

KŪNO LAVINIMO STATUTO PROJEKTO PLANAS.

Kūno lavinimo statutu norima auklėti ir mokyti kateivį tap-
ti kovotoju, turinčiu šias ypatybes: ištvermingumą, kurio dėka
karys galėtų eiti su atatinkama našta su mažiausiu nuovargiu.

Liaunumą, kuriuo karys galėtų naudotis veikiant su įvairiu
jam pavestu ginklu.

Vyriškumą, kurį turi duoti kariui drąsa.

Vizuojant šias nepakeičiamai reikalingas kariui ypatybes,
statutu norima numatyti visas pedagogines priemones, kad išauk-
lėti pasitikėjimą savimi - būtina ypatybė drąsumui ir narsumui,
be kurių negali karys sėkmingai veikti.

Valią, paremta disciplina ir atsidavimu, vedanti prie soli-
darumo, be kurio nėra kariuomenės vienetos.

Šiam tikslui pasiekti kūno lavinimo statute - numatoma visi
auklėjimo ir mokymo būdai kuriais dabartiniu laiku naudojasi vi-
sos kultūringos tautos.

Kūno lavinimo mankšta, kariui bus teikiama progresyviai
sunkėjamoje tvarkoje, kad išvengus sveikatai neigiamų sunkių dar-
bo rezultatu. Numatomos taisyklės, kuriomis karių kontingentas
bus dalijamas į silpnus ir normalius. Tiems ir kitiems - numaty-
ta bus atskiros kūno lavinimo pamokos. Karys, karo tarnybos metu,
turi būti apmokytas, kaip eiti, mažiausia eikvojant jėgas, nuga-
lėti dirbtines ir gamtos kliūtis, mesti granatas, nešti ir mokėti
vartoti ginklą, pulti ir gintis dvikovoje.

Bet pasiekti šiose disciplinose gerų rezultatų trumpu tarny-
bos metu bus galima tada, jei karys, be grinai kariškos mankštos,
dar praktikos visas lengvosios ir sunkiosios atletikos šakas. Tas
darbas faktinai turi būti pradėtas prieššaukiamu karišku prievo-
lių atlikti metu.

Turint visa išdėstyta galvoje, statute bus numatyti šie skyriai.

I vad. kur bus nurodytos instruktorių prievolės, pamokų planas ir būdai suskirstyti karius į silpną ir normalų kontingentą.

I-oje dalyje

I skirsnys bus duotės svarbiausios laisvų judesių formos, kurių pagalba kareiviui naujokui galima bus sustiprinti rankos, kojos, danga ir krūtine.

II skirsnys eis sintetiniai judesiai. Mankšta ant bumo /rašto/, švedų sienelės, žiedų, lygiagrečių, turniko.

Mankšta ant įrankių bus padalyta į tris rūšis:

- a/ paruošiami judesiai, susideda iš prisitraukimų, pasikabinimų, išsispaudimų;
- b/ nesudėtingi judesiai ant įrankių;
- c/ sunkūs, reikalaujantys didelio liaunumo ir veiksmų įtempimo.

Veiksmai punkto a bus taikomi naujokams; o b, c - tolimesniu metu.

III skirsnys - lauko gimnastika. Pusiausvyros pratimai. Kliūčių nugalėjimas. Granatų metymas. Durtuvų kova.

II-oje dalyje

Čia bus išdėstyta visa lengvoji atletika. Ėjimai: sportinis ir romėnų ėjimo būdai; bėgimai: trumpų ir ilgų distancijų; šokiškai: į tolį; į aukštį; metimai: ieties, disko; rutulio stumimas; lipimai.

III-oje dalyje

Šioje dalyje bus išdėstyta sunkioji atletika.

- Sunkumų kilnojimas.
- Intynės.
- Boksas.
- Džiudžitcu.

IV-oje dalyje

Čia bus įdėti kariški žaidimai. Sportiniai žaidimai, praktikiniai kariuomenėje - futbolas, krepšiasvydis, Vilniaus ripka, muštukas.

Priede - bus nurodyti būtini įrankiai ir jų forma; išmatavimai.

Jonas. Ant Jurgelionis
12 - XI - 1946.