



Siła, co w skaucie



BARTŁOMIEJ KLĘCZAR

Młody wędrownik z Warszawskiego Kręgu Wędrowników P.G. Frassatięgo. Uczeń 3. klasy Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego w Warszawie.

„Z chwilą wybuchu wojny [1914 r.] dwa miliony brytyjskich obywateli zaciągnęło się dobrowolnie. Sześć milionów nie zrobiło tego. Milion nie mógł, głównie z powodu braków fizycznych wynikłych z przyczyn, których dałoby się uniknąć. Premier Lloyd George powiedział: <<Nie da się uczynić Cesarstwa kategorii A1 z ludzi kategorii [wojskowej] C3>>. Wychowanie skautowe nie byłoby kompletne, gdyby nie starało się wpoić w chłopców zasad higieny i fizycznej sprawności [...]” B-P, Skauting dla chłopców

Na obozie, wiadomo, trzeba dbać o czystość, a przecież, nie ma co ukrywać, przebywamy na nim w mniej sterylnych warunkach niż w domu. Baden-Powell głosił, iż zachowanie higieny jest punktem wyjścia do zachowania zdrowia. Pozwolę sobie pominąć takie szczegóły, jak szczotkowanie zębów na obozie, mycie rąk przed jedzeniem i po pracy oraz gruntowną kąpiel (nawet dwa razy w ciągu dnia, jeśli zachodzi potrzeba). Chyba każdy harcerz zdaje sobie sprawę z konieczności utrzymywania higieny.

Każdy wie także, że obozowy dzień nie może obejść się bez porannej rozgrzewki przeprowadzanej w zastępach lub całą drużyną, najlepiej na czczo. Zaprawa powinna obejmować bieg, ale zaleca się poprzedzenie go rozgrzewką stawów, mięśni kończyn dolnych i bioder w celu uniknięcia ewentualnej kontuzji. Rozruszanie pozostałych partii ciała można wykonać w przerwach pomiędzy

kolejnymi biegami, a ćwiczenia ogólnorozwojowe – pompki, brzuszki, skręty ciała – na koniec zaprawy. Przed finalnym sprintem (np. w kierunku placu apelowego) warto wykonać ćwiczenia w parach – brzuszki z zapłatanymi nogami, wzajemnie pogłębiane skłony, taczki, zapasy itp. Szefowie powinni jednak pamiętać, że harcerz potrzebuje paliwa i nie przesadzając z czasem trwania zaprawy, umożliwić im spokojne zjedzenie śniadania.

Po śniadaniu przychodzi czas na wytężoną pracę – np. budowę pionierki i urządzeń obozowych, która sama w sobie kształtuje siłę i zdrowie. Gdy obóz już stanie, czas na wszelkiego rodzaju gry.

Pierwsza z nich, która chłopakom wpadnie do głowy, to zapasy. Celem jest pokonanie przeciwnika za pomocą swojej własnej siły albo poprzez wykorzystanie jego nieostrożnych ruchów. Dwaj harcerze stają naprzeciw siebie,

przeciwnika pokonuje się poprzez – mamy tu wiele możliwości – położenie na łopatki, przytrzymanie przy ziemi, bądź wyciągnięcie schowanej w kieszeni chusty itp. Podczas walki niedozwolone są oczywiście wszelkie niehonorowe chwytły. Przeciwnika można próbować podciąć, przerzucić, wytrącić go z równowagi, zachowując jednak środki ostrożności! Celem zapasów nie jest budzenie agresji, ale uczciwa i radosna rywalizacja.

Zapasy, po lekkiej modyfikacji zasad, przeradzają się w „przepychanie ręki”. Tutaj przeciwnicy trzymając nawzajem splecione prawe dłonie, tak manewrują rękami i tułowiem, by wytrącić przeciwnika z równowagi.

Kolejny sposób ćwiczenia sprawności to bieg sprawnościowy. Musi on kształtować siłę, koordynację ruchową i wytrzymałość harcerzy oraz powinien ich porządnie zmęczyć! Tak więc na bieg sprawnościowy musi się składać szereg zróżnicowanych zadań o odpowiednim stopniu trudności. Przykładowo: sprint na 100 metrów, skok nad dołem (woda na dnie daje wesołe efekty przy nieudanym skoku, polecam), czołganie się pod rozwieszonymi na wysokości 30 cm sznurkami, znowu sprint, tym razem do równoważni (kłoda nad rowem, gruby pień z wystającymi gałęziami itp.), wspinaczka po linie na drzewo, skok na rozpiętej linie z owego drzewa nad „przepaścią” (nie jest wymagana autentyczna) lub do wyznaczonego punktu, piłowanie na czas grubej żerdzi, wykonanie nią kilku uniesień nad głową, przeniesienie ciężkiej żerdzi (plecaka/worka z piaskiem/swojego szefa) na odległość, znowu sprint, napełnienie wiadra wodą w jeziorze i przeniesienie dalej, podczołganie się pod wartownika itp. Można również próbować rzeczy „niestandardowych” – przepłynięcia w wodzie w ubraniu (z butami – fajne uczucie i przydatna umiejętność), strzelanie do celu z wiatrówki czy łuku.

Istnieje nieskończenie wiele możliwości i kombinacji w tworzeniu gier rozwijających siłę i pomagających zachować zdrowie. Warto dostosować je np. do fabuły Wielkiej Gry, czy też wplatać w wędrowkę.



foto. archiwum FSE

■ obóz 3. Drużyny Warszawskiej

Mały czworonóg na dębowych nogach

JOANNA MAJ SAM.

Drużynowa 2. Drużyny Wrocławskiej św. Klary z Asyżu. Studentka 2. roku filologii polskiej na Uniwersytecie Wrocławskim. Redaktor działu „Recenzja” w „Gnieździe”.



Zbigniew Herbert,
Stolek z tomu *Struna światła* (1956)

W końcu nie można ukryć tej miłości
mały czworonóg na dębowych nogach
o skórze szorstkiej i chłodnej nad podziw
przedmiot codzienny bez oczu lecz z twarzą
na której zmarszczki słojów sąd dojrzały znaczą
szary osiłek najcierpliwszy z osłów
sierść mu wypadła od zbyt długich postów
i tylko kępkę szczeciny drewnianej
czują rano pod ręką

– wiesz mój kochany byli szarlatani
którzy mówili: kłamie ręka kłamie
oko kiedy dotyka kształtów co są pustką –
to byli ludzie źli zawistni rzeczom
świat chcieli złowić na wędkę zaprzeczeń
jak ci wyrazić moją wdzięczność podziw
przychodzisz zawsze na wołanie oczu
nieruchomością wielką tłumacząc na migi
biednemu rozumowi: jesteśmy prawdziwi –
na koniec wierność rzeczy otwiera nam oczy

By zaprzeczyć stereotypowemu podejściu do utworów poetyckich jako do tekstów, przy których należy omdlewać, wpatrując się w światło księżyca, bądź jak do użytecznych rymowanek, które z łatwością można wykorzystać do wystawienia jasełek – na dobry początek *Stolek* Zbigniewa Herberta (1924-1998). Nie neguję użyteczności rymowanek, a także przyjemności, która rzeczywiście często łączy się z lekturą utworów lirycznych, chcę jednak zwrócić uwagę na wartości poznawcze poezji.

Neoklasycystyczne wiersze Herberta to próba ponownego zwrócenia się ku tradycji jako ku postawie, na której można budować życie. Człowiek nieustannie miota się pomiędzy tym, co miałkie, -a tym, co godne uwagi, zmagając się z szarą codziennością, chcąc realizować wezwanie do etycznego, świadomego postępowania. Herbert pisze o kulturze, moralności, często sięga do symboliki mitologicznej. W *Stolku* dostrzeżony zostaje szczegół, który staje się przyczyną do dywagacji nad sposobem poznawania świata. Warto rozejrzeć się wokół siebie, może któryś z otaczających was przedmiotów także zmusi do refleksji.



fol. Ala Kowalczyk

obóz Sieci SZ BluSZcz, lipiec 2007 r. ■