

2-t oldalt. Az 1-esek 4 kivágóval hátra, az 5-ösök 2 lejtő lépéssel 2 kivágóval mennek oldalt rézsut előre, a 4-esek 2 kivágót tesznek előre és 2-öt helyben. (Amelyik pár már beérkezett az eredeti arcvonalban helyére, az helyben végzi addig a kivágót, míg mindnyájan egy sorba kerülnek.)

17. A tizes sorok kézfogással állanak egyenes vonalban. A karok kereken tartva, (girland) kézfogással 2 csárdás lépés jobbra, utána 2 csárdáslépés balra, 1 magánforgó jobbra, 1 magánforgó balra. (Mind a két magánforgónál jobbkéz csipőn és balkézrel a szoknyát jó szélesen kitarítani.) 1 páros forgó lejtővel, 1 toppantó lépés jobbra kilépőállás (kézfogás). Testsúly visszahelyezés a ballábra, törzsfordítás és hajlítás erősen balra, mind a két kéz a bal csipőhöz kerül, — innen testsúly áthelyezés erős lendülettel és toppantással a jobblábra — kis törzsfordítás jobbra — fejfordítás a közönség felé — jobbkéz magasan a fej fölött, balkéz csipőn. (v. Ö. Gy.)

F A P U S K A G Y A K O R L A T O K

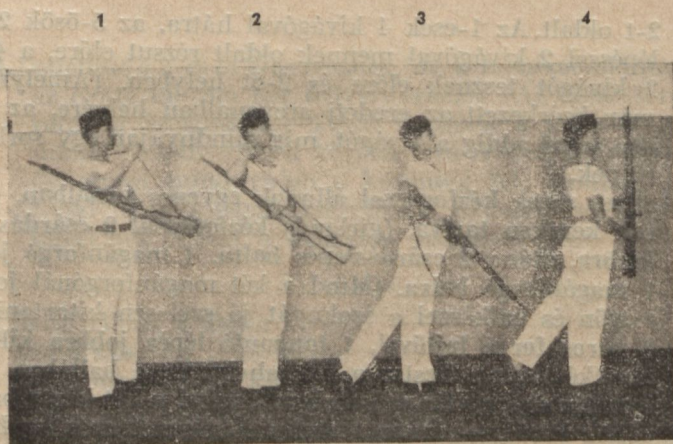
A gyakorlatokat tervezte Szegszárdy Boldizsár, Tanárképző Főiskola gyak. polgári iskolájának test. nev. tanára. Bemutatta a szegedi Szt. Imre hg. m. kir. állami polg. fiúiskola minta szakasza a finn-magyar tornászviadalon, Budapesten, 1933 február hó 3-án.

I. GYAKORLAT.

Kiindulási állás: Vállazott puská. (Vigyázz állás).

I. kép: 1, 2, 3, 4. mozdulatok:

1. Nyolcad fordulat jobbra (jobb sarkon) bal lépőállásba oldalt, egyidejűleg tuslendítés mellső rézsutos mélytartásba és bal kézfogás a töltényszekrény felett (puskatusa a nyolcad fordulatot nem teszi meg.)
2. Balláb zárás a szögállásba és jobb kézcsusztatás (a szíjon) a váll fölé.
3. Nyolcad fordulat balra (bal sarkon, eredeti irányba) jobb lépőállásba hátra, egyidejűleg puska lendítés mellső rézsutos mélytartásba (mint a kéznél,) jobb kézfogás a tusa nyakon (tusa a jobb hónalj alatt),
4. Puska lendítés felső függőleges tartásba (szíj balkéz fele néz.)



I. gyakorlat 1. kép:

II. kép: 5, 7, 9, 11. mozdulatok:

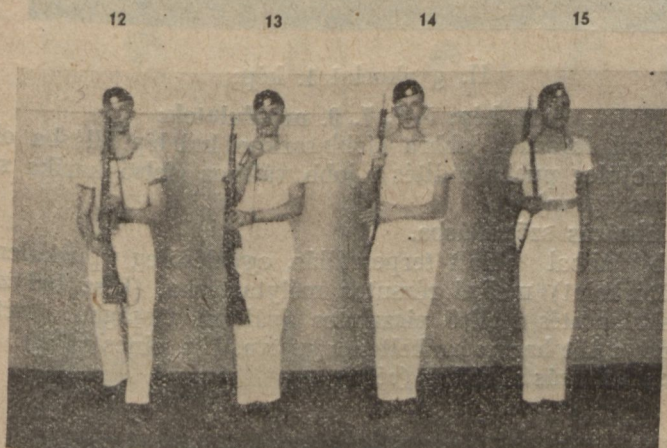
5. Térdelés a jobb térdre (jobb comb párhuzamos a bal alszár-
ral, egyidejűleg tusalendítés fordítással mellső függőleges
tartásba a balláb mellé, tusatalp a földön, cipőorrával egy-
vonalban szíj előrenéz.)
6. SZÜNET.
7. Jobb karhajlítás a balmellre (szív fölé), bal kézfogás marad.
8. SZÜNET.
9. Jobb karnyújtás jobb oldalsó rézsutos magastartásba (ujjak
nyújtva kis- és hüvelykujj behajlítva, tenyér előre néz.)
10. SZÜNET.
11. Jobb karlendítés (mellső rézsutos magastartáson át) fo-
gás a tusanyakon.



I. gyakorlat 2. kép:

III. kép: 12, 13, 14, 15. mozdulatok:

12. Negyed fordulat jobbra (a bal sarkon) jobb lépő állásba oldalt egyidejűleg puska lendítés fordítással mellső függőleges tartásba, (fogások maradnak, szíj balra néz, felső kengyelkarika az állal egymagasságban.)
13. Jobb lábbal szögállásba, egyidejűleg jobbkéz befogása a szíjon.
14. Puska lendítés a vállra (hátsó függőleges tartásba, jobb kéz a váll felett, balkéz a szíjat feszíti.)
15. Jobb kézcusztatás a szíjon derékszögtartásba, egyidejűleg bal kar lendítés baloldali mélytartásba, (kiindulási helyzet, alapállás).
16. SZÜNET (ill. pihenj állás).



I. gyakorlat 3. kép:

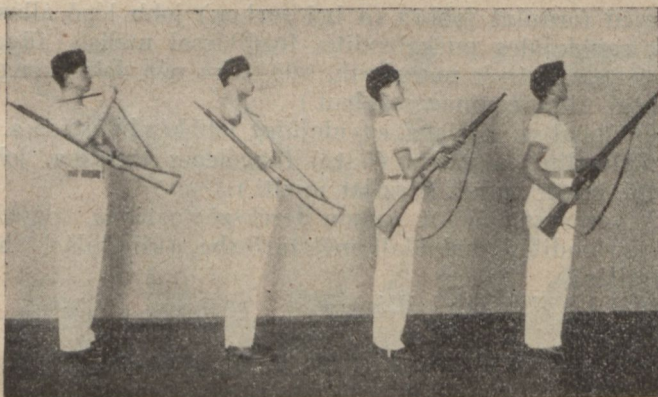
II. GYAKORLAT.

Kiindulási állás: Vállazott puska. Vigyázz állás.)

I. kép: 1, 2, 3, 4. mozdulatok:

1. Tusalendítés mellső rézsutos mélytartásba, egyidejűleg balkéz fogás a töltényszekrény felett.
2. Jobb kéz csusztatás a (szíjon) váll fölé.
3. Puska lendítés (csőtörök) mellső rézsutos magastartásba (tusa a jobb comb oldalán) egyidejűleg jobbkézfogás a csövön (felső karika alatt, az alkar a puskán fekszik.)
4. Jobb kézfogás a tusa nyakon.

1 2 3 4



II. gyakorlat 1. kép:

II. kép: 5, 6, 7, 9. mozdulatok:

5. Nyolcad fordulat jobbra (jobb sarkon) bal lépőállásba oldalt, egyidejűleg puskalendítés a jobb vállhoz (felső karika szemmagasságban).
6. Ballábzárás szögállásba.
7. Jobb lábbal oldalt terpeszállás, egyidejűleg puskalendítés (csótorkolat) mellső rézsutos mélytartásba, (kész helyzet).
8. Puskalendítés mellső vízszintes (váll magasságba) tartásba, mind a két kar mérsékelten nyújtva, kép nincs róla.)
9. Tusa behuzás a vállba (célzás).

5 6 7 9



II. gyakorlat 2. kép:

III. kép: 11, 12, 13, 14. mozdulatok:

10. SZÜNET

11. Puskalendítés mellső rézsutos (csőtorkolat) mélytartásba (kész helyzet).
12. Negyed fordulat jobbra (bal sarkon) jobb lépőállásba oldalt, egyidejűleg puskalendítés fordítással felső függőleges tartásba fogások maradnak, szij balra néz, felső kengyelkarika az állal egymagasságban.)
13. Jobb lábbal szögállásba lépni, egyidejűleg jobb kéz befogása a szijon.
14. Puskalendítés a vállra (hátsó függőleges tartásba, jobb kéz a váll felett, bal kéz a szijat feszíti.)
15. Jobb kéz csusztatása a szijon derékszög tartásba, egyidejűleg bal karlendítés bal oldalsó mélytartásba. (Kiindulási helyzet.) (Ez a képen nincs, lásd I. gyak. III. kép, 15. mozd.)
16. SZÜNET. (III. pihenj állás.)

11

12

13

14



II. gyakorlat 3. kép:

III. GYAKORLAT.

Kiindulási állás: Súlyban (szögállásban).

I. kép: 1, 2, 3, 4. mozdulatok:

1. Nyolcad fordulat jobbra (jobbsarkon) bal lépő állásba oldalt, egyidejűleg puskalendítés mellső függőleges tartásba és jobb kézfogás a töllényszekrény felett. (Szij balra néz, felső karika az állal egymagasságban.)
2. Ballábbal szögállás, egyidejűleg jobb kézfogás a tusanyakon. (Szij balra néz.)
3. Puskalendítés (csőtörök) mellső haránt vízszintes tartásba a jobb vállra. (Fogások maradnak, szij felfelé néz.)
4. Nyolcad balrafordulat (bal sarkon, eredeti irányban) jobb lépő állásba hátra, egyidejűleg puska (csőtörök) lendítés mellső rézsutos mélytartásba. (Fogások maradnak, tusa a jobb hónalj alatt.)



III. gyakorlat 1. kép.

II. kép: 5, 7, 9, 11. mozdulatok:

5. Jobb védő állás hátra, egyidejűleg puska- (csőtörök) mellső rézsutos középtartásba. (Tusalp a bal combon.) (Fogások maradnak.)
6. SZÜNET.
7. Térdelés a jobb térden (jobb comb párhuzamos a bal alszár-
ral, egyidejűleg puska- (csőtörök) lendítés mellső rézsutos-
mélytartásba (kész térdre helyzet.)
8. Puska- (csőtörök) lendítés mellső vízszintes (vállmagasság) tartásba,
mind a két kar a lehetőséghez képest nyújtva, kép nincs
róla.)
9. Tusa behuzás a vállgödörbe. (Célzás.)
10. SZÜNET.
11. Puska- (csőtörök) lendítés (kész térdre helyzet.)



III. gyakorlat 2. kép:

III. kép: 12, 13, 14, 15. mozdulatok.

12. Nyolcad fordulat jobbra (a balsarkon) jobb lépőállásba oldalt, egyidejűleg puskalendítés (csótorkolat) fordulással, mellő függőleges tartásba. (Szij balra néz, felső karika által egymagasságban, fogások maradnak.)
13. Jobb lábbal szögállás, egyidejűleg tussal lendítés hátra (tusa a jobb combon) jobb oldalsó rézsutos mélytartásba, fogások maradnak.)
14. Jobb kézfogas a csövön (a felső karika alatt, az alkar fekszik a puskán.)
15. Tusalendítés hátsó rézsutos mélytartásba, egyidejűleg balkéz lendítés bal oldalsó mélytartásba. (Sulyban helyzet.)
16. SZÜNET. (III. pihenj állás.)

*

A gyakorlatok négy üteműek és négy negyed fordulattal mennek körül. A negyedik fordulat utolsó ütemrészére vagyis a 16 pihenjállás.

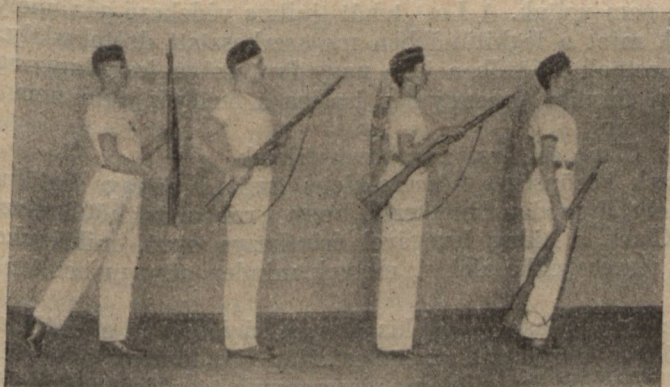
A II. gyakorlat utolsó ütemében előkészület a III-ik gyakorlathoz, azaz a 13., 14. és 15-ik ütemek helyett a III-ik gyakorlat, 13, 14 és 15-ik ütemei veendő, a külön vezényszó elkerülése végett. Ugyanugy a vállravételnél is, de fordítva veendő az ütemrészek.

12

13

14

15



III. gyakorlat 3. kép: