

РУССКІЙ = СПОРТЪ



РЕДАКЦІЯ и КОНТОРА:

МОСКВА,

Петровка, д. № 17, кв. 26.

Телефонъ 187-38.

Иллюстрированный журналъ

ВСѢХЪ ВИДОВЪ СПОРТА.

Выходитъ по четвергамъ и воскресеньямъ.

ТАКСА на ОБЪЯВЛЕНІЯ:

Впереди текста 60 к. за строку пегита.

Позади " 30 " " " "

Партерная гимнастика.

Статья М. М. Антоновича и В. П. Крестьянсона.

Рядъ слѣдующихъ упражненій состоитъ изъ различныхъ прыжковъ, въ которыхъ нижній играетъ роль трамплина. Прежде всего нижній долженъ научиться подбрасывать вверхъ второго, который становится одной ногой на его руки. Для этого нижній, стоя съ разставленными ногами и оставивъ одну изъ нихъ назадъ для большей устойчивости, присѣдаетъ, причемъ вытянутыя внизъ руки крѣпко скла-

дываетъ, вставивъ пальцы одной руки между пальцами другой, и прижимаетъ къ туловищу. На образовавшуюся такимъ образомъ ступеньку изъ двухъ ладоней и становится нижній одной ногой (обыкновенно правой). Сначала необходимо продѣлать слѣдующее подготовительное упражненіе: второй, подойдя къ нижнему, стоящему въ только-что описанномъ положеніи, и поставивъ носокъ правой ноги ему на ладони, приподнимается на этой ногѣ и выпрямляется во весь ростъ; при этомъ онъ держится руками за плечи нижняго. Пока второй не установился ногой на рукахъ нижняго,



