

КРАСОТА и ЗДРАВЕ

Месечно списание за физическо възпитание, изкуство и литература

ГОД. АБОНАМЕНТЪ 80 ЛВ. * ЗА УЧАЩИ 70 ЛЕВА
ЗА СТРАНСТВО 120 ЛВ.

Редакторъ Лазаръ Малешковъ, Линия XIII № 32.

Niels Bukh

Просто и необходимо тѣлесно възпитание

(Датска система за физическо възпитание)

(продължение отъ год. I кн. VI.)

28. Свиване на краката: Свития кракъ е подъ правъ жгълъ, бедрото водоравно, пищялките съ стъпалото отвесно долу, стоящия кракъ опънатъ.

Команда: свийте лѣвия (дѣсния) кракъ—прави—едно!

29. Клѣкане на единъ кракъ: Отъ разкраченъ стоещъ тѣлото се спуска отвесно, до сядане върху петата на единия кракъ, който е на прѣсти, другиятъ кракъ е опънатъ, съ стъпало допрѣно въ земята.

Команда: Отъ разкраченъ стоещъ, клѣкнете върху лѣвия (дѣсния) кракъ, прави—едно!

30. Колѣничене на единъ кракъ отъ лицевъ разкраченъ стоежъ: Отъ лицевъ разкраченъ стоежъ трупътъ се спуска отвесно до колѣничене върху колѣното на единия кракъ, който остава на прѣсти, другиятъ кракъ е опънатъ и опрѣнъ съ цѣло стъпало въ земята.

Команда: Отъ лицевъ разкрачанъ стоежъ колѣниците върху лѣвия (дѣсния) кракъ—прави—едно!

Забележка: Сжщото може да се извърши отъ положение лѣвия (дѣсния) кракъ изнесенъ въ страни.

31. Диагонално сѣдане: Отъ седнало положение съ опънати напредъ крака, свиване единия кракъ назадъ така, че колѣното да сочи въ страни, а другия кракъ добре опънатъ (положението е подобно на това при бѣгане презъ препятствия); едната ржка обхваща отъ вънъ стъпалото на задния кракъ, а другата външния край на другото стъпало.

Команда: Седнете напредъ-в'дясно (в'ляво) — прави —едно !

32. Колѣнна опора: Отъ положение колѣнчене на двете колѣна, ржцетѣ се поставятъ съ длани на земята, прѣститѣ напредъ, трупъ хоризонталенъ, ржцетѣ, трупътъ и бедрата взаимно образуватъ прави ъгли.

Команда: Колѣнна опора прави—едно !

33. Съдане съ свити колѣна: Стѣпалата на краката заедно съ колѣната сж допрѣни едно до друго, дланитѣ на ржцетѣ се поставятъ отъ двете страни на колѣната, трупъ отвесенъ, гърди изпъчени.

Команда: Седнете съ свити колѣна—прави—едно !

34. Съдане съ кръстосани крака: При това съдане, краката се кръстосватъ въ областта на прасетата, ржцетѣ се поставятъ отъ страни на трупътъ съ длани допрѣни въ земята, прѣститѣ на ржцетѣ сочатъ в'страни.

Команда: Седнете съ кръстосани крака—прави—едно !

35. Съдане съ опънати крака: Краката сж опънати и събрани, ржцетѣ сж поставени отъ страни на трупътъ съ длани на земята, прѣститѣ на ржцетѣ сочатъ въ страни.

Команда: Седнете съ опънати крака—прави—едно !

36. Лицева лѣжаща опора на опънати ржце: При тази опора ржцетѣ се поставятъ съ длани на земята успоредни по между си, прѣститѣ на ржцетѣ сочатъ напредъ, стѣпалата на краката сж допрени съ прѣститѣ въ земята, краката събрани, главата тѣлото и краката въ права линия.

Упражнението се извършва: а) отъ клѣкнала опора на единия кракъ (ржцетѣ при стѣпалото, отъ двете страни на свития кракъ), другия кракъ изнесенъ далече назадъ—свития кракъ се поставя назадъ до изнесения кракъ.

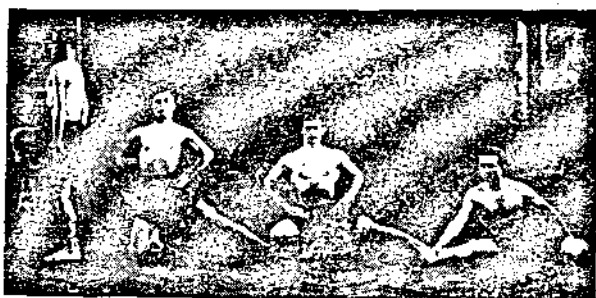
б) отъ клѣкнала опора съ изхвърляне краката назадъ.

Команда: а) клѣкнете съ единия кракъ въ опора на ржце—прави—едно ! б) лицево-лежача опора—прави—две !

37. Странична лѣжаща опора: Отъ лицева лѣжаща опора $\frac{1}{4}$ обр. на тѣлото въ лѣво (дясно) до опора на едната ржка, другата по протежение на тѣлото, което е въ една права съ краката, които сж събрани.

Команда: Лицево-лѣжаща опора—прави—едно ! странична лежача опора на л. р.,—прави—две ! лицево лежача опора—прави—три ! странична лѣжаща опора на д. р.,—прави четири ! (Странично лежача опора може да се извърши и отъ седнало положение съ опънати и събрарни крака).

38. Стоежъ на ржце: Извършва се: 1) отъ клѣкнала опора—2) отъ клѣкнала опора на единия кракъ, другия изнесенъ далечъ назадъ—3) съ подскокъ—4) съ ходъ—5) съ затичване и то :



28

30

29

31



36

37

38

39



40

41

43

44

а) съ помощта на второ лице, което хваща играещия за колъната или бедрата;

б) съ опора въ шведската стена или зидъ;

в) безъ помощта на каквито и да било уреди, или чужда помощъ.

Команда: Стоежъ на ржце—прави—едно!

39. Лѣгане по грѣбъ: Тѣлото и краката сж опънати, ржцетѣ прибрани,

Команда: Лѣгнете по грѣбъ—прави—едно!

40. Навеждане тѣлото хоризонтално напредъ: Труптъ е хоризонталенъ и въ правъ жгълъ съ опънатитѣ крака, главата въ посока на труптъ, ржцетѣ на хълбоци или задъ тила.

Команда: Наведете тѣлото напредъ, ржцетѣ на хълбоци—прави—едно! Или: Наведете тѣлото напредъ, ржцетѣ задъ тила—прави—едно!

41. Навеждане труптъ напредъ до положение долу: Труптъ е силно наведенъ напредъ, грѣбнака извитъ отъ кръста, краката силно опънати, ржцетѣ сж: а) допрѣрни съ длани въ земята — б) въ глезенитѣ — в) задъ тила.

Команда: Навеждане силно труптъ напредъ съ длани въ земята—прави—едно! Или: . . . съ ржце на глезенитѣ—прави—едно! Или: . . . съ ржце задъ тила—прави—едно!

42. Навеждане назадъ: Труптъ е наведенъ назадъ отъ кръста, труптъ, шията и краката силно опънати, главата назадъ, ржцетѣ назадъ-въ страни, рамената назадъ-долу.

Команда: Навеждане назадъ, ржцетѣ назадъ-долу-въ страни съ длани напредъ—прави—едно!

43. Обръщане труптъ: Стѣпалата оставатъ здраво на земята, двата крака въ колъната силно опънати, труптъ се обръща до 90°, ржцетѣ долу или на хълбоцитѣ.

Команда: Обърнете труптъ въ лѣво (дѣсно)—прави—едно!

44. Лѣгане по коремъ: Труптъ, главата и краката сж опънати и въ една линия, ржце — а) прибрани — б) свити съ длани подъ челото и пр.

Команда: Легнете по коремъ съ ржце до труптъ—прави — едно!

Или: Легнете по коремъ съ длани подъ челото—прави—едно!

45. Висъ съ свити ржце (гърба къмъ шведската стена): Ржцетѣ сж свити подъ правъ жгълъ, една отъ друга на 80 см. на най-горния напречникъ на шведската стена. Най-напредъ се покачва съ лице срещу стената до нужната височина; обръщане съ гърбъ къмъ стената и хващане най-горния напречникъ съ свити ржце въ правъ жгълъ, прѣ-

ститѣ на краката опънати долу, петитѣ се опиратѣ въ напречниците на стената (соежѣ на пети); отхвърляне съ краката напредъ (предмахъ) и скокъ напредъ съ клѣкане и леко навеждане тѣлото напредъ, ржцетѣ се допиратѣ до земята — изправяне.

Команда: Тиленъ висъ на свити ржце (върху шведската стена)—прави—едно!

Сжщото упражнение безъ уреди, съ помощта на други лица: Играчитѣ сж предварително преброени на 1, 2, и 3; Първитѣ номера се нареждатъ въ кръгъ хванати презъ раменетѣ (презъ врата) съ опънати ржце и събрани крака; вторитѣ заставатъ задъ първитѣ (гърбъ срещу гърбъ), хващатъ се съ надхватъ отъ дветѣ страни на тѣлото, за ржцетѣ на първитѣ въ областта близо до рамената, съ ржце свити въ лактитѣ подъ правъ жгълъ и полуклѣкнали, отъ което положение опъватъ краката напредъ разтворени и опрѣни съ пети въ земята; Третитѣ номера, (коитѣ сж застанали задъ вторитѣ лице срещу лице) хващатъ вторитѣ за краката въ областта на глезенитѣ, като ги повдигатъ до хоризонтално положение, (вторитѣ запазватъ положението на труптъ и ржцетѣ); По дадена команда третитѣ номера полагатъ краката на вторитѣ на земята — вторитѣ се отхвърлятъ съ ржцетѣ напредъ отъ ржцетѣ на първитѣ номера и заставатъ въ соежѣ мирно. Упражнението се играе още 2 пжти, като си смѣнатъ мѣстата: третитѣ номера ставатъ втори, вторитѣ — първи и първитѣ — трети и т. н.

46. Висъ съ повдигнати крака, опънати до отвесно положитние горе съ допрени прѣсти въ напречника (гърбътъ къмъ шведската стена): Ржцетѣ опънати и на разстояние 80 см. една отъ друга се хващатъ въ надхватъ за най-горния напречникъ, краката се повдигатъ опънати напредъ до отвесно положение горе, съ допрѣни прѣсти въ напречника, за който сж хванати ржцетѣ. Въ началото упражнението се извършва съ помощта на друго лице, а въ последствие самъ.

Команда отъ висъ гърбомъ къмъ стената: Повдигнете краката отвесно—прави—едно!

Сжщото упражнение безъ уреди, съ помощта на други лица: Играчитѣ заставатъ въ сжщото положение както при упраж. 45, съ тази разлика, че вторитѣ номера извършватъ висъ съ опънати ржце, краката напредъ опънати се допиратъ въ земята, тѣлото въ отвесно положение. Третитѣ номера хващатъ вторитѣ въ областта надъ глезенитѣ и имъ помагатъ за да ги повдигнатъ и поставятъ съ прѣсти подъ мишниците на първитѣ. При дадена команда вторитѣ номера, съ помощта на третитѣ, спускатъ краката и съ ударъ въ кръста, заставатъ въ основенъ соежѣ и т. н.

както въ упражнение 45. Сми́ната на играчитѣ е сжщата както при упражнение 45.

47. Лицевѣ висѣ съ опънати и прибрани крака, допрѣни съ прѣсти въ земята: Ржцетѣ въ надхвату, една отъ друга на 80 см. се хващатъ за напречника на височина на челото, краката и ржцетѣ сж опънати, стжпалата допрѣни съ прѣсти въ земята, трупътѣ въ дъга, гърдитѣ лежатъ на напречникитѣ. Извършва се отъ положение нападѣ напредѣ, следѣ което кракътѣ който е въ нападѣ се прибира до другия кракѣ.

Команда следѣ хващане на напречника: Клѣкнете на лѣвия (дѣсния) кракѣ другия опънете назадѣ—прави—едно! Приберете лѣвия (дѣсния) при дѣсния (лѣвия) до висѣ — прави — две!

Сжщото упражнение безѣ уреди съ помощта на друго лице: Ученичитѣ се нареждатъ въ кръгѣ преброени на 1 и 2. Първитѣ въ положение както при упражнение 45., но въ напреченѣ разкраченѣ стожежѣ, вторитѣ номера сжщо съ лице къмѣ кръга задѣ първитѣ, хващатъ се съ надхвату за първитѣ въ областта надѣ мишникитѣ и извършватъ упражнението, следѣ което си сми́нать ролитѣ.

48. Тиленѣ висѣ съ допрѣни стжпала въ земята: Ржцетѣ сж хванати на напречнике на височина на главата, или по-низко, на разстояние една дтѣ друга 80 см. Трупътѣ е допрѣнѣ въ напречникитѣ, краката събрани и опънати напредѣ се допиратъ съ пети въ земята, ржцетѣ опънати. При дадена команда тѣлото се отпуска да висѣ свободно и чрезѣ отхвърляне съ ржцетѣ се застава въ основенѣ стожежѣ.

Команда: Хванете напречника на височина на главата (рамената)—прави—едно! Съ скокѣ застанете въ тиленѣ висѣ съ пети опрени на земята—прави—две! Отхвърлете се напредѣ до основенѣ стожежѣ—прави — три!

Сжщото упражнение безѣ уреди съ помощта на второ лице: Напречникътѣ се замѣства отъ друго лице. Игачитѣ заставатъ както при упражнение 47., вторитѣ сж обвърнати съ гърбѣ къмѣ първитѣ, както при упражнение 46 и извършватъ упражнение 48.

49. Лицевѣ висѣ съ опора на стжпалата въ най-долния напречникѣ: Ржцетѣ съ надхвату се улавятъ за напречника на височина на гърдитѣ и на разстояние една отъ друга 80 см. Краката на най-долния напречникѣ събрани или разкрачени, но опънати въ колѣната, трупътѣ свободно отпуснатѣ да висѣ,

Команда: Хванете се за пречника на височина на гърдитѣ—прави—едно! Скокѣ на най-долния напречникѣ съ събрани (разтворени) крака и отпускане тѣлото въ висѣ—прави две!

Сжщото упражнение безъ уреди: Шведската стена се замѣства отъ друго лице. Играчите заставатъ както при упражнение 47, като вторитѣ номера заставатъ задъ първитѣ съ лице къмъ кръга и извършватъ упражнението, като стъпалата имъ се опиратъ въ петитѣ на първитѣ.

Видоветѣ упражнения, които сж се по-рано най-много употребявали въ отнованата гимнастика, ще се разгледа въ следващитѣ отдѣли. Тѣ сж подредени споредъ естественитѣ имъ и взаимни отношения въ групи, а споредъ различнитѣ имъ влияния въ особенни отдѣли.

следва.

Упражнения—Pan Vrtov
Prahа

Музика — Jindra Görtler
Prahа

Упражнения съ трѣстикови пѣрте за ученички отъ 9-14 год.

(Преводъ отъ чешки).

Продължение отъ кн. 6, стр. 131, год. 1).

II УПРАЖНЕНИЕ.

Играе се въ 3 тилни редици — дѣсна, срѣдна и лѣва (вижъ фиг. 1) разрѣзани на 2 ржце въ страни и на 1 ржка въ дълбочина.

12 V	24 V	36 V
11 V	23 V	35 V
10 V	22 V	34 V
9 V	21 V	33 V
8 V	20 V	32 V
7 V	19 V	31 V
6 V	18 V	30 V
5 V	17 V	29 V
4 V	16 V	28 V
3 V	15 V	27 V
2 V	14 V	26 V
1 V	13 V	25 V

(фиг. 1)

Исходно положение.

Ржце на хълбоци, полуобръча отвесно долу предъ тѣлото (последното време отъ прехода).

1. 1. Дѣснитѣ извършватъ крачка напредъ съ л. кр., лѣвитѣ сжщо съ д. кр., а срѣднитѣ задържатъ стоежа си; всички свиватъ ржцетѣ си предъ гърди, лакти отвесно долу, киткитѣ на ржцетѣ предъ рамената, полуобръча отвесно надъ главата.

2. Дѣснитѣ колѣничатъ на дѣсни колѣна, лѣвитѣ на лѣви колѣна, ржцетѣ напредъ-в'страни, срѣднитѣ — ржце горе-в'страни.

3. Задръжъ.

II. 1—3. Задръжъ.

III. 1. Задръжъ стоежа, ржцетъ свити предъ гърди, лакти отвесно долу, киткитъ на ржцетъ предъ рамената.

2. Дѣснитъ и лѣвитъ се исправятъ и прибиратъ преднитъ крака къмъ заднитъ, ржце в' страни-горе; срѣднитъ крачка напредъ съ д. кр. и колѣничене на лѣвия, ржцетъ напредъ-в' страни.

3. Задръжъ.

IV. 1—3. Задръжъ.

V. 1. Задръжъ стоежа, ржцетъ на крайнитъ горе-навжтре, а на срѣднитъ — напредъ-навжтре до допиране на киткитъ една въ друга така, че отъ полуобръчитъ да се образуватъ крушовидни форми.

2. Дѣснитъ, крачка напредъ съ д. кр. и колѣничене на лѣвия; лѣвитъ—противоравно; срѣднитъ се исправятъ и прибиратъ предния кракъ до задния; всички ржцетъ въ страни, лакти отвесно горе, полуобрача отвесно надъ главата.

3. Задръжъ.

VI. 1—3. Задръжъ.

VII. 1. Задръжъ стоежа, ржцетъ както въ V. 1.

2. Дѣснитъ и лѣвитъ взематъ положението на срѣднитъ, а срѣднитъ извършватъ крачка напредъ съ л. кр. и колѣничатъ на дѣсния.

3. Задръжъ.

VIII. 1—3. Задръжъ.

IX. 1. Дѣснитъ крачка въ лѣло съ л. кр., л. р. свита предъ лѣво рамо, лакти отвесно долу, д. ржка в' дѣсно и навешдане тѣлото отъ кръста въ дѣсно, погледъ презъ дѣсно рамо въ прѣститъ на дѣсния кракъ; лѣвитъ извършватъ сжщото противоравно; срѣднитъ ржце в' страни—горе.

2—3 Задръжъ.

X. 1. Дѣснитъ прибиратъ л. кр. до дѣсния, лѣвитъ—дѣсния до лѣвия, ржцетъ горе, киткитъ се допиратъ една въ друга; срѣднитъ се исправятъ и прибиратъ л. кракъ до дѣсния, ржцетъ напредъ-навжтре съ китки допрѣни една въ друга.

2. Дѣснитъ и лѣвитъ взиматъ положението както при IX. 1, но противоравно, срѣднитъ, крачка напредъ съ д. кр. и колѣничене на лѣвия, ржцетъ въ страни.

3. Задръжъ.

XI. 1. Дѣснитъ прибиратъ д. кр. до лѣвия, лѣвитъ—лѣвия до дѣсния, ржцетъ надъ главата допрѣни въ киткитъ съ лакти в' страни (полуобрача взема крушовидна форма), срѣднитъ се исправятъ и прибиратъ д. кр. до лѣвия, ржцетъ съ китки надъ раменетъ, лакти въ страни полуобрача надъ главата отвесно.

2. Дѣснитъ крачка съ л. кр. въ лѣво, лѣва ржка съ китка надъ лѣво рамо, лакъта въ лѣво, дѣсна ржка въ дѣс-

но, погледъ въ дѣсно; лѣвитѣ също обратно; срѣднитѣ поставятъ ржцетѣ съ китки надъ раменетѣ, лактитѣ въ страни.

3. Задръжъ.

XII. 1—3. Задръжъ.

XIII. 1. Срѣднитѣ колѣничатъ назадъ на дѣсно колѣно, ржце въ страни; дѣснитѣ и лѣвитѣ пренасятъ тежестъта на другия кракъ, ржцетѣ противоравно.

2—3. Задръжъ.

XIV. 1—3. Задръжъ.

XV. 1. Всички ржце надъ рамене, лакти въ страни.

2. Дѣснитѣ л. р. въ лѣво, лѣвитѣ д. р. въ дѣсно, срѣднитѣ ржцетѣ въ страни-горе, погледъ по посока на движението.

3. Задръжъ.

XVI. Дѣснитѣ и лѣвитѣ прибиратъ вътрешнитѣ крака къмъ външнитѣ, срѣднитѣ се изправятъ и прибиратъ задния кракъ до предния, ржцетѣ надъ рамене съ лакти въ страни.

2. $1\frac{1}{2}$ обр. на лѣво, ржцетѣ съ джги на горе и напредъ до положение на хълбоцитѣ въ изходно положение.

3. Задръжъ.

Упражнението се играе на две страни.

Следва.

Разработенъ урокъ по физич. възпитание за ученици отъ I отдѣление.

Преди да започне учителя своя урокъ съ ученицитѣ, трѣбва по-рано да изработи планъ на урока, който ще предаде. Плана (урока), трѣбва да съдържа главно 3 части, а именно: 1) встъпителна, 2) сжщинска и 3) заключителна части. Упражненията въ всѣка часть се подреждатъ споредъ тѣхното физиологическо действие и сила, като се следва винаги пжтя отъ по-лекото къмъ по-тежкото. По тази възходяща градация се подреждатъ упражненията въ встъпителната и сжщинската части. Въ заключителната часть, градацията е по-низходяща степенъ т.е. отъ по-тежкото къмъ по-лекото. Също така, при съставянето на плана, трѣбва да се вземе подъ внимание възрастъта, здравословното състояние на ученицитѣ и тѣхната природа.

Въ първата часть на урока се поставятъ съвършенно леки упражнения, чрезъ които да възбудимъ организма и го подготвимъ за работата въ втората — сжщинската часть.

Въ втората часть (сжщинската) на урока се вмѣкватъ упражнения за общо развитие на тѣлото, които постепенно

ставатъ все по-тежки и по-тежки и завършватъ съ нѣкоя игра, при която да взематъ участие всички части на тѣлото, и най-после следва заключителната т. е. успокоителната частъ, чрезъ която ще приведемъ организма въ пълно спокойствие.

Учителя не трѣбва да забравя да дава, презъ течение на часътъ, нуждитѣ дихателни упражнения, чрезъ които ще се успокои сърдцето и се облекчи неговата работа. Тѣ се даватъ обикновено тогава, когато учителя забележи, че ученицитѣ сж започнали да се уморяватъ. По такъвъ начинъ умората ще се предотврати.

За да мине часътъ за ученицитѣ леко и неусетно, а сжщо така да се всѣе въ тѣхъ любовъ къмъ часътъ по физическо възпитание, то трѣбва, както казахъ и по-горе, да се даватъ упражнения, съобразно природата на ученицитѣ.

Учителя значи, трѣбва да схване психологията на ученицитѣ и имъ дава това, къмъ което ги подтиква тѣхната природа.

Не направи ли това, учителя да бжде сигуренъ, че резултатитѣ ще бждатъ много лоши. Ученицитѣ ще намразятъ часътъ по физическо възпитание, а на учителя ще гледатъ като на нѣкой неприятелъ, който изтезава своитѣ жертви.

Особенно при малкитѣ деца е отъ голѣмо значение и държанието на учителя, който не трѣбва да забравя, че има работа не съ възрастни, а съ деца. Ето защо той трѣбва да се приравни съ тѣхъ и да забрави, че е учителъ, но така, че ученицитѣ винаги да чувствуватъ неговото присѣствие и съ уважение да се държатъ къмъ него.

Планъ на урока.

I.

Встъпителна частъ.

1. Построяване въ 1 редица по височина и стоежъ-мирно.
2. Обръщане на дѣсно и маршируване.
3. Завиване въ кръгъ и разни видове ходене въ кръгъ: на прѣсти, на пети, съ високо повдигане на колѣната и съ най-разнообразни движения на ржцетѣ, като напр.: напредъ и назадъ заедно и една следъ друга, въ страни и пр. Ходене съ приклѣкане и т. н.

II.

Сжщинска частъ.

4. Постепенно ускоряване на ходенето, бързо ходене, сжщо съ движение на ржцетѣ, главата и трупътъ въ разни посоки.

5. Бѣгане въ тактъ (най-напредъ бавно и постепенно ускоряване на бѣгането).

6. Бързо ходене въ тактъ, съ опънати крака и обикновено, бавно ходене.

7. Дихателни упражнения съ движения на ржцетѣ, така: При вдигане ржцетѣ горе, дълбоко вдишване презъ носътъ, при сваляне ржцетѣ, тѣлото се навежда и веднага дълбоко издишване презъ устата съ издаване на звукътъ ф, ф. ф, или с, с, с, с.

8. Състезателна игра. „Пренасяне яйца отъ едно гнѣздо въ друго.“

9. Дихателни упражнения.

III.

Успокоителна часть.

10. Нареждане въ кръгъ и предаване на хорото „Мала мома двори мѣла.“ (Пѣе се и се играе).

11. Построяване въ 1 редица, преброяване на 1—2 и следъ това образуване на 2 редици.

12. Обръщане на дѣсно, маршировка съ пѣене на пѣсента „Мала мома двори мѣла.“

13. Разпръсване на ученицитѣ и построяване наново въ 2 редици, мирно! Поздравъ и отговоръ.

Разработка на урока.

I встъпителна часть.

Деца! наредете се въ една редица, както се нареждатъ войницитѣ! Учителя чака известно време, докато децата се наредатъ сами, следъ което изважда едно дете, по-будно отъ останалитѣ, предъ редицата и му задава въпросъ: Тѣй ли се редатъ войницитѣ?

Детето ако отговори да, тогава учителя задава въпросъ на останалитѣ ученици и ако и тѣ отговарятъ — да, тогава той имъ обяснява, че войницитѣ се редатъ по височина, понеже така не е красиво. Ако ли пъкъ детето отговори не, тогава учителя задава въпроса; какъ се редатъ войницитѣ? и т. н.

Вижъ онзи ученикъ хе тамъ, колко е високъ, пъкъ този до него колко низкъ, а пъкъ отъ другата страна онзи хе... още по-високъ.

Харесва ли ти, така, както сж наредени?

Детето ще отговори — не! Е, хайде тогава да се наредите по височина.

Тукъ учителя ги оставя сами да се наредатъ, като имъ казва по-високитѣ да се нареждатъ въ дѣсно, а по-низкитѣ

въ лѣво и следъ като се наредатъ, тогава ще направи тукъ тамъ нужните поправки за да се изгладятъ грѣшките, следъ което изважда пакъ едно дете предъ строя и му задава въпроса: Сега харесва ли ти редицата?

Деца, можете ли до като изброя до 5, сами да се наредите така, както сте сега, по височина въ една редица? Сега ще ви разпусна и щомъ кажа стройте се деца, въ една редица задъ менъ, всички ще тичате и бързо ще се наредите въ една редица, както сте сега наредени, но така, че високитъ да бждатъ отъ дѣсната ми страна, а низкитъ — отъ лѣвата и докато изброя до 5 — да сте вече наредени.

Съгласни ли сте? Да. Е, хайде да видимъ колко сте пѣргави и колко бързо ще се наредите. Разпрѣснете се!

Децата се разпрѣсватъ и чакатъ съ нетѣрпение командата на учителя.

Деца, стройте се въ една редица задъ менъ: — едно, две, трии, четири . . . петъ!

Децата сж вече наредени, но за да свикнатъ по-бързо и по-добре да се нареждатъ, учителя повтаря още 1—2 пѣти построиването.

Деца, хайде сега застанете мирно хе така, както съмъ азъ застаналъ. Учителя застава мирно, и децата му подражаватъ и по сщия начинъ, както при нареждането, ги научва правилно да заставатъ мирно и да знаятъ, че щомъ имъ даде командата мирно тѣ сж длъжни да стоятъ неподвижни на мѣстата си. (Подравняването и разнитъ видове обръщения се оставятъ да се минатъ въ други лекции за да не се отекаватъ децата, а по-нататкъ учителя кара децата да извършватъ всичко по подражание на него, безъ да обръща внимание на грѣшките). Деца, вдигнете си дѣсната ръка. Децата повдигатъ дѣснитъ ръце и ако ли нѣкое е вдигнало лѣвата, то другарчетата му го поправятъ сами. Свадете си деца ръцетѣ! Обърнете се сега на дѣсната страна. Хайде сега малко да походимъ тъй както ходятъ войницитѣ.

Учителя започва да ходи и да имъ брои 1, 2, 1, 2, или да плѣска съ ръце. Завива така, че да се образува кръгъ за да може да ги наблюдава, а така сжщо и тѣ него да наблюдаватъ.

Деца, хайде ходете както азъ ходя и превете съ ръцетѣ сжщото, каквото азъ правя!

Учителя започва да ходи на прѣсти, на пети, съ силно подгъване на краката и съ най-разнообразни движения на ръцетѣ: напредъ, назадъ, въ страни, задъ тила и пр. Имитира какъ ходи щъркела, слона, какъ плѣска петела съ крилетѣ си и пр., а ученицитѣ му подражаватъ.

II Сжщинска часть.

Сжщинската часть винаги представлява нераздѣлна часть отъ встѣпнителната и успокоителната, затова между тѣхъ точ-

на граница не може да се постави. Около 10—15 минути въ началото на часа се дават най-леки упражнения, които постепенно се превръщат въ по-тежки до като се навлезе въ сжидинската част на урока, която сжщо трае около 15 минути и се различава от първата по това, че при нея упражненията и игритъ стават по-уморителни и по-интересни заученицитъ.

Сега учителя превръща ходенето въ бѣгане, като показва какъ се движи влака и извършва нужднитъ движения съ ржцетъ и краката. Движенията извършва най-напредъ бавно, следъ това по-бързо, като същевременно издава съ устата си шумътъ пуфъ, пафъ и т. н. децата подражаватъ. Следъ това приближава станцията и влака започва да се движи бавно, до като най-сетне спира. Бѣгането постепенно намаляла и минава въ бавно ходене и най-после ученицитъ се спиратъ.

Хайде деца сега да изхвърлимъ парата която се е събрала въ машината.

Вдигнете си ржцетъ горе, както менъ и поемете дълбоко въздухъ презъ носа. Децата поематъ въздухъ и си вдигатъ ржцетъ. Хайде сега наведете се, пуснете ржцетъ долу и изхвърлете парата презъ устата, както менъ — ф, ф, ф... Учителя извършва заедно съ ученицитъ това дихателно упражнение отъ 6—8 пжти, следъ което дава нѣкоя състезателна игра като напр.: състезателната игра „Пренасяне яйца отъ едно гнездо въ друго“. Учителя дава команда: деца, строите се задъ менъ въ една редица — едно, две, три, четири, петъ! Преброява ги самъ на 1 и 2, следъ което, като преброе 10—15 крачки отъ редната напредъ, застава тамъ и казва:

Вторитъ номера да си вдигнатъ ржцетъ! Свалете ги!

Учителя опъва ржцетъ си въ страни и дава следната команда: Вторитъ номера, тѣзи които си вдигнаха ржцетъ, задъ менъ строите се въ една редица—1, 2, 3, 4, петъ! и така се образуватъ 2 редици, обърнати съ лица една срещу друга и отдалечени една отъ друга на 10—15 крачки. Сега деца опънете си ржцетъ въ страни и се разреждатъ на 2 ржце! свалете си ржцетъ! Учителя посочва на редицата която е образувана отъ първитъ номера и казва: Деца, тази редица е първа защото е образувана отъ първитъ номера, а тази (посочва на другата редица) коя ще бжде? всички деца отговарятъ—втора. Учителя пита: защо деца я нарекохте втора, та не първа и нея, или пъкъ трета? Децата отговарятъ: защото е съставена отъ вторитъ номера. Добре, тогава и азъ съмъ съгласенъ да я наречемъ втора.

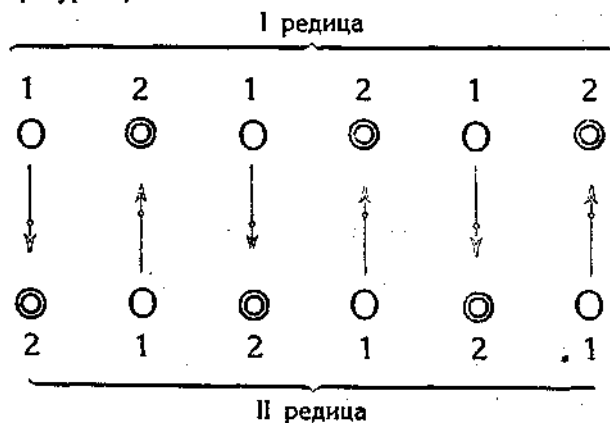
Следъ това учителя лично преброява всѣка редица на 1 и 2, като започва отъ първата, и ако нѣкой отъ редици-

тѣ е съ единъ по-малко, тогава учителя попълва числото, за да станатъ по равно.

Деца, сега ще Ви науча една нова игра: „Пренасяне яйца отъ едно гнѣздо въ друго“. Знаете ли я деца? Децата отговарятъ не или да. Ако отговарятъ да, учителя казва: хайде тогава да я изиграемъ, ако ли пъкъ отговорятъ не, учителя отговаря, тогава нека да Ви науча да я играете.

Деца, вземете си по единъ камъкъ и си начертайте по едно гнѣздо, каквато е моето. Учителя взима единъ камъкъ и описва единъ кръгъ около себе си на земята, а заедно съ него и децата си начертаватъ по единъ.

Застанете деца сега всѣкое въ своето гнѣздо. Децата заставатъ. Деца помните ли си новитѣ номера? Помнимъ. Кои сж вторитѣ номера да си вдигнатъ ржцетѣ. Хайде сега нека всички втори номера да донесатъ по 3 камъка голѣми, колкото едно яйце. Децата донасятъ по 3 камъка. Поставете сега камънитѣ въ своитѣ гнѣзда. Тѣзи на които гнѣздата сж пълни, нека застанатъ задъ гнѣздата си. (По този начинъ се образуватъ едни праздни и едни пълни гнѣзда, презъ едно. Срещу едно пълно се намира едно праздно, (вижъ фигурата).



Задъ пълнитѣ гнѣзда стоятъ вторитѣ номера, а въ празнитѣ — първитѣ.

Деца, сега ще си представлявате, че това сж истински яйца, за това трѣбва внимателно да ги пипате и пренасяте, за да не се счупи нѣкое, защото другъ пътъ ще вземемъ истински яйца, като ни снесатъ кокошкитѣ и който счупи нѣкое, ще го намажемъ съ него. Сега вторитѣ номера да стоятъ, а само първитѣ да играятъ. Вторитѣ ще гледатъ какъ носятъ първитѣ яйцата за да не счупатъ нѣкое отъ тѣхъ. Първитѣ номера! — гледайте въ менъ! щомъ кажа — почни! ще тичате на спеша и ще доведете...

ще го пренесете внимателно и поставите въ своето гнѣздо, следъ това ще се върнете, ще вземете второто яйце и него ще поставите въ гнѣздото си и най-после ще се върнете още веднѣжъ, ще вземете и третото — последното яйце и поставите и него въ своето гнѣздо. (Виждь фигурата. Стрелките показватъ посоката на бѣгането). Този, който изпревари пръвъ да пренесе яйцата въ своето гнѣздо, безъ да ги счу-пи, ще биде победителъ и всички останали ще му се поклонятъ. Деца, разбрахте ли играта? Разбрахме. Учителя повтаря още веднѣжъ обяснението. Деца готови! Почни! Децата тичатъ и бързо пренасятъ яйцата. Едни се обаждатъ господинъ учителю, Иванъ счупи яйцата, други, следъ като е пренесълъ яйцата, се обаждатъ, господинъ учителю, азъ ги пренесохъ пръвъ и пр.

Учителя съобщава тогава кой ги е пренесълъ пръвъ, а останалитѣ му извършватъ поклонъ. Вторитѣ номера съ нетърпение очакватъ редътъ си и казватъ, хайде сега ние господинъ учителю! Следъ това играта се повтаря съ вторитѣ номера, а първитѣ ги следятъ.

Цѣлата игра може да се повтори 2—3 пѣти, следъ което се даватъ дихателни упражнения, сжщитѣ, които се извършиха по горе, следъ което навлизаме въ третата частъ на урока—успокоителната.

III.

Успокоителна частъ.

Деца, хванете се всици за ржцетѣ въ кръгъ! Сега ще Ви науча едно хоро, но преди да Ви науча стѣпките, нека по-рано да Ви го изпѣя, следъ което Вие ще го изпѣете. Слушайте деца думитѣ на хорото и неговата мелодия! Учителя почва да пѣе първиятъ куплетъ отъ пѣсенята:

„Мала мома двори мѣла“

Мала мома, двори мѣла,
Мала мома, двори мѣла,
Двори мѣла, конь извѣла,
Двори мѣла, конь, конь извѣла и т. н.

Вѣрвамъ че тази пѣсенъ е извѣстна на всички учители.

Следъ изпѣването на пѣсенята учителя пита ученицитѣ: деца, чували ли сте тази пѣсенъ?

Едни ще кажатъ да; други не. Хайде сега общо да я изпѣемъ. Слушайте деца и пѣйте заедно съ менъ. Пѣсенята се изпѣва 1—2 пѣти, следъ което учителя изиграва хорото съ пѣене, което е съставено отъ най-лекитѣ стѣпки. Хайде сега деца да ходимъ въ дѣсно, така както сте наловени и да пѣемъ.

Учителя се хваща заедно съ децата на хорото.

Виждате ли деца колко е лесно да се ходи и да се пъе.

Хайде сега да направимъ само 3 стъпки въ дѣсно, като започнемъ съ дѣсния кракъ. Повдигнете си дѣсния кракъ. Направете сега три стъпки въ дѣсно съ дѣсния кракъ; почнете! 1, 2, 3, стойте; люшнете лѣвия кракъ напредъ предъ дѣсния, стъпете на лѣвия кракъ и люшнете дѣсния кракъ; направете сега въ дѣсно пакъ 3 стъпки, като започнете съ дѣсния кракъ, люшнете лѣвия кракъ предъ дѣсния, стъпете на лѣвия и люшнете дѣсния кракъ. Това е то цѣлото хоро, деца. Гледайте да Ви го изиграя самъ още веднажъ. Учителя имъ го изиграва още единъ пътъ съ пѣене (децата пѣятъ заедно съ учителя).

Хайде сега да го повторимъ безъ пѣене. Хорото се повтаря още 2 — 3 пѣти, следъ което учителя казва; Хайде сега деца да пѣемъ и играемъ всички хорото. Изиграватъ заедно нѣколко пѣти хорото, следъ което учителя пита децата; деца научихте ли хорото? Тѣ отговарятъ: Научихме го господинъ учителю. Децата, стройте се задъ менъ въ една редица — 1, 2, 3, 4, 5! Мирно!

Учителя на ново преброява самъ ученицитѣ на 1 и 2 следъ което дава следната команда: Вторитѣ номера застанете въ дѣсно задъ първитѣ! Згъстете се деца въ дѣсно! Обърнете се деца на дѣсно! Хайде деца да помаршируваме и попѣемъ пѣсента, която научихме. Готови! 1, 2! децата тръгватъ и пѣятъ заедно съ учителя си „Мала мома, двори мѣла“ и пр. Следъ като изпѣятъ съ маршировка 2—3 пѣти пѣсента, учителя дава командата: разпръснете се деца! Стройте се задъ менъ въ 2 редици — 1, 2, 3, 4, пегъ! Децата, — мирно! Децата, сега ще Ви поздравя така „здравейте ученици“, а Вие заедно ще отговорите, но силно „здраве желаемъ“; Разбрахте ли деца? Разбрахме. Добре тогава. Здравейте деца! Децата отговарятъ здраве желаемъ. Поздравя се повтаря още 1 — 2 пѣти, следъ което учителя казва на децата: благодаря Ви деца за примѣрното изпълнение на упражненията и доброто Ви държане презъ часа.

Идущия частъ ще Ви науча на още по-хубави игри.

Свободни сте!

По този пътъ като се постъпва учителя може да си състави още много подобни лекции. Но пакъ повтарямъ, трѣбва да се спазва градацията, отъ лекото къмъ тежкото и отъ тежкото къмъ лекото, и да се има винаги предвидъ природата на децата.

Общество.

Осипъ Иваничъ, удобно седналъ въ едно меко кресло, лакомо ядеше отъ сложенитѣ на масата узрѣли черешки. Соня и Зоя, весели и засмѣни, седѣха срещу него, хвърляха му дяволити погледи и постоянно го закачаха съ всевъзможни дреболии.

— Ахъ Вие, Осипъ Иваничъ, каза изведнѣжъ сериозно Зоя, какъ не Ви е съвѣстно!

Той глътна цѣла една череша съ костилката и уплашено изгледа Зоя.

— Какво има, Зончка?

— Какъ? и още питате? Вие сии мате любовница, а отъ насъ криете.

Да бѣха му казали че началството възнамѣрява да го изпрати въ Владивостокъ съ тайна дипломатическа мисия! нѣмаше да го смутятъ повече, както съ това неочаквано обвинение. Той, който винаги се плашеше отъ тази тъй страшна дума „любовъ“, да има любовница! Боже, какво безумие!

— Защо се чудите така? продължи Зончка, и вземайки отъ чантата си една снимка, хвърли я почти гнѣвно предъ очитѣ му.

Снимката представляваше една възпѣлничка, не до тамъ млада, нито пъкъ хубава жена. Осипъ Иваничъ я гледа известно време и запитва недоумѣващъ:

— Коя е тя?

Сега пъкъ Соня високо се изсмѣ.

— Какъ умѣете да се преструвате, Осипъ Иваничъ, като че ли сте младо момиче. И на менъ не ми се вѣрваше отначало. Вие, такъвъ хубавецъ, да си изберете за любовница такава една персона! Но следъ като самата тя всичко призна — Ей Богу, азъ нищо не разбирамъ, увѣрявамъ Ви. Никога не съмъ виждалъ тази жена.

Соня и Зоя лукаво се смѣха. Осипъ Иваничъ помисли, че искатъ да се шегуватъ съ него, но не можеше да разбере цѣлата на тази шегя. Той бѣше престаналъ да яде отъ вкуснитѣ черешки. Стана му нѣщо неловко и разбра, че не му оставаше нищо друго, освенъ да се сбогува съ двете момичета. Обеща пакъ да ги навѣсти.

Следъ нѣколко дни, една привечеръ, Осипъ Иваничъ пиеше чай въ стаята си. Хазайката ненадейно отвори вратата и въ стаята влѣзе единъ непознатъ човѣкъ, въстаричкъ, прилично облѣченъ. Непознатия не сне шапката си отъ главата и застана предъ Осипъ Иваничъ, безъ да извади ржцетѣ си отъ джобоветѣ на палтото. Осипъ Иваничъ стана отъ мѣстото си и очакваше непознатиятъ да му обясни причината на посещението си, но новодошлиятъ мълчеше. Осипъ Иваничъ попита нерешително:

— Вие менъ ли търсите?

— Лично Васъ!

Строгия тонъ на тѣзи думи го слиса.

— Но извинете, продължи той все тъй нерешително, кой сте Вие?

— Азъ съмъ Петровски.

Непознатиятъ, който очевидно очакваше да види съкрушителния ефектъ, който щѣха да иматъ тѣзи думи върху младия човѣкъ, го изгледа тъй страшно, че на Осипъ Ивановича му прегъмнѣ предъ очитѣ.

— Приятно ми е, успѣ да каже последния. Но все пакъ азъ не Ви познавамъ.

Тукъ, този който се бѣ нарекълъ Петровски, гръмогласно се изсмѣ:

— Какъ! не познавате мжжа на любовницата си! Ха-ха-ха.

Дясната му ръка се раздвижи въ джоба на палтото. Осипъ Ивановичъ съ ужасъ следеше движението на тази ръка. Ето-тя сега ще се простре къмъ него и въ нея ще има малкъ револверъ. Единъ гръмъ и всичко ще се свърши. Той падна на стола си и замижа.

Тогава този Петровски се приолижи до него и му заговори тихо:

— Слушайте, млади човѣче, никой не може да Ви забрани да си имате любовница. Естествено, Вие ще я вземете отъ тамъ където я намѣрите. Неомъжена или омъжена, това за Васъ не може да има значение. Но слушайте моя съветъ. За любовнитѣ си приключения не се хвалете и не говорете нищо предъ когото и да било, особено предъ млади момичета.

Осипъ Ивановичъ чу какъ хлопна врата и когато си отвори очитѣ непознатия не бѣше вече въ стаята. Той не можеше да се помръдне отъ мѣстото си. Какво бѣше това!? Не бѣше ли сънубалъ!? Кой бѣше въ действителностъ този човѣкъ и за каква любовница ставаше дума!? Той дълбоко зарови въ паметта си, но решително, даже сѣнка отъ нѣкаква любовница не можеше да намѣри. А-а! кой знае, дали пъкъ гози Петровски не бѣше мжжътъ на онази персона, чиято снимка му бѣше показала Зоя. . . .

Той дълго седя на мѣстото си, тъй дълго, че хазайката обезпокоена влѣзе въ стаята, и запали електричеството:

— Осипъ Ивановичъ, какво Ви е!?

Осипъ Ивановичъ повдигна главата си, дълбоко въздъхна, и завършвайки тжжнитѣ си разсъждения, високо изрече:

— Досадно общество;

Хазайката се намуси. Тръгна да си върви, спре се, изгаси електричеството, извика едно:

— „Благодаря Ви. Осипъ Ивановичъ!“ и силно блъсна вратата задъ себе си.

Отчаяние.

Въ приятно затопления салонъ, окиченъ съ разноцвѣтни лампи, всрѣдъ вълни отъ парфюмъ и музика, въ танци се извиватъ двойки. Стройни и приведени фигури, облѣчени въ скъпи тоалети, бавно се носятъ плавно танго...

А тя, замислено, свела глава, всрѣдъ веселата компания мълчи.

— „Юла, ти си тжжна тая вечерь!“ О не, не!...едва презъ сълзи се усмихва тя. Непосилна мжка свива сърдцето й. — то плаче, плаче горчиво, а тя се смѣе!...

„La paloma!“ — нейното любимо танго. О, както всѣки звукъ разлива отрова — горчива тжга въ нейното сърдце...

... „Каква ирония е тозъ свѣтъ Божи.“

Какъ всичко е пусто, всичко е суета!... тжжно ридеа джаза. Очитѣ ѝ се пълнятъ съ сълзи, а тя се смѣе

— Ако той е сега при нея и я запита: „Юли, защо си тжжна? Защо очитѣ ти горятъ сълзи?“ Тя ще си усмихне само и тихо ще отвърне: „Но приятелю, това е настроение, което скоро ще мине!“ ... А джаза пакъ ще заплаче....

... „Ето ме вече, азъ загубихъ

Едничкото, което бѣ за менъ“...

И тая пѣсень ще звучи подъ нея... и всѣки звукъ ще бжде стонъ!...

... „Сърдцето ми е тежко наранено

Надеждата ми е вече разбита“...

Юла не можеше по-вече да крий сълзитѣ. Тя стана и бавно се приближи до голѣмия прозорецъ. Повдигна тежката завеса и погледна вѣнъ, за да разсѣе мжката, която я душеше. Но тжжната пѣсень и тукъ я проследи... И тя пакъ слушаше ритмичнитѣ стѣпки на плавно танго и скръбнитѣ звуци на джаза...

... „Нещастна ще скърбя до гробъ,

Че въ любовта си съмъ онеправданъ“...

— Юли трепна! До кръвъ прихапа устнитѣ си и трепяща притисна ръце до гърдитѣ.

Бедната Юли! Съ страшна мжка задуши тя кървавия вѣкъ на нейната любовъ — разпната, осждена да умре!...

И пакъ се замисли...

— Единъ цвѣтъ ще изсъхне — преди да разцѣфне, всрѣдъ толкова увѣхнали цвѣтя!... Та що отъ туй?! Та що, че никой не видѣлъ какъ той е неженъ и красивъ?... Какво, че неговия чистъ нектаръ въ черна прѣстъ се е стопилъ!?

... Цвѣтя сж много!... Ще откъсне, ... ще дѣхне отъ неговия ароматъ, ... ще отмине, захвърлилъ единъ, други ще бере!...

Та що, че той загиналъ — нежния цвѣтецъ — преди да

разцфти? ... Че не сетилъ лжчъ, ни свѣтлина? ...

... Ще умре, но чистъ — затворилъ нежното ухание... И скверната ржа, която кжса и захвърля — ще отмине — единъ цвѣтъ само на докосналъ — нейното сърдце.

Тѣй Юли замислена седи, въ очитѣ ѝ бликатъ сълзи. Край нея лъжливи усмивки се разливатъ по напудрени лица, силно начервени устни изричатъ любезности, банални комплименти. Суетно натруфени дами нервно разговарятъ.

Въ салона е топло. Червени, зелени, бѣли лампи разливатъ обилна свѣтлина.

А вънъ снѣжна виялица бушува! Вѣтъра свири... Злокобна пѣсень ечи въ мрака. Въ вихренъ танцъ лудеятъ хиляди снѣжинки и морни се стелятъ... и умиратъ върху топлитѣ стѣкла.

Смѣхъ, шумъ, срѣдъ музика и парфюмъ въ топлия салонъ...

По стѣклата се стичатъ хладни струи, сѣкашъ замръзнали сълзи се топятъ на хиляди страдалци...

Последнитѣ звуци на джаза тѣжно замиратъ...

... „Живота е мизеръ, ужасъ ни грози! ...

А бурята на вънъ вилней — за вечна скръбъ, за сълзи пѣй! ...

Барна

Ст. Димиева.

Иманяръ.

Той бѣше старъ, посърналъ... Задъ него чезнѣха десетилетия. Нѣмаше нищо въ свѣта, освенъ торба, сухъ хлѣбъ и соль — и рѣждясалъ отъ времето копачъ.

Изнизваше днитѣ и ношитѣ си всрѣдъ руини, запустѣли воденици, кръстожтища и копаеше.

Очитѣ му просвѣтваша. Душата му се проясняваше. Бѣше доволенъ. Копаеше и вѣрваше да намѣри заровеното имане.

Силно вѣрваше!

И бѣше щастливъ!

Годинитѣ се нижеха...

Времето браздеше все по-дълбоки бразди по лицето му и много години тежаха надъ него... Но заровеното имане не намѣри.

Не се отчая.

Вѣрваше, искрено вѣрваше, те нѣкой щастливъ часъ утробата на майката земя ще му открие заровеното сѣкровище.

София.

Недѣлко Месечковъ.

Рибари.

