

1-2

НАСТАВЛЕНИЕ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
ГИМНАСТИКЕ
ВО ФЛОТЕ

A $\frac{218}{1750}$

218
А 1750

НАСТАВЛЕНІЕ

ДЛЯ ОБУЧЕНІЯ

ГИМНАСТИКЪ ВО ФЛОТЪ.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія Морскаго Министерства, въ Главномъ Адмиралтействѣ.

1895.

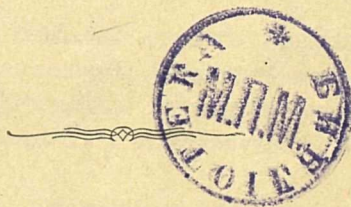
А 218
1750.

НАСТАВЛЕНІЕ

ДЛЯ ОБУЧЕНІЯ

ГИМНАСТИКЪ ВО ФЛОТЪ.

Часть I.-2



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія Морскаго Министерства, въ Главномъ Адмиралтействѣ.

1895.

Печатано по распоряженію Морского Министерства.



2007110261

ОБЩІЯ ПОЯСНЕНІЯ И ПРАВИЛА ДЛЯ РУКОВОДСТВА.

1. Руководство по Гимнастикѣ назначается для всѣхъ строевыхъ командъ Морскаго Вѣдомства.

2. На основаніи выше изложеннаго Руководство составлено такимъ образомъ, чтобы оно могло служить повторительнымъ курсомъ для инструкторовъ изъ нижнихъ чиновъ и строевыхъ квартирмейстеровъ.

3. Руководство содержитъ въ себѣ движенія: *Подготовительныя, практическія и игры.*

4. Подготовительныя движенія служатъ для подготовки изъ новобранца стройнаго военнаго матроса и ознакомленія матроса съ легчайшими тѣлодвиженіями, которыя ему придется принимать во время прохожденія военной службы на кораблѣ и на берегу.

5. Практическія движенія служатъ: дополненіемъ къ подготовительнымъ движеніямъ, знакомятъ матроса съ легчайшими способами преодоленія тѣхъ препятствій, которыя ему встрѣчаются на кораблѣ и въ сухопутномъ походѣ, при десантѣ на берегу.

6. Игры служатъ: дополненіемъ къ подготовительнымъ и практическимъ движеніямъ, при чемъ обычная веселость, собственная воля, необходимость приложенія силы, духъ соревнованія, и другія хорошія душевныя качества человѣка проявляются и развиваются.

7. Подготовительныя движенія раздѣляются на двѣ части: а) упражненія со свободными руками, или безъ ружья, означенныя въ таблицѣ I руководства и б) упражненія съ отягощеніемъ, или съ ружьемъ, означенныя въ таблицѣ II руководства.