; дивимося вліво, дещо вділ, за цвітами.

2. рух: ліве рамя вбік, праве



Обр. III. а

угнуте над головою (обр. III. 2); лівого рамени не рушаємо зовсім, праве переносимо передом угнувши легко над головою. Голову підносимо дещо вгору і дивимося за цвітами; низка цвітів легко вигнута.

3. рух: ліве рамя угнуте над головою, праве випростоване вбік (обр. III. 3 і 3а); положення рамен як при 2., лише в

противний бік, ліве згинаємо, праве випростовуємо; низка цвітів легко вигнута; голова звернена вправо, дещо вгору і дивимосся за цвітами.

4. рух: праве рамя в бік, ліве перед праве удо (обр. III. 4); правого рамени не рухаємо зовсім, ліве опускаємо передом легко угнувши перед праве удо. Голову похиляємо дещо вділ, дивимосся за цвітами; низка цвітів легко вигнута; на загал положення рамен як »1«, лише в противний бік.

Замітка: при цій вправі при кінцевім 48. такті (коли робимо останній рух третього обороту) не видержуємо 4. руху вправи, але переходимо відразу до вихідної постави.

IV. ВПРАВА »ЗАБАВА ВІНКОМ«.

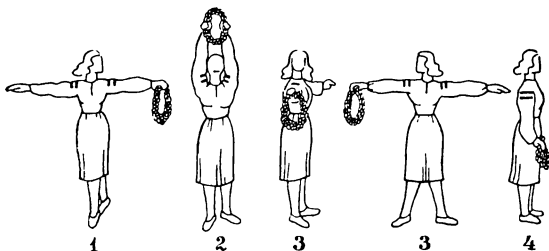
(Мельодія »Заграй же цигане«).

Вихідна постава: рамена звисають мов на »струнко«. На приказ: »Приготови вінок!« всі передаємо низку цвітів з правої руки до лівої, і держачи оба кінці в правій, творимо вінок.

1. рух: рамена в бік (обр. IV. 1); вінок держимо в лівій руці, права долоня легко угнута звернена в долину; голову звертаємо вліво, дивимосся на вінок, який є звернений порожнею до тіла.

2. рух: рамена вгору (обр. IV. 2); підносимо рамена боком вгору, держимо вінок обома руками вгорі, одна рука при другій; голову підносимо вгору; дивимося на вінок.

3. рух: рамена вбік (обр. IV. 3 і 3а); вінок переходить до правої руки, ліва долоня легко угнута, звернена в долину; голову звертаємо вправо, дивимося на вінок.



Обр. V.

а

4. рух: оба рамена вділ (обр. IV. 4); вінок держимо обома руками одна при другій в долині перед собою, голови не похиляємо, глядимо прямо перед себе.

Замітка: при цій вправі при кінцевому 48. такті не видержуємо 4. руху, але ліва рука перехоплює вінок, а рамена опускаємо до вихідної постави.

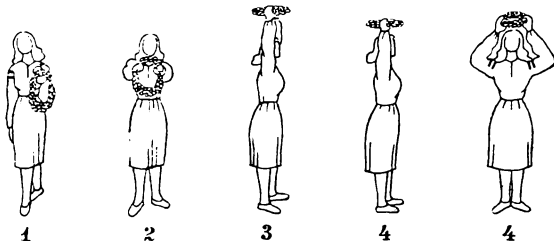
V. ВПРАВА «ПРИБИРАННЯ СЕБЕ ВІНКОМ».

(Мельодія «Коли настане»).

Вихідна постава: як при IV. вправі.

1. рух: л і в е р а м я в п е р е д, п р а в е на бедро (обр. V. 1); ліве рамя підносимо вперед на висоту барку, голову перехилюємо вправо і приглядаємося вінкові; вінок порожню звернений вперед.

2. рух: о б а р а м е н а в п е р е д (обр. V. 2); праве рамя випростовуємо і переносимо



Обр. V.

а

з бедра вперед рівнобіжно до лівого на висоту барку; вінок держимо обома руками, лівою з лівого боку, правою з правого так перед собою, щоб вінок не закривав лиця; голова прямо, дивимося на вінок.

3 рух: о б а р а м е н а в г о р у (обр. V. 3);

оба зовсім прості рамена разом з вінком переносимо вгору, вінок держимо обома руками з боків, як при »2«; голову перехилиємо назад, дивимося на вінок.

4. рух: згин обох рамен в ліктях (обр. V. 4 і 4а); оба рамена згинаємо, лікті прямо вбік, вінок держать обі руки з боків над головою; голову держимо прямо, глядимо перед себе.

Замітка: при цій вправі при кінцевому 48. такті не видержуємо 4. руху, але опускаємо праве рамя в долину, а ліве згинаємо до лівого барку, на яким кладемо вінок; лівий лікоть опускаємо дещо вділ і в цей спосіб відходимо по вправах.

17

18
19
20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

П І С Н І Д О В П Р А В

ЗАГРАЛИ ТАМБОРИ

За - гра - ли таж - бо - ри, роз - ви - лись гра -
по - ри, си - ніють як жо - ре со - кільські стя -
ги, лі - са - ми, ла - на - ми бє піс - ня гро -
ми - ми, у бїи зво - ро - га - ми ко - заць - кі си -
ни, У - кра - ї - ни во - ля і сла - ва і
до - ля до бо - ю нас ве - де до бо - ю нас ве -
де

Заграли тамбори, розвились прапори,
Ясніють у сонці сокільські стяги,
Лісами, ланами бе пісня громами,
У бій із ляхами, козацькі сини!
України воля і слава і доля
До бою нас зове, до бою нас зове!

Ясніють прапори, хвилюють мов море,
На них і гетьмани й соколи - орли,
За тими орлами, гетьманів шляхами,
До бою рядами підемо всі ми.
України воля . . .

І львина в нас сила, соколині крила,
Тюрма, ні могила не здержить наш лет,
Ніхто нас не зломить, ніхто нас не спинить,
Бо клич нас єдинить: „Всі враз, все вперед!”
України воля . . .

ІХАВ СТІЛЕЦЬ

І - хав стрі - лець на вій - но - ньку
пра - щав сво - ю дів - чи - но - ньку
пра - щай ми - лень - ка чор - но - бри - вень - ка
я йду в чу - жу - ю сто - ро - ню - ку
пра - щай ми - лень ка чор - но - бри - вень - ка
я йду в чу - жу - ю сто - ро - ню - ку.

Іхав стрілець на війноньку,
Пращав свою дівчиноньку:
Пращай, миленька, чорнобривенька,
Я йду в чужую сторононьку.

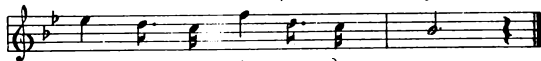
Подай дівчино хустину,
Бо як у полі загину,
Накриють очі темної ночі,
Лекше в могилі спочину.

В ДОРОГУ

Сон-це по не-бі ко-лу-є,
зна-ють і хма-ри світі шлях,
ві-тер не-впин-но ман-дру-є
по У-кра-ї-ни по-лях.
Ми, сон-ця яс-но-го ді-ти,
воль-но-го ві-тру бра-ти,
ма-либ в без-діл-лі змар-ні-ти,
пу-ти жит-тя не знай-ти?
Гей-же, в до-ро-гу, в яс-ну-ю путь,
ски-ну-ти з сер-ця трі-во-гу.



воль-ним по - ві - трям дих - нуть .



воль-ним по - ві - трям дих - нуть .

**Сонце по небі колує,
Знають і хмари свій шлях,
Вітер невпинно мандрує
По Україні полях.**

**Ми сонця ясного діти,
Вольного вітру брати,
Мали б в безділлі змарніти,
Шляху життя не знайти?**

**Гей же в дорогу, в ясную путь,
Скинути з серця тривогу,
Вольним повітрям дихнуть!**

МИ ГАЙДАМАКИ

The image shows a musical score for the song 'Ми гайдамаки'. It consists of six staves of music in a 2/4 time signature, with a key signature of one flat (B-flat). The melody is written on the top staff of each pair, and the accompaniment is on the bottom staff. The lyrics are written below the melody. The lyrics are: 'Ми гай-да-ма-ки, •ві-но од - ні-кі., ми не-на-ви-дим пу-та і яр-ма, йшли ді-ди на му-ки, пі-дуть і прав-ну-ки ми за на-род жит-тя сво-є да-мо йшли ді-ди на му-ки пі-дуть і пра-вну-ки ми за на-род жит-тя сво-є да-мо.' The lyrics are written in a stylized, handwritten font.

Ми гай-да-ма-ки, •ві-но од - ні-кі.,
ми не-на-ви-дим пу-та і яр-ма,
йшли ді-ди на му-ки, пі-дуть і прав-ну-ки ми
за на-род жит-тя сво-є да-мо
йшли ді-ди на му-ки пі-дуть і пра-вну-ки ми
за на-род жит-тя сво-є да-мо.

Ми гайдамаки, ми всі однакі,
Ми ненавидим ляцькеє ярмо,
Йшли діди на муки, підуть і правнуки,
Ми за народ життя своє дамо!

Знай лютий враже, сотня поляже,
Тисяч натомість стане до борби —
І з кайдан недолі до життя на волі
Повстануть знов потоптані раби.

Наша присяга: правда, відвага,
Пімста за кривди люта і страшна,
Бо ми гайдамаки, местники однакі,
Що нам і смерть за волю не страшна. —

МИ НЕ ДАМО!

Ми не да-мо кату-ва-ти на-ро-ду і
кес-ти за гла-ду пра-дід-кій зем-лі,
встакем ор-ла-ми дуктарско-го ро-ду, про-
мі-рик всі зем-лі, всі зем-лі й кра-ї.
По-рив безмежний за во-лю й життя кас
всіх ками-ка - є до бо-ю, до
бо-ю пал-кі мо-ло-де-чі сер-ця роз-
пла-ти час близь-кий, за збро-ю!

Ми не дамо катувати народу
І нести загладу прадідній землі.
Встанем орлами лицарського роду,
Промірим ворожі всі землі, краї.

Порив безмежний за волю й життя
Нас всіх накликає до бою.
До бою з ляхами, юнацькі серця,
Розплати час близький. За зброю!

Ми не дамо руйнувати країни,
Вже досить безправства і глуму і мук,
Горе й недоля синів України
В мільйонах твердий затискає п'ястук.

Порив безмежний за волю й життя і т. д.

Крила розгорнем, заграють гармати
І маки червоні кругом зацвітуть
Й рушить степами козацтво завзяте:
Вставай Україно з невольничих пут!

Порив безмежний за волю й життя і т. д.

Ми наче сонце розірвемо хмари,
Залізного Гонти ми смілі брати
Вдарим мечами нещадної кари
Тікайте всі зайди, тікайте кати.

Порив безмежний за волю й життя і т. д.

ГЕЙ, НЕ ДИВУЙТЕСЬ

Гей не дивуйтесь доб-рі-ї лю-ди,
що в У-кра-ї - кі по-вста - ло,
що за Да-ше-вом під Со-ро-ко-ю
мно-жество ля-хів про-па - ло,
що за Да-ше-вом під Со-ро-ко-ю
мно-жество ля-хів про-па - ло.

Гей, не дивуйтесь добрії люде,
Що в Україні повстало,
Що за Дашевом під Сорокою
Множество ляхів пропало.

А Перебийніс водить не много,
Сімсот козаків з собою,
Рубає мечем голови з плечей
А решту топить водою.

ГЕЙ ТАМ НА ГОРІ

Гей там на го - рі Січ і - де
гей мали - новий стяг не - се.
гей там на го - рі наше славне то ва - риство
гей маше - ру - є раз, два, три,
гей там на го - рі наше славне то ва - риство
гей маше - ру - є раз, два, три.

Гей там на горі Січ іде,
Гей малиновий стяг несе,
Гей малиновий, наше славне товариство
Гей машерує раз, два, три.

А попереду кошовий,
Гей як той орел степовий,
Гей як той орел, наше славне товариство
Гей машерує раз, два, три.

ГЕЙ ПЛАСТУНИ!

Гей пласту-ки, гей ю-ка-ки! Ми
ді-ти сон-ця і вес-ки, ми.
ді-ти ма-те-рі при-ро-ди, ми
каси шумить зе-лекий бір, ліси, поля до вільких гір ка
яс-кі зо-рі ти-хі во-ди ка
яс-кі зо-рі ти-хі во-ди..

**Гей пластуни, гей юнаки!
Ми діти сонця і весни,
Ми діти матери природи,
До нас шумить зелений бір;
В ліси; поля до вільних гір,
На ясні зорі тихі води!**

**Гей пластуни, гей юнаки!
Народу вільного сини!
Сини краси, сини природи,**

Не зломимо своїх присяг,
Веде нас гордо вільний стяг,
До щастя, слави і свободи!

Гей пластуни, гей юнаки!
Життя — не жарти, не казки,
А праця, бурі і негоди.
Гартуймо ж наш юнацький дух,
Юнацьке гасло: воля й рух!
Щіщо нам лихо і пригоди!

ГЕЙ ТАМ ЮНАЦТВО



Гей там юнацтво наше йде, гей попереду
стяг несе, а краска стягу жовтий цвіт
ка синім полі мов блакит, а краска стягу
жовтий цвіт ка синім полі мов блакит.

**Гей там юнацтво наше йде,
Гей попереду стяг несе,
А краска стягу жовтий цвіт
На синім полі мов блакит.**

**Жовто-блакитний гордий стяг,
З ним ми на вольний йдемо шлях,
І тризуб нас у бій зове:
За Україну, хто живе!**

МИ ЙДЕМ ВПЕРЕД!

Ми йдемо вперед, над нами вітер віє і
рідні нам вкланяються жита, від
радості аж серце мліє, за
волю смерть нам не страшна! Від
радості аж серце мліє, за
волю смерть нам не страшна!

The image shows a musical score for the song "Ми йдемо вперед!". It consists of six staves of music in a single system, all in treble clef and 2/4 time. The melody is written on the first five staves, and the lyrics are written below each staff. The sixth staff shows the end of the piece with a double bar line and repeat dots. The lyrics are in Ukrainian and describe a sense of forward movement and courage in the face of hardship.

Ми йдемо вперед, над нами вітер віє
І рідні нам вкланяються жита,
Від радості аж серце мліє,
За волю смерть нам не страшна!

Ми йдемо вперед, здалека чути гуки,
Гармати бють, там воля, або смерть.
Не буде більш терпіння ні муки,
Вперед, там воля, або смерть!

Дзвенять шаблі, як ясне сонце сяють,
Гримлять пісні, аж землячка свята
Дрижить під нами дорога,
За волю смерть нам не страшна!

ЗАСВИСТАЛИ КОЗАЧЕНЬКИ



За-сви-ста-ли ко-за-ченьки в по-хід о пів-ночі,
ко- - - чі, за-пла-ка-ла Ма-ру-ськька
о сво-ї ка-рі о - - чі, за-пла-ка-ла
Ма-ру-ськька о сво-ї ка-рі о - чі.

Засвистали козаченьки в похід о півночі,
Заплакала Марусенька свої карі очі.

Не плач, не плач Марусенько, не плач не журися
За свого миленького Богу помолися.

Ой не плач і не журися, в тугу не вдавайся,
Заграв мій кінь вороненький, назад сподівайся.

НЕ СМІЄ БУТИ В НАС СТРАХУ

Музична партитура пісні, написана на чотирьох лінійках. Ключова знаменка (F#) і ритмічний розмір 4/4. Під лінійками наведено українські лірики. Перша лінійка: "Не сміє бути в нас страху ні жадно-ї трі". Друга лінійка: "во-ги, бо ми є лицарі грізні За-". Третя лінійка: "лізно-ї Ос-тро-ги, бо ми є лицар-". Четверта лінійка: "рі грізні За-ліз-ко-ї Ос-тро-ги.".

Не сміє бути в нас страху
Ні жадної тривоги,
Бо ми є лицарі грізні
Залізної Остроги!

Не страшать нас і цісарів
Високії пороги,
Бо ми є лицарі грізні
Залізної Остроги.

Не святкуватиме ніхто
Над нами перемоги,
Бо ми є лицарі грізні
Залізної Остроги.

МИ ЙДЕМО В БІЙ

Ми йдемо в бій, ми йдемо в бій по зга рищах Ру-
ї - ни. За рідний край, за нарід свій
за волю У- кра-ї - ни. Ми йдемо в бій, зем-
ля дуднить, ра-ді- ють го-ри сте-пи, бо
нас у бій бла-го- словить могу-чий дух Ма-
зе-пи.

**Ми йдемо в бій, ми йдемо в бій,
По згарищах руїни,
За рідний край, за нарід свій,
За волю України.**

**Ми йдемо в бій, земля дуднить,
Радіють гори, степи,
Бо нас у бій благословить
Могучий дух Мазепи!**

МАРШ СОКОЛІВ

Со-ко-ли, Со-ко-ли ста-вай мо-вря-
ди, нас поклик бодрімо-сь, ви-ва- - -
є, в здо-ро-во-му ті-лі здо-ро-ва ду-
ша, де си-ла та ж во-ля ви-та - -
є. Як славно бу-ва-ло ко-заць-кі си-
ки бо-ро-лись до смерти за-ги - -
ку, бо-ро-лись бу-де-мо Со-ко-ли всі
ми за ка-му святу У-кра-ї - - -
ку. Як ку.

Соколи, Соколи, ставаймо в ряди,
Нас поклик: бодрімо-сь! — взиває!

В здоровому тілі здорова душа,
Де сила, там воля витає.

Як славно бувало козацькі сини
Боролись до смерти, загину.
Боротись будемо Соколи, всі ми.
За нашу святу Україну.

ВІЄ ВІТЕР

Віє вітер, віє буйний дуба кажи
ляє, сидить козак на могилі
тай вітру питає, сидить козак
на могилі тай вітру питає.

Віє вітер, віє буйний
Дуба нагинає,
Сидить козак на могилі
Тай вітру питає:

Скажи мені буйний вітре,
Де козацька доля?
Де фортуна, де надія,
Де слава і воля?

Йому вітер одвічає
Каже: знаю, знаю,
Твоя дбля козацькая
В далекому краю.

ТАМ НА ГОРІ



Там на горі сніг біленький, Десь пої-хав
мій ми-ленький, Десь по - ї - хав я не-
зна-ю, сер-це з жа-лю за - вмі-ра - є.

Там на горі сніг біленький,
Десь поїхав мій миленький,
Десь поїхав, я не знаю,
Серце з жалю завмірає.

І приснився сон дивненький,
 Що приїхав мій миленький,
 А я встала — засвітила
 Нема того щом любила. } 2 рази

У ЛІСІ ЛІТОМ

У лі - сі лі-том я би жив, Бо в лі-сі лі-том
 рай, Там сві-жий воз-дух, тїнь де-рев і
 хо-лод-ний ручай . Там сві-жий воз-дух,
 тїнь-де-рев і хо-лод-ний ру чай.

У лісі літом я би жив,
 Бо в лісі літом рай,
 Там свіжий воздух, тїнь дерев
 І холодний ручай.

І пахощами дише ліс
 Пташаток повний гай,
 Лунає пісня до небес:
 „Це наш, це рідний край!” } 2 рази

НІЧ ТАКА, ГОСПОДИ

Ніч та-ка Го-спо-ди мі-сяч-на зо-ря на,
 Вид-но хоч гол-ки зби-рай, Вий-ди дів-
 чи-нонь-ко пра-це-ю змо-ре-на, хоч на хви-
 ли-ноч-ку в гай. Вий-ди дів-чи-нонь-ко
 пра-це-ю змо-ре-на, хоч на хви-ли-ноч-ку
 в гай.

Ніч така, Господи, місячна зоряна,
 Видно хоч голки збирай.
 Вийди дівчинонько працею зморена
 Хоч на хвилиночку в гай.

Сядем у купочці там під калиною
 І над панами я пан,
 Глянь моя рибонько срібною хвилею } 2 рази
 Стелиться в полі туман.

ЗАГРАЙ МИ ЦИГАНЕ

The image shows a musical score for the song 'Заграй ми цигане'. It consists of five staves of music. The first staff is the vocal line, written in a treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 6/8 time signature. The lyrics are written below the notes. The second and third staves are accompaniment for a guitar or piano, featuring chords and rhythmic patterns. The fourth and fifth staves continue the accompaniment. The lyrics are: 'За-грай ми ци-га-не ста-рий, За-грай ми все, що зна-еш. І гро-ший дам, ви-на ти дам і все-го, що ба-жа-еш. І гро-ший дам, ви-на ти дам і все-го, що ба-жа-еш.'

За-грай ми ци-га-не ста-рий, За-
грай ми все, що зна-еш. І гро-ший дам, ви-
на ти дам і все-го, що ба-жа-еш. І
гро-ший дам, ви-на ти дам і все-го, що ба-
жа-еш.

Заграй же цигане старий,
Заграй мені, що знаєш,
І грошей дам, виня я дам
І всего, що бажаєш!

Заграй мені ти пісню цю,
Що то кслись співала,
Старенька ненька, як мене
В колиці колисала.

КОЛИ НАСТАНЕ ЧУДНИЙ МАЙ

The image shows a musical score for the song 'Коли настане чудний май'. It consists of four staves of music. The first staff is the vocal line, starting with a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a 6/8 time signature. The lyrics are written below the notes. The second and third staves are accompaniment, likely for piano, with a bass clef. The fourth staff is a continuation of the accompaniment. The lyrics are: 'Коли настане чудний май, запахне бозів цвіт. В садку я люблю похожать. Як сумерк вкриє світ. В садку я люблю похожать. Як сумерк вкриє світ.'

Коли настане чудний май, запахне бозів цвіт.
В садку я люблю похожать. Як сумерк вкриє світ.
В садку я люблю похожать. Як сумерк вкриє світ.

Коли настане чудний май,
Запахне бозів цвіт,
В садку я люблю похожать,
Як сумерк вкриє світ.

В маєвий вечір, як в ставку
Проміння зір тримтить
Душа моя на крилах мрій
У рідний край летить. } 2 рази

ЗАМІТКИ: Темпо пісень достосовуємо до темпа вправ. Динаміка всюди однакова: форте. Пісні розраховані на 48 рухів (узглядноюючи репетиції); Перші чотири рухи зазначені кличниками над нотами перших тактів. Вправу попереджує сигнал трубок. Взір такого сигналу, який можна перенести в разі потреби до іншої тонації:



З М І С Т :

	стор.
Як вчити вільноручних вправ . . .	3
Ч. 1. Вільноручні вправи мужчин	7
I. Вправа «Лучник Ігоря» . . .	7
II. Вправа «Мстислав Удатний» . . .	9
III. Вправа «Тарас Бульба»	11
IV. Вправа «Ми гайдамаки»	14
V. Вправа «Ярема»	16
Ч. 2. Вправи жердкою мужчин	18
Вступні замітки	18
I. Вправа «Проба жердки»	20
II. Вправа «Поклін Україні»	22
III. Вправа «Вісімка»	23
IV. Вправа «Пробій ворога»	25
V. Вправа «Герць жердкою»	27
Ч. 3. Вправи палицею мужчин . . .	29
Вступні замітки	29
I. Вправа «Меч»	30
II. Вправа «Списа»	32
III. Вправа «Друк»	33
IV. Вправа «Кріс»	34
V. Вправа «Ратище»	36

	стор.
Ч. 4. Вправи топiрцями хлопцiв	. 39
Вступнi замiтки	. 39
I. Вправа	. . . 40
II. Вправа	. . . 41
III. Вправа	. 42
IV. Вправа	44
V. Вправа	. . 45
Ч. 5. Вправи жiнок вiнками	47
Уставка	48
Одяг	. . . 48
Вправи 49
I. Вправа »Мiрення низки цвiтiв«	. 50
II. Вправа »Оборона цвiтiв«	. 51
III. Вправа »Серед цвiтiв«	. 53
IV. Вправа »Забава вiнком« 54
V. Вправа »Прибирання себе вiнком«	56
Пiснi до вправ	. . . 59
Заграли тамбори	. 59
Їхав стрiлець	. . . 61
Ми гайдамаки	. . . 64
В дорогу	. 62
Ми не дамо	. . . 65
Гей не дивуйтесь	. 67
Гей там на горi	. . 68
Гей пластуни 69
Гей там юнацтво 71

	стор.
Ми йдем вперед . . .	72
Засвітали козаченьки .	73
Не сміє бути в нас страху .	74
Ми йдемо в бій . . .	75
Марш Соколів ;	76
Віє вітер	77
Там на горі .	78
У лісі літом . . .	79
Ніч така, Господи .	80
Заграй ми цигане	81
Коли настане чудний май . .	82
Замітки — сигнал трубки до вправ .	83

26.VII.1941

БІБЛІОТЕКА „ДОРОГА”

під редакцією Богдана Даниловича

появляється в серіях: белетристичній,
популярно-науковій, краєзнавчо-мандрів-
ницькій та спортивій.

Досі появилися:

- О. Лотоцький: ТРИ ПОБРАТИМИ.** Історичне оповідання з початків Козаччини для молоді. Сторін 76, малюнків 11. Ціна: зол. 1.—
- Ю. Тарнович: ВЕРХАМИ ЛЕМКІВ-СЬКОГО БЕСКИДУ.** Мандрівницько-історичний провідник по Лемківщині. Стор. 80, 12 ілюстр. і карта. Ціна: зол. 1.—
- Ф. Коковська: СЛІДАМИ ЗАБУТИХ ПРЕДКІВ.** Істор. оповідання на тлі минулого Лемківщини. Сторін 96, малюнків 17. Ціна: зол. 1.—
- *** ЗМАГОВІ ГРИ. I.** Відбиванка й кошівка. Ст. 63 з рисунками. Зол. 0.50
- Гакстен: ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ.** Стор. 35, з 69 рисунками поодиноких рухів вправа. Ціна: зол. 0.60

В друку:

- В. Кархут: ЦУПКЕ ЖИТТЯ.** Повість з життя вовків з розкішними ілюстраціями.
- I. Боберський: ВІЛЬНОРУЧНІ ВПРАВИ,** мужеські, хлопчачі й дівочі. Стор. 90, численні ілюстрації і

Готівкові замовлення с

„Українське
Краків, Кар

Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001007743915