

## A MAGYAROK ISTENE.

Félre kislelküek, akik mostan is még  
Kétkedni tudtok a jövő felett,  
Kik nem hiszitek, hogy egy erős istenség  
Őrzi gondosan a magyar nemzetet!

Él az a magyarok istene, hazánkat  
Átöelve tartja atyai keze;  
Midőn minket annyi ellenséges század  
Ostromolt vad dühvel: ő védelmeze.

Az idők, a népek éktelen viharja  
Elfújtt volna minket, mint egy porszemet,  
De ő szent palástja szárnyát ránk takarta  
S tombolt a vihar, de csak fejünk felett.

Nézzetek belé a történet könyvébe,  
Mindenütt meglátni vezérnyomdokát,  
Mint a folyóvízen által a nap képe,  
Áthuzódik rajta aranyhíd gyanánt.

Így keresztüléltünk hosszú ezer évet;  
Ezer évig azért tartott volna meg,  
Hogy most, amidőn már elértük a révet,  
Az utolsó habok eltemessenek?

Ne gondoljuk ezt, ne káromoljuk őtet,  
Mert káromlás. föle ilyet tenni fel,  
Nemhogy egy Isten, de még ember sem üzhet  
Ily gúnyos játékot gyermekeivel!

A magyar nemzetnek volt nagy és sok vétke  
S büntetéseit már átszenvedte ő;  
De erénye is volt és jutalmat érte  
Még nem nyert... jutalma lesz majd a jövő.

Élni fogsz, hazám, mert élned kell... dicsőség  
És boldogság lészen a te életed...

Véget ér már a hétköznapi vesződség,  
Várd örömmel a szép, derült ünnepet!

(*Petőfi Sándor.*)

## Tornaünnepélyre.

A tornaünnepélyek előkészítése a bemutatandó gyakorlatok alapos betanításából áll. Ezt hónapokkal előbb meg kell kezdeni, természetesen nem az iskolai testnevelési órák rovására, sem a tanulók szabadidejének rovására nem szabad csinálni. Az ünnepély előtt megtekintjük a pályát, ahol az ünnepély lezajlik, pontosan megmérjük, hogyan fér el legkedvezőbbben a bemutatót végző csapat. Megjelöljük a felvonulás útját,

majd megfelelő zenéről is gondoskodunk, mert az, amire a tanulók a gyakorlatot betanulták, itt — szabadban — gyenge. A felvonulás zenére történik s az alakzatot a gyakorlat betanításakor válasszuk meg.

Az itt közölt gyakorlatok első része leányoknak való, míg a második rész fiútanulók számára készült. Zene mindkettőhöz, a közismert Pándy Horváth Tornazene, mégpedig annak lehetőleg 24. számú darabja.

### *Leányoknak.*

#### — 1. Gyakorlat. —

- I. 1. Karlendítés oldalsó középtartásból mélytartáson át mellső középtartásba. (Felsőtartás.)
  2. Karlendítés mélytartáson át oldalsó középtartásba.
  - 3—4. Jobb támadóállás oldalt, jobb karhajlítás a fej fölé ívben, bal karhajlítás a hónalj alá, törzshajlítgatás kétszer balra, kétszer jobbra; egyidejűleg kétszer kisebb jobb térdnyújtás és hajlítás.
  - II. 1. Jobblábbal szögállás, karlendítés oldalsó közép- és mélytartáson át mellső középtartásba. (Felsőtartás.)
  2. Karlendítés mélytartáson át oldalsó középtartásba.
  - 3—4. Bal támadóállás oldalt, bal karhajlítás a fej fölé ívben, jobb karhajlítás a hónalj alá, törzshajlítás kétszer balra; egyidejűleg kétszer kisebb bal térdnyújtás és hajlítás.
  - III. 1. Ballábbal szögállás, karlendítés oldalsó közép- és mélytartáson át mellső középtartásba. (Felsőtartás.)
  2. Guggoló állásban kisebb térdnyújtás és hajlítás kétszer (kezek a térden csúsznak nyújtott karokkal, a törzs nem mozdul!)
  - 3—4. Felállás terpeszbe, páros lábhajlítgatás kétszer, egyidejűleg karok vízszintes tartásban, jobb a mell előtt, bal nyújtva, karok oldalt lengenek. Ugyanez két páros lábhajlítgatással, de karok balra lengenek.
  - IV. 1. Ugrás oldalsó terpeszállásba, karlendítés oldalt magastartásba, tapssal a fej fölött. (Nyújtott karok.)
  2. Ugrás alapállásba, karlendítés oldalt, mélytartásba.
  3. Ugrás negyedfordulattal balra (homorítással), karok a test mellett.
  4. Alapállás.
- (A gyakorlat még háromszor ismétlendő, míg az eredeti arevonalat megkapjuk.)

#### — 2. Gyakorlat. —

- I. 1. Karlendítés oldalsó középtartásból mélytartáson át mellső középtartásba. (Felsőtartás.)
2. Karlendítés mélytartáson át oldalsó középtartásba.
3. Bal támadóállás oldalt, jobb karlendítés mélytartáson

át bal oldalsó középtartásba. (Könyök a vállal egyvonalban.)

4. Kitartás. Javító mozgás.

II. 1. Bal lábnyújtás és lendítés oldalt, testsúly áthelyezés jobblábra, karlendítés mélytartáson át jobb oldalsó középtartásba. (Lábfej feszítve.)

2. Bal támadóállás, karlendítés mellső mélytartáson át bal oldalsó középtartásba.

3. Balláb nyújtás és lendítés oldalt, testsúly áthelyezése jobblábra, karlendítés mélytartáson át jobb oldalsó középtartásba. (Lábfej feszítése.)

4. Bal támadóállás, karlendítés mélytartáson át bal oldalsó középtartásba.

III. 1—2. Bal lábzárással negyedfordulat balra guggoló állásba, karlendítés mellső mély-, jobb alsó közép- és mélytartásba. (Ujjhegyek a földre, tenyér egymásmellé, kar a térd belső szélét érinti.)

3. Kitartás. Javító mozgás.

4. Térdnyújtással föl, törzshajlítás előre. (Ujjhegyek maradnak a földön, fej a karok között.)

IV. 1. Törzsemelés rézsutos törzsdülésbe, tekintet előre, karlendítés oldalsó középtartásba.

2. Törzsejtegetés vízszintesig. (Egyenes törzssel, fej emelve), karlendítéssel mellső karkeresztezés és törzsemelés a kiindulási helyzetbe.

3. Törzsejtegetés vízszintesig (egyenes törzssel, fej emelve) és törzsnyújtás szögállásba, karlendítés mellső közép-tartáson át oldalsó középtartásba.

4. Alapállás.

(Ez a gyakorlat még háromszor ismétlendő.)

### *Fiuknak.*

#### I.

I. 1. Lábujjállás karlendítés oldalsó középtartásba.

2. Térdhajlítás és karlendítés mélytartáson át hajlítással mell elé. (Vállmagasan.)

3. Térdnyújtás és karlendítés mélytartáson át oldalsó középtartásba.

4. Tenyérfordítás (alsótartás) és karlendítés magastartásba.

II. 1. Szökelléssel lábkeresztezés (bal elől) karlendítéssel oldalt, le. törökülésbe. (Támasz az ujjakon a test mögött.)

2. Térdnyújtás (lábak zárva) és törzs kiigazítással kar-emelés oldalsó középtartásba. (Felsőtartás.)

3—4 Kitartás. Javító mozgás.

III. 1. Törzsdöntés előre karlendítéssel mellső középtartásba (Orsótartás.)

2. Törzsdöntés hátra karszétterjesztéssel oldalsó középtartásba. (Felsőtartás.)
  3. Törzsdöntés előre karlendítéssel mellső középtartásba. (Orsótartás.)
  4. Törzsdöntés balra karhajlítással mellhez, ökölbe.
- IV. 1. Törzsfordulattal balra, mellső fektőtámaszba (gyorsmozdulattal.)
2. Bal térdhajítás guggoló állásba a karok közé (baltalp a kiindulási helyre.)
  3. Bal térdnyújtással negyedfordulat jobbra (talpon) jobb lépőállásba oldalt és karlendítés oldalt. (Felsőtartás.)
  4. Jobblábbal, karlendítéssel alapállás.  
(Ezt a gyakorlatot még háromszor ismételjük.)

## II.

- I. 1. Lábujjállás, karlendítéssel oldalsó középtartásba.
  2. Jobb lépőállás hátra, egyidejűleg mély térdhajítással karok mélytartásba. (Ujjak könnyedén hajlítva, karok lazán, jobbtérd ballábfejnél.)
  3. Folytatólag térdhajlítgatás karmozgással (kissé oldalt és ismét test mellé, lazán.)
  4. Térdnyújtás jobb lábzárással, karlendítés oldalt magastartásba, (ujjak nyújtva, singtartás.)
- II. 1. Karkörzés kifelé (erélyes teljeskör, oldalt, le mellső és magastartásba.)
2. Folytatólag karkörzés oldalt csipőre, egyidejűleg jobb terpszállás oldalt.
  - 3—4. Kitérés. Javító mozgás.
- III. 1. Törzsfordítás jobbra jobb karlendítéssel oldalsó középtartásba. (Felsőtartás.)
2. Törzsforgatás balra bal karlendítéssel oldalt. (Felsőtartás.)
  3. Törzsfordítás döntéssel előre, törzsfordítás jobbra karlendítéssel (balkéz a jobblábfejnél), jobbkar magastartásban.
  4. Törzsforgatás balra ellenkező karlendítéssel (jobbkar ballábfejnél, balkar magastartásban.)
- IV. 1. Törzsemelés negyedfordulattal (bal sarok, jobbtalpon) térdelésbe, a jobb térdre, karlendítéssel mellső középtartásba (orsótartás, balkar mélytartáson át.)
2. Törzsfordítás jobbra, jobb karkörzéssel mély, oldalsó magastartáson át mellső középtartásba.
  3. Folytatólag páros karkörzés törzsfordítással balra (mélyen oldalt) magastartásba, egyidejűleg baltérd nyújtással felállás, jobb lépőállásba hátra.
  4. Folytatólag páros karlendítés előre le, alapállásba jobblábbal.  
(Ezt a gyakorlatot még háromszor ismételjük.)