

Praktisk handbok i skolgymnastik för gossar / utarbetad af Viktor Heikel.

Contributors

Heikel, Viktor.

Publication/Creation

Helsingfors : Edlund, 1874 (Helsingfors : Hufvudstadsbladets Tryckeri.)

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/b769cufb>

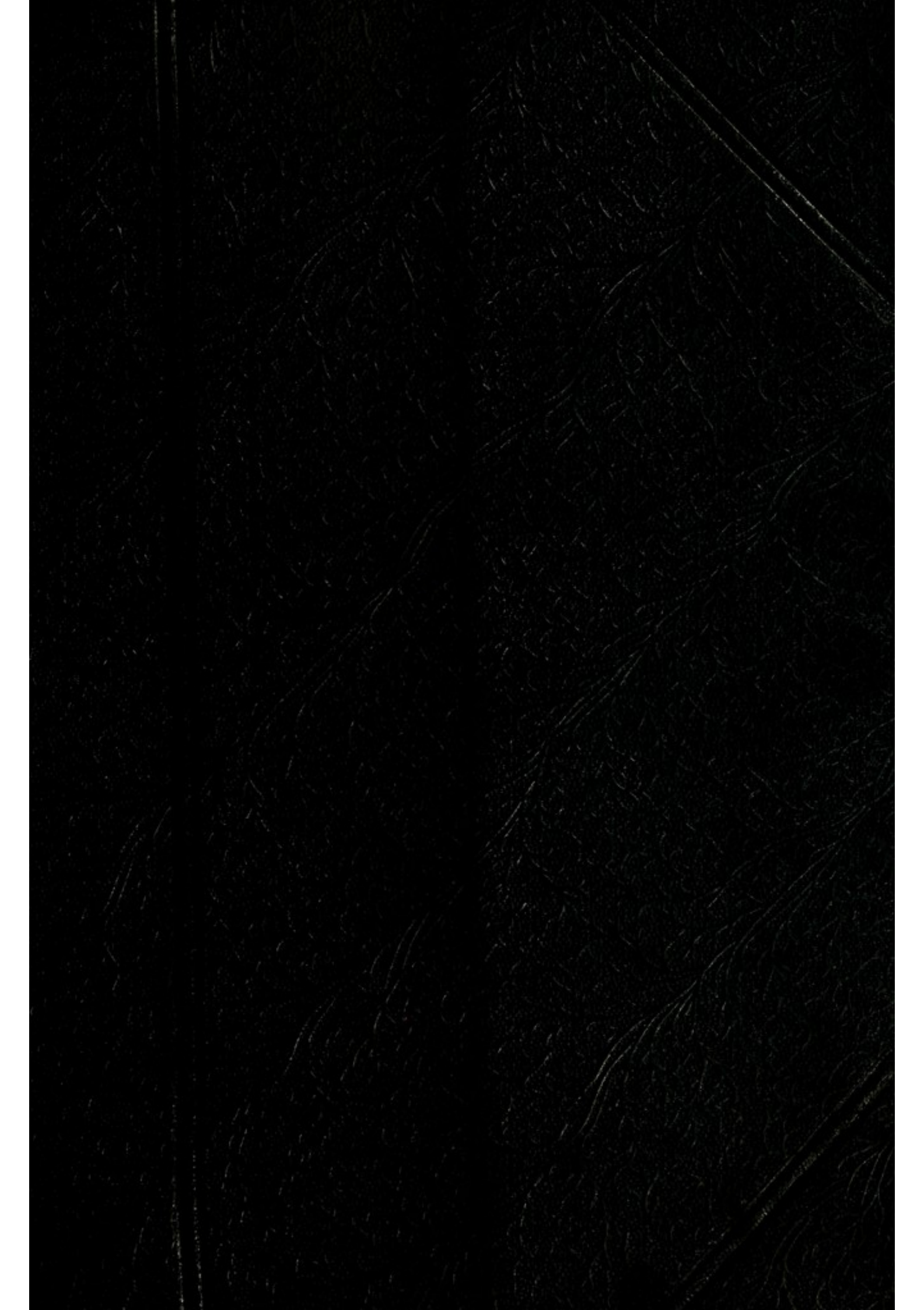
License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.

**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>



Edgar F. Bryant

HEIWA



22101441766

Med
K9384



Digitized by the Internet Archive
in 2016

<https://archive.org/details/b28048702>

Sagan i. gym.

PRAKTISK HANDBOK

I

SKOLGYMNASTIK FÖR GOSSAR,

UTARBETAD AF

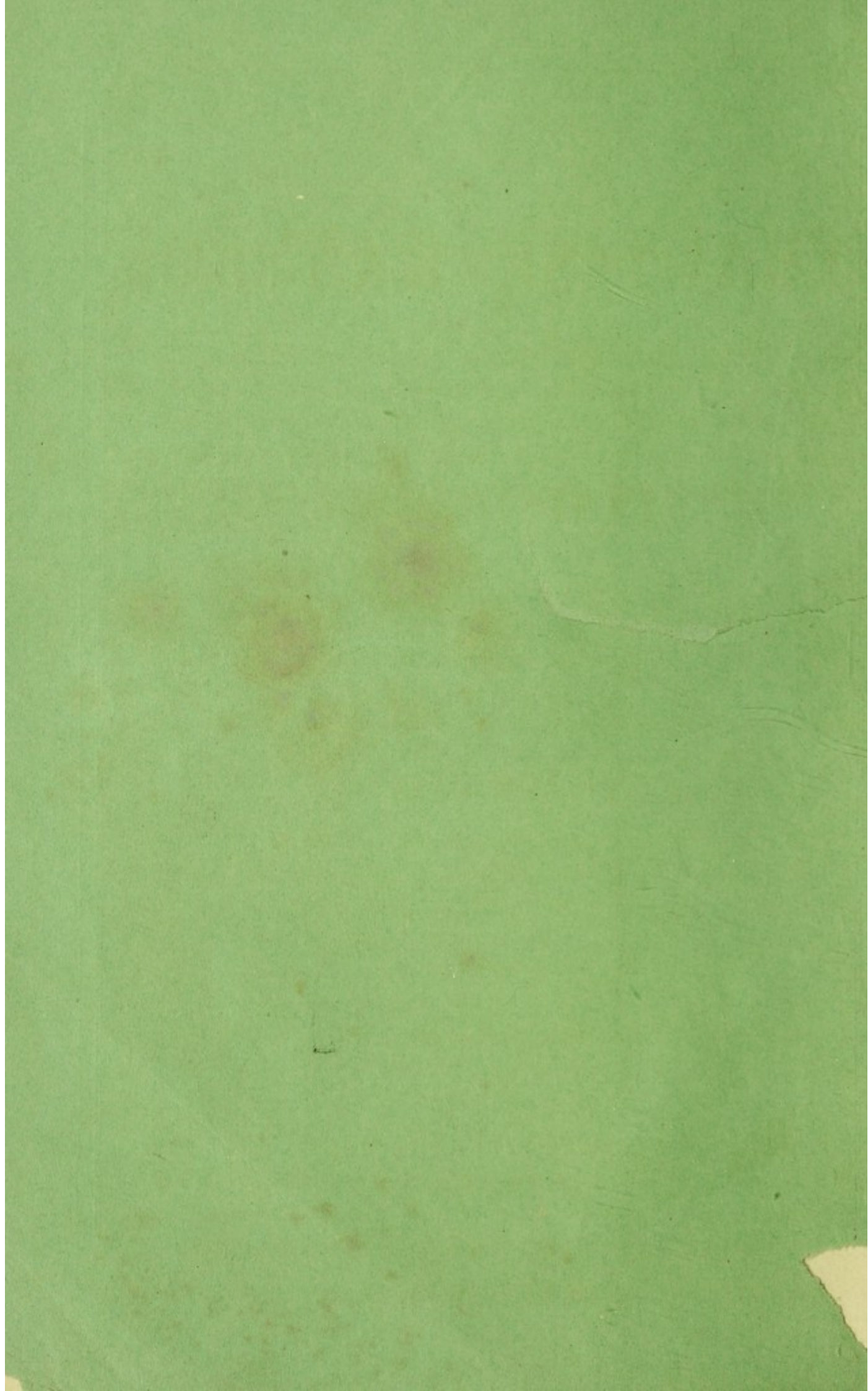
VIKTOR HEIKEL.

HELSINGFORS,

G. W. Edlunds förlag.

1874.

2



PRAKTISK HANDBOK

I

SKOLGYMNASTIK FÖR GOSSAR.

UTARBETAD AF

VIKTOR HEIKEL.

HELSINGFORS,

TRYCKT I HUFVUDSTADSBLADETS TRYCKERI, 1874.

G. W. EDLUNDS FÖRLAG.

LINDSTEDTS
ANTIKVARISKA
BOKHANDEL
HELSINGFORS

| | |
|-------------------------------|-----|
| WELLCOME INSTITUTE LIBRARY | |
| welwOmeC | 110 |
| | 111 |
| | 112 |
| | 113 |
| | 114 |
| | 115 |
| | 116 |
| | 117 |
| | 118 |
| | 119 |
| | 120 |

20971092

„Ju svagare kroppen är, desto mera befaller den, ju starkare, desto bättre lyder den“.

Rousseau.

„Gymnastiken hör till den allmänt menkliga bildningen, enär det är en rent menklig pligt att eftersträfvva allsidig bildning.

„Gymnastik är arbete i omklädnaden af ungdomlig glädje. — Glädje är ungdomens lifsluft; ve den, som nekar ungdomen densamma och derigenom äfven för framtiden beröfvar den trösten af ett ljuft minne!“

Guts Muths.

„Vårt lands klimat är strängt och dess vintrar långa. Tröghet och dåsig het taga derunder lätt öfverhand; och det är alltså hos oss viktigare att öfva och stålsätta kroppen, än i länder med gynsammare klimat året om.“

„Gymnastiköfningarne äro äfven en själsöfning och en öfning, som väsentligt bidrager till den sedliga uppfostran“.

Olof Eneroth.

„Kraft i hjerta, kraft i arm,
Öppen själ i höghvälfd barm,
Mod att motgång bära;
Ärligt strida, tappert stå,
Der de vreda åskor slå —
Så var fädrens lära“.

Ur „Gymnastens sång“ af *H. Säterberg.*

| | |
|----------------------------|----------|
| WELLCOME INSTITUTE LIBRARY | |
| Coll. | welMOMec |
| Call | |
| No. | QT |
| | |
| | |
| | |

Företal.

Redan i mera än tre decennier har gymnastiken varit införd såsom ett läroämne vid Finlands högre elementarskolor och gymnasier eller — såsom de sammanslagna läroverken numera kallas — lyceer. Det oaktadt har ingen anstalt funnits, der blifvande gymnastiklärare kunnat förvärfva sig teoretisk och praktisk fackbildning. Hela förberedelsen till detta svåra kall har derföre ofta bestått blott i några veckors åseende af gymnastik och i någon öfning att kommendera. Resultatet har också blifvit derefter, och likaså allmänhetens uppfattning af och omdöme om gymnastiken. Särskildt hafva ständiga disciplinära förseelser och oordningar, vållade af elevernas bristande aktning för en lärare, som ej varit vuxen sin sak och ej förstått intressera ungdomen för densamma, gifvit hrr rektorer mycket att skaffa, ifall de ej föredragit att blunda för hvad som passerat på gymnastiksalen. Sålunda hade gymnastiken ej utan skäl i många skolor blifvit ett undantagsämne, att ej säga ett nödvändigt ondt, då skolordningen af 1872 slutligen förklarade den för ett icke väsentligt — ehuru med rektors speciela tillåtelse begagneligt — godt.

Skolgyrnastikens i Finland historia är sålunda ej uppmantrande, men desto mera eggande till fördubblade ansträngningar af alla dem, som förstå att uppskatta dess vigt för ungdomen och dess värde såsom uppfostringsmedel. Då lagen ej mera anbefaller gymnastik såsom ett obligatoriskt läroämne, gäller det nu att så intressera ungdomen

för saken, att åtminstone det stora flertalet af densamma frivilligt besöker gymnastiklektionerna. Lyckas detta, — och så länge ungdomen är ungdom, bör det kunna lyckas — så skall både gymnastiken, skolan och ungdomen hafva vunnit betydligt på tvångets upphäfvande; men ännu är detta mål långt aflägsset, och till dess uppnående fordras en grundlig reform i gymnastikundervisningen vid skolan.

I ett afseende har redan ett stort steg till det bättre blifvit taget dermed, att Normallyceum i Helsingfors uttalat och arbetat för den principen, att en af skolans ordinarie lärare tillika skall vara gymnastiklärare. Derigenom skall nemligen den gymnastiska undervisningen vid skolorna småningom komma i händerna på män, hvilka genom sin bildning och sin ställning ingifva eleverna aktning, på samma gång deras pedagogiska takt skall sätta dem i stånd att bedrifva den nämnda undervisningen på ett mera pedagogiskt sätt än hittills skett. Dessutom skall gymnastikens anseende och intresset för densamma hos lärarekåren derigenom stiga i en för skolan säkerligen mycket helsosam grad. Då emellertid till en gymnastiklärares fackbildning fordras anatomiska och fysiologiska studier jemte långvarig och flitig kroppsöfning, är det klart, att Normallyceets försök att bibringa denna bildning på två timmar i veckan under tvenne läseterminer måste betraktas endast såsom en nödfallsåtgärd i brist på en ordentlig anstalt för ändamålet. En sådan måste allt fortfarande anses såsom ett *conditio sine qua non* för gymnastikens vid gosskolorna i landet lyckliga framtid *).

Nu till den andra sidan af den ofvanantydde reformen! Det är ett i Sverige och Finland lika allmänt som beklag-

*) Flickskolornas behof af gymnastiklärarinnor är lyckligtvis numera tillgodosedt genom en privat anstalt i Helsingfors.

ligt förhållande, att ungdomen ej visat sig intresserad af gymnastiken i skolorna och vid universiteten, hvarföre man här i nordnord knappast får se ett spår af den lust och gamman, hvarmed kroppsöfningarne omfattas i Tyskland och som der lockar hundratusentals medlemmar (f. d. skolgossar) in i Turnföreningarne. Förnämsta orsaken till detta onaturliga förhållande måste uppenbarligen ligga hos skolgymnastiken sjelf d. v. s. den svenska gymnastik, som hittills nästan uteslutande bedrifvits äfven vid Finlands skolor. Denna har nemligen ifrån sin början haft och alltmera antagit en alltför stark bismak af sjukgymnastik och exercis, hvilket tydligast röjer sig vid sjelfva medelpunkten och härden för densamma, Gymnastiska Central-Institutet i Stockholm, der Sveriges alla och några af Finlands gymnastiklärare fått hela sin fackbildning. Att de flesta sjukgymnastiska rörelser måste förefalla ungdomen obegripliga och tråkiga, förstår hvar och en som gjort bekantskap med dem. Själamördande blifva också alla andra rörelser genom att timme ut och timme in året om utföras på samma sätt, utan all omvexling t. o. m. alltid i samma ordningsföljd efter ett fastställt schema, d. v. s. alldeles tanklöst och maskinmässigt. Och detta har likväl skett i lägre eller högre grad just vid det nämnda Institutet. Härtill kommer, att antalet af de i den svenska friskgymnastiken ingående rörelserna är ganska inskränkt och af de allmänt i skolgymnastik begagnade ännu inskränktare. Så t. ex. ingick (åtminstone ännu för några år sedan) i den för blifvande gymnastiklärare i skolorna bestämda kursen vid Centralinstitutet nästan inga olika gång-, steg- och hopparter, alldeles inga kamp- och staföfningar samt lekar, *) och endast några

*) Det bör dock erkännas att åtminstone ej alla g:klärare af den svenska skolan i lika hög grad förgätit P. U. Lings ord:

få militäriska ordningsöfningar. Reskapsöfningarne bestodo till största delen af ensidig äntring på lodräta stänger och tåg, handgång på hufplanka samt voltige på häst. Fria språng och stödöfningar förekommo högst litet, deremot ej alls öfningar på balanserbom (planka), stormbräde, bock, barr, stegar, rundlopp, gungringar eller gunga; likaså ej stafsprång eller något slags kastning. Och denna enformighet ökas ytterligare derigenom, att de svårare redskapsöfningarne ej småningom inöfvas medelst lättare föröfningar, hvarföre blott de skickligaste eleverna kunna utföra dem, och de öfrige få nöja sig med att stå der såsom åskådare. Ej underligt då, om ungdomen ogerna besöker gymnastiklektionerna!

Men ej nog med att gymnastiken sålunda gjorts tråkig; äfven dess fysiologiska verkan är betydligt mindre och sämre, än om öfningarne utfördes med lust och fröjd. Härtill kommer, att alltför liten vikt lägges på den estetiska sidan af saken. Och slutligen gör sig vanligen ett så ensidigt anatomiskt betraktelsesätt af gymnastikens verkan och betydelse gällande, liksom densamma endast inverkade på kroppen, att det psykiska, det för olika åldrar och kön egendomliga, nästan totalt förbises, hvadan gymnastiken anordnas i det hela taget alldeles lika för äldre och yngre, gossar och flickor, d. v. s. den svenska skolgymnastiken har visat sig ega intet anspråk på namnet „pedagogisk“, som deremot den tyska skolgymnastiken visat sig med heder förtjena. Den svenska sjukgymnastiken har deremot tillvun-

„Vid gymnastik bör oskyldig glädje genomglödga allt“, utan bemödat sig att göra gymnastiken mindre glädjelös och enformig genom lek och täflan, balansergång och stormlopp m. m. Särskildt erkännande förtjenar i detta hänseende A. B. Santesson, Sveriges mest framstående författare på skolgymnastikens område.

nit sig europeiskt rykte, och den Lingska fäktmetoden torde förtjena en plats bland de bästa utländska.

Dessa sistnämnda sakförhållanden gifva en osökt förklaring öfver den här påpekade missriktning den svenska skolgymnastiken tagit. Såväl P. U. Ling sjelf, som hans efterträdare och de flesta gymnastiklärare i Sverige, hafva nemligen varit eller äro antingen sjukgymnaster eller militärer, ofta begge tillika, då deremot knappast någon man med pedagogisk bildning på allvar egnat sig åt gymnastiska studier. Ej under då, att ett anatomiskt betraktelsesätt och exercisreglementenas enformighet förqväft detta bemödande att inrätta undervisningen efter elevernas olika ståndpunkt, som är första regeln i all sann pedagogik. Till nämnda missriktning torde också hafva bidragit P. U. Lings åtskiljande af den pedagogiska och estetiska gymnastiken, hvilken senare skall „söka sätta kroppen i full jemnvigt med själen“, ett mål, som just är den allmänna (pedagogiska) gymnastikens. Ty ej blott „skådespelaren och talarren“, utan hvarje människa bör eftersträfva och isynnerhet flickgymnastiken bör lägga an på rytm och skönhet, lätthet och behag i rörelser och ställningar. Dessutom må här nämnas den i Sverige länge rådande afvoghet mot den tyska skolgymnastiken i förening med obekantskap med densamma, hvarföre den ofta förvexlats med Turnföreningarnes (de fullvuxnes) konstproduktioner, hvilka visserligen äro olämpliga för skolgossar, men hvilka just bära vittne om den styrka och vighet, som den tyska skolgymnastiken för-
mår utveckla hos ungdomen.

På senare tider har dock äfven i Sverige, liksom i Finland, hos en del skolmän, läkare, gymnastiklärare o. a. ett starkt missnöje med den svenska skolgymnastiken uppstått, och den frågan har framställts, om man ej i denna liksom i alla öfriga skolangelägenheter, hade mycket att

lära af tyskarne, om man också ej obetingadt bör antaga allt hvad de bjuda. Svaret på denna fråga innehålles i föreliggande handbok, som blifvit utarbetad efter de bästa tyska källor, dock med tillgodogörande af allt användbart i den svenska gymnastiken, och af den erfarenhet jag in-
 nemtat under en femårig verksamhet såsom gymnastiklärare för gossar af alla åldrar. Måtte nu de frågande finna sig tillfredsställda med svaret, och ej ogilla detsamma på grund af detta första försöks brister! Och måtte den af Guts Muths, Spiess m. fl. grundlagda skolgymnastiken äfven i Finland och Sverige få visa sin förmåga att väcka ungdomens intresse för manliga idrotter och göra den skicklig, att i fredens värf ådagalägga sådana prof på mannakraft och mannamod, som den tyska ungdomen 1870 aflade på krigets blodiga fält! Kan detta mitt arbete, som är afsedt att med det snaraste öfversättas till finskan, i någon mon bidra till vinnandet af detta stora mål, skall min möda vara rikligen belönad.

Den närmare anledningen till arbetets utgifvande var den, att jag 1871 af finska statsmedel erhöll ett resestipendium *) emot löfte att utarbeta en efter våra förhållanden lämpad handbok i skolgymnastik för gossar. Då densamma afser att fylla en lucka i den svenska gymnastiklitteraturen och är ämnad egentligen blott för fackmän, specielt för herrar lärarekandidater vid normallyceet, har jag utlemnat vidlyftiga förklaringar öfver sådana saker och benämningar, som äro allmänt bekanta för alla, som helst något gymnasticerat. Då goda handböcker i fäktning förut

*) Denna resa gälde folkskolor och gymnastikanstalter i Sverige, Danmark, Skottland, England, vestra Tyskland och Schweiz. Förut hade jag under tvenne år studerat gymnastik i Stockholm och Dresden samt besökt anstalterna i Berlin, Leipzig, München och Stuttgart.

finnas på svenska språket, har jag blott hänvisat till dem. Simning är här ej upptagen ibland öfningarne, emedan den blott undantagsvis kan företagas under skolans gymnastiktimmar. Undervisningen i denna utmärkta gymnastiska öfning måste öfverlätas åt hemmet eller simskolan. Äfven derom finnas flere afhandlingar på svenska.

Icke ringa svårigheter har terminologin förorsakat, då en stor mängd öfningar, som förut ej finnas benämnda på svenska, här förekomma. Förklaring öfver de nybildade benämningarne, äfvensom af den här egendomliga användningen af orden „linie“ och „kolonn“, „led“ och „rad“, finnes der dessa termer första gången förekomma. Några obetydliga förändringar i kommandoord, som funnits förut, har jag för likformighetens skull eller (på de lägre klasserna) af pedagogiska skäl infört. Den, som ej finner behag i dem, kan ju bibehålla de gamla. Då det gifves otaliga kroppsrörelser af mångfaldig art utan gymnastisk betydelse, och då gymnastiken således ej är „rörelselära“ utan kroppsöfningskonst, talas i detta arbete ej om „rörelser“ utan „öfningar“.

Den här förekommande mängden af öfningar, isynnerhet på redskap, bör ej skrämman någon. Boken är ej ämnad att vara ett reglemente, som slafviskt skall följas, utan en hjälpreda och rådgifvare för den tänkande läraren, då han gör upp sitt års- eller lektionsprogram; den vill då sätta honom i stånd att välja det som passar med afseende å klassens ståndpunkt, lokalen, redskapen, årstiden och tillfället. Ehuru närmast afseende lyceerna, borde boken utan svårighet kunna begagnas äfven vid andra skolor.

En såsom inledning meddelad systematisk öfversigt af friskgymnastikens hela område torde vara på sin plats, då man ofta får höra ordet gymnastik nyttjadt i en nog inskränkt betydelse.

Figurer saknas i boken. Mången skall kanske anse det såsom en stor brist. Att sådana skulle gjort arbetet mera lättsmält och intressant, än det nu är, medgifves gerna. Men noga taget är dock fackmannen föga betjent af att se på pappret *ett* moment af en öfning; han måste se densamma helt utförd och utföra den sjelf flere gånger förr än han anser sig känna densamma. Gymnastik bör ännu mycket mindre än naturalhistoria studeras blott från bok. Den ringa nytta figurer möjligen hade medfört, skulle i alla fall ej motsvarat den förhöjning i bokens pris de skulle åstadkommit. Vill någon dock hafva sådana, så hänvisas han till „*Abbildungen von Turn-Übungen herausgegeben von E. W. B. Eiselen. Berlin. Verlag von G. Reimer*”.

Genom mitt vistande långt från tryckningsorten ha en mängd rättelser blifvit nödiga, hvilket läsaren benäget torde ursäkta. Deremot bedes ej om undseende med arbetets sakliga fel och brister, då det ju skall lända skolgymnastikens högvigtiga sak till godo ju mera den rensas från slagg. På erfarenhet och sak-känedom grundade anmärkningar emottagas derföre med tacksamhet.

Nykarleby i Oktober 1874.

V. H.

Inledning.

Utkast till en systematisk öfversigt af (frisk-)gymnastikens hela område.

I. Plan-gymnastik.

A. Sällskapsöfningar.

1. Lekar: springlekar, bollspel m. m.
2. Ordningsöfningar: truppöfningar och dans.
3. Kamp: skjut- och drag-kamp, brottning, fäktning, boxning m. m.
4. Motståndsöfningar: a) med eftergifvande motstånd, b) med alldeles passivt motstånd. (Hit hör t. ex. „simning“, då en i sällskapet låter kasta sig af de öfrige).
5. Öfningar med kamrater såsom stöd: t. ex. hoppa bock, bygga pyramid m. m.

B. Individuella planöfningar = Friöfningar i vidsträckt betydelse.

6. Fria förflyttningsöfningar (blott med tillhjälp af egna ben): gång, (löpande, hoppning), språng.
7. Förflyttningsöfningar på eller med rörligt redskap (tunna, klot, velociped, skridskor, stylvor; språngstaf).
8. Öfningar med eller på häst: (kapp-)körning; ridt, balansering, språng m. m. på levande häst.
9. Fri-öfningar i och under stående (balans- och led-öfningar): ställningar på begge eller ena benet; de skilda ledernas och kroppsdelarnes öfning för sig eller jemte hvarandra, liksidigt eller oliksidigt, med toma l. belastade händer, (lyftning och sänkning, förning, kretsning, kastning, slagning, vridning, böjning och sträckning m. m). Hit kan också räknas: mimik, finger- och röst-gymnastik *) (för skådespelare, musici, sångare, talare m. fl).
10. Färdigheter med handredskap: a) kastning (med sten, kulor,

*) Denna bildar i Förenta Staternas i N. A. skolor ett skildt undervisningsämne (vocal training) och består i andningsöfningar, frambringande af olika slags toner m. m.

- boll, klot, trissa, spjut, slunga, volang, bomerang m. m.), b) (mål-) skjutning (med båge, armborst, gevär).
11. Lastförflyttning l. lyftning, öfvervinnande af fjederkraft o. d.
 12. Öfningar i liggande, upp och nedvänd eller annan icke stående ställning t. ex. hjulning, stå på hufvudet, gå på händerna, slå kullerbytta, göra salto mortale o. s. v.

II. Back-gymnastik.

Klifning och stormlöpning uppföre, rutschning, kälk-åkning och skidlöpning utföre.

III. Vatten-gymnastik.

Simning med språng etc.; (kapp-)rodd.

IV. Redskaps-gymnastik.

1. Fria språng.
2. Balansering (stående, gående, sittande; på fast eller rörligt redskap).
3. Stormlöpning på lutande plan.
4. Gungning (sittande, stående, hängande, stödande).
5. Flygning på redskapet rundlopp (hängande och stödande).
6. Klättring (stigning, klifning, äntring) på stänger, tåg, stegar m. m.
7. Handgång (i hängning eller stöd).
8. Svingning på tvärstång etc.
9. Öfverslag o. d.
10. Voltige (bundna språng): upp och afsittningar, öfversprång m. m. (på tvärbom, trapez, vooltlina, bock, häst o. s. v.).

A nm. Denna uppställning af de gymnastiska öfningarna är på sätt och vis historisk: I Hellas bedrefs företrädesvis plan-gymnastik, i den germanisk-skandinaviska nordnorden back- och vatten-gymnastik, hvaremot redskaps-gymnastiken utbildats af Romarne, medeltidens riddare och detta århundrades germaniska folkslag, hvilka sistnämnda, isynnerhet Tyskarne, derjemte upptagit äfven forna tiders öfningar.

Rättelser.

I företalet står på tvenne ställen P. U. Ling, bör vara P. H. Ling. S. 1 r. 4 uppifr. står: Gymnastiskens, läs Gymnastikens. S. 3 r. 15 uppifr. står: reselserna, läs: retelserna. S. 9 r. 14 nedifr. står: kl. 1—2 läs: kl. 12—1. S. 19 r. 8 nedifr. står: naturligtvis, läs: naturligtvis icke. S. 28 r. 13 nedifr. står: lägre, läs: högre. S. 31 r. 2 uppifr. och s. 34 r. 2 uppifr. står: bevägenhet, läs: benägenhet. S. 32 r. 9 uppifr. står: själsvaksamhet, läs: själsvakenhet. S. 43 r. 8 nedifr. står: eller foten, läs: ena foten. S. 47 r. 21 nedifr. står: (ett), läs: (utåt). S. 52 r. 18 uppifr. står: takt, läs: i takt, r. 22 uppifr. står: och takt, läs: eller i takt. S. 68 r. 19 nedifr. står: „jemnt“, läs: „jemte“. S. 80 r. 9 uppifr. står: c), läs: d). S. 86 r. 6 nedifr. står: *armställning*, läs: *armstötning*. S. 94 r. 7 nedifr. står: högre, läs: lägre. S. 95 r. 10 uppifr. står: gunga, läs: gungning; r. 6 nedifr. står: klass, läs: kurs. S. 98 r. 15 uppifr. står: hvaribland, läs: hvarvid. S. 99 r. 16 nedifr. står: *kolonn* — *marsch*, läs: *kolonn-marsch*. S. 101 r. 9 uppifr. står: *knälyftning*, läs: *knäställning*. S. 102 r. 14 nedifr. står: *turvis*, läs: *turvis v. o. h.* S. 103 r. 12 uppifr. står: vaxelväggsteg, läs: vaxel-, väggsteg. S. 106 r. 5 nedifr. står: *andra klass*, läs: *tredje klass*. S. 108 r. 12 uppifr. står: venstra vändningen, läs: vändningen. S. 112 r. 5 uppifr. står: ggr, läs: gången; r. 15 nedifr. står: till djupsprång, läs: såsom vid djupsprång; r. 3 nedifr. står: haltsprång, läs: hucksprång. S. 115 r. 3 nedifr. står: 6, läs: 6 lektioner. S. 123 r. 5 uppifr. står: 5, 7, läs: (N:is 5, 7. S. 142 r. 6 nedifr. står: i hopp, läs: i kapp. S. 145 r. 13 nedifr. står: från den räta, läs: den räta. S. 151 r. 4 nedifr. står: en två, läs: en (två). S. 154 r. 16 nedifr. står: *framåt*, läs: *ifrån stående*. S. 158 r. 2 uppifr. står: högre, läs: längre. S. 160 r. 5 uppifr. står: *armens*, läs: *armarnes*. S. 163 r. 6 nedifr. står: b., läs: B. S. 168 r. 1 nedifr. står: från tver- och, läs: från-, tve- och. S. 171 r. 4 uppifr. står: undermotgrepp, läs: under-(mot-)grepp. S. 175 r. 12 nedifr. står: *fristräckhängning*, läs: *fri sträckhängning*. S. 180 r. 3 nedifr. står: sträckningen, läs: sträcksvingning. S. 181 r. 8 nedifr. står: 16 läs: 76. S. 184 r. 6 uppifr. står: 32—35, läs: 92—95; r. 16 uppifr. står: böjning, läs: armböjningen: r. 7 nedifr. står: 35, läs: 95. S. 185 r. 7 uppifr. står: och 117, läs: enl. 117. S. 190 r. 13 nedifr. står: sidsits, läs: ridsits. S.

191 r. 1 nedifr. står: 30, läs: 31. S. 200 r. 1 uppifr. står: 24 läs: 124. S. 211 r. 10 nedifr. står: benens, läs: och benens. S. 215 r. 2 nedifr. står: 43 och 45, läs: 44 o. 42; r. 10 nedifr. står: Har-språng, läs: narrsprång. S. 225 r. 2 nedifr. står: sträckböjhäng-ning, läs: sträck-(böj)-hängning. S. 232 r. 14 nedifr. står: 15, läs: 115. S. 237 r. 3 nedifr. står: 18, 19, läs: 118, 119. S. 238 r. 13 nedifr. står: ståndarene, läs: ståndare. S. 244 r. 6 nedifr. står: „tre!“, läs: „tu!“. S. 248 r. 9 uppifr. står: L. John, läs: L. Jahn. S. 263 r. 1 nedifr. står: begagnas, läs: begagnades. S. 267 r. 7 uppifr. står: guttapercha bollarne, läs: bollarne af vulkaniserad kautsj.

Dessutom förekomma i andra kapitlet en mängd citations-tecken äfven vid sådana benämningar på öfningar, som ej lämpa sig till kommandoord, hvilka ensamt borde vara citerade.

Innehållsförteckning.

Företal s. II—X

Inledning „ XI—XII

Första kapitlet „ 1—25

Om den gymnastiska undervisningens ändamål, villkor, ordnande och bedrivande vid goss-skolor.

Gymnastikens uppgift s. 1; g:k.lärare s. 3; g:k.lokalerna s. 5; g:k.redskap s. 7; g:k.timmar s. 8; särskilda regler s. 9; förberedelse för lektion s. 12; en g:k.lektion ordnas s. 17; disciplin s. 21; uppställning s. 24.

Andra kapitlet s. 26—139

De gymnastiska öfningarnas fördelning på olika åldrar och klasser.

Gossåldern s. 28; ynglingåldern s. 32; Öfningar för första g:k.året s. 34; Andra g:k.året s. 62; Tredje g:k.året s. 81; Fjerde g:k.året s. 95; Femte g:k.året s. 106; Sjette g:k.året s. 116; Sjunde g:k.året s. 123; Åttonde g:k.året s. 131; Nionde och tionde g:k.året s. 138.

Tredje kapitlet s. 140—247

Redskapsöfningar, metodiskt ordnade.

Öfn. med lång svänglina s. 140; Balanseröfn. på bom l. d. s. 144; Fria språng s. 148; Öfn. på stormbräde s. 156; Öfn. på lodräta stänger s. 158; Öfn. på vågrät stång eller tvärbom s. 166; Öfn. på barr s. 185; Öfn. på bock s. 201; Öfn. på häst s. 207; Öfn. på språngkista s. 222; Öfn. på stegar s. 223; Öfn. på lutande stänger s. 233; Öfn. på gungringar s. 234; Öfn. på hänggunga s. 238; Öfn. på rundlopp s. 239; Stafsprång s. 241; Spjutkastning s. 243; Kulkastning s. 246.

Fjerde kapitlet s. 248—284

Lekar.

Lekar som kunna företagas inne i gk.salen s. 251; Lekar, som endast kunna företagas ute s. 260—284: Springlekar s. 260; Bollspel s. 266.

Innehållsförteckning.

Första kapitlet s. 1-20

Om den kyrkliga undervisningens ändamål, syften, ordnande och bedrivande vid dess skolor.

Ympans tillstånd enligt s. 1; skolorna s. 2; skolornas utrustning s. 3; skolornas ekonomi s. 4; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 5; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 6; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 7; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 8; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 9; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 10; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 11; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 12; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 13; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 14; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 15; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 16; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 17; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 18; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 19; skolornas förhållande till de andra skolorna s. 20.

Andra kapitlet s. 21-100

De kyrkliga öfningarnas förhållande till de andra öfningarna och till de andra öfningarna.

Öfningarna s. 21; öfningarna s. 22; öfningarna s. 23; öfningarna s. 24; öfningarna s. 25; öfningarna s. 26; öfningarna s. 27; öfningarna s. 28; öfningarna s. 29; öfningarna s. 30; öfningarna s. 31; öfningarna s. 32; öfningarna s. 33; öfningarna s. 34; öfningarna s. 35; öfningarna s. 36; öfningarna s. 37; öfningarna s. 38; öfningarna s. 39; öfningarna s. 40; öfningarna s. 41; öfningarna s. 42; öfningarna s. 43; öfningarna s. 44; öfningarna s. 45; öfningarna s. 46; öfningarna s. 47; öfningarna s. 48; öfningarna s. 49; öfningarna s. 50; öfningarna s. 51; öfningarna s. 52; öfningarna s. 53; öfningarna s. 54; öfningarna s. 55; öfningarna s. 56; öfningarna s. 57; öfningarna s. 58; öfningarna s. 59; öfningarna s. 60; öfningarna s. 61; öfningarna s. 62; öfningarna s. 63; öfningarna s. 64; öfningarna s. 65; öfningarna s. 66; öfningarna s. 67; öfningarna s. 68; öfningarna s. 69; öfningarna s. 70; öfningarna s. 71; öfningarna s. 72; öfningarna s. 73; öfningarna s. 74; öfningarna s. 75; öfningarna s. 76; öfningarna s. 77; öfningarna s. 78; öfningarna s. 79; öfningarna s. 80; öfningarna s. 81; öfningarna s. 82; öfningarna s. 83; öfningarna s. 84; öfningarna s. 85; öfningarna s. 86; öfningarna s. 87; öfningarna s. 88; öfningarna s. 89; öfningarna s. 90; öfningarna s. 91; öfningarna s. 92; öfningarna s. 93; öfningarna s. 94; öfningarna s. 95; öfningarna s. 96; öfningarna s. 97; öfningarna s. 98; öfningarna s. 99; öfningarna s. 100.

Tredje kapitlet s. 101-200

Metodiskt ordnande.

Öfningarna s. 101; öfningarna s. 102; öfningarna s. 103; öfningarna s. 104; öfningarna s. 105; öfningarna s. 106; öfningarna s. 107; öfningarna s. 108; öfningarna s. 109; öfningarna s. 110; öfningarna s. 111; öfningarna s. 112; öfningarna s. 113; öfningarna s. 114; öfningarna s. 115; öfningarna s. 116; öfningarna s. 117; öfningarna s. 118; öfningarna s. 119; öfningarna s. 120; öfningarna s. 121; öfningarna s. 122; öfningarna s. 123; öfningarna s. 124; öfningarna s. 125; öfningarna s. 126; öfningarna s. 127; öfningarna s. 128; öfningarna s. 129; öfningarna s. 130; öfningarna s. 131; öfningarna s. 132; öfningarna s. 133; öfningarna s. 134; öfningarna s. 135; öfningarna s. 136; öfningarna s. 137; öfningarna s. 138; öfningarna s. 139; öfningarna s. 140; öfningarna s. 141; öfningarna s. 142; öfningarna s. 143; öfningarna s. 144; öfningarna s. 145; öfningarna s. 146; öfningarna s. 147; öfningarna s. 148; öfningarna s. 149; öfningarna s. 150; öfningarna s. 151; öfningarna s. 152; öfningarna s. 153; öfningarna s. 154; öfningarna s. 155; öfningarna s. 156; öfningarna s. 157; öfningarna s. 158; öfningarna s. 159; öfningarna s. 160; öfningarna s. 161; öfningarna s. 162; öfningarna s. 163; öfningarna s. 164; öfningarna s. 165; öfningarna s. 166; öfningarna s. 167; öfningarna s. 168; öfningarna s. 169; öfningarna s. 170; öfningarna s. 171; öfningarna s. 172; öfningarna s. 173; öfningarna s. 174; öfningarna s. 175; öfningarna s. 176; öfningarna s. 177; öfningarna s. 178; öfningarna s. 179; öfningarna s. 180; öfningarna s. 181; öfningarna s. 182; öfningarna s. 183; öfningarna s. 184; öfningarna s. 185; öfningarna s. 186; öfningarna s. 187; öfningarna s. 188; öfningarna s. 189; öfningarna s. 190; öfningarna s. 191; öfningarna s. 192; öfningarna s. 193; öfningarna s. 194; öfningarna s. 195; öfningarna s. 196; öfningarna s. 197; öfningarna s. 198; öfningarna s. 199; öfningarna s. 200.

Fjärde kapitlet s. 201-300

Öfningarna s. 201; öfningarna s. 202; öfningarna s. 203; öfningarna s. 204; öfningarna s. 205; öfningarna s. 206; öfningarna s. 207; öfningarna s. 208; öfningarna s. 209; öfningarna s. 210; öfningarna s. 211; öfningarna s. 212; öfningarna s. 213; öfningarna s. 214; öfningarna s. 215; öfningarna s. 216; öfningarna s. 217; öfningarna s. 218; öfningarna s. 219; öfningarna s. 220; öfningarna s. 221; öfningarna s. 222; öfningarna s. 223; öfningarna s. 224; öfningarna s. 225; öfningarna s. 226; öfningarna s. 227; öfningarna s. 228; öfningarna s. 229; öfningarna s. 230; öfningarna s. 231; öfningarna s. 232; öfningarna s. 233; öfningarna s. 234; öfningarna s. 235; öfningarna s. 236; öfningarna s. 237; öfningarna s. 238; öfningarna s. 239; öfningarna s. 240; öfningarna s. 241; öfningarna s. 242; öfningarna s. 243; öfningarna s. 244; öfningarna s. 245; öfningarna s. 246; öfningarna s. 247; öfningarna s. 248; öfningarna s. 249; öfningarna s. 250; öfningarna s. 251; öfningarna s. 252; öfningarna s. 253; öfningarna s. 254; öfningarna s. 255; öfningarna s. 256; öfningarna s. 257; öfningarna s. 258; öfningarna s. 259; öfningarna s. 260; öfningarna s. 261; öfningarna s. 262; öfningarna s. 263; öfningarna s. 264; öfningarna s. 265; öfningarna s. 266; öfningarna s. 267; öfningarna s. 268; öfningarna s. 269; öfningarna s. 270; öfningarna s. 271; öfningarna s. 272; öfningarna s. 273; öfningarna s. 274; öfningarna s. 275; öfningarna s. 276; öfningarna s. 277; öfningarna s. 278; öfningarna s. 279; öfningarna s. 280; öfningarna s. 281; öfningarna s. 282; öfningarna s. 283; öfningarna s. 284; öfningarna s. 285; öfningarna s. 286; öfningarna s. 287; öfningarna s. 288; öfningarna s. 289; öfningarna s. 290; öfningarna s. 291; öfningarna s. 292; öfningarna s. 293; öfningarna s. 294; öfningarna s. 295; öfningarna s. 296; öfningarna s. 297; öfningarna s. 298; öfningarna s. 299; öfningarna s. 300.

FÖRSTA KAPITLET.

Om den gymnastiska undervisningens ändamål, vilkor, ordnande och bedrifvande vid goss-skolor.

Gymnastiskens uppgift är att medelst ändamålsenliga och metodiskt bedrifna kroppsöfningar utbilda och vidmakthålla den fullständiga harmoni emellan människans andliga och fysiska lif, som består deri, att den förnuftige anden allsidigt genomtränger och beherskar kroppen såsom sitt sinliga uttryck, sitt redskap och sin tjenare i det ädlas och sannas tjänst. Detta ändamål sammanfaller med hela den fysiska uppfostrans, denna tänkt såsom sträckande sig genom hela lifvet. Nödvändigheten af denna sida af uppfostran framgår ur den grundlag för individens lif, att i samma man han försummar sin kropps öfning och vård blir han en ömklig slaf af densamma, af de sinliga lustarne och de yttre naturförhållandena. Detta menniskan ovärdiga slafveri, denna disharmoni, som gymnastiken afser att bekämpa, uppenbarar sig under olika former hos den missbildade, sjuklige, svage, ovane, retlige, modlöse, klumpige, tafatte, fege och lastfulle, hvilkas lyte alltid i högre eller lägre grad har sin orsak i en försummad eller förvänd fysisk uppfostran.

I öfverensstämmelse härmed har gymnastiken såsom undervisningsämne i skolorna och specielt goss-skolorna en dubbel uppgift. Dess negativa uppgift är här att motverka den s. k. „förlästheden“ d. v. s. denna hopkrumpenhet till kropp och själ, som psykiskt yttrar sig såsom benägenhet för opraktiskt teoretiserande, villrådighet och tank-

spriddhet, enstörighet och gubbaktighet, och som har sin fysiska grund i de inre organernas öfverfyllnad med blod jemte deras nervösa öfverretning samt i rörelseapparatens styfhet och slapphet — hvilket allt åter är den naturliga följderna af alltför mycket stillasittande, isynnerhet i förskämd luft, jemte ensidig ansträngning af hjernan och sinnesorganerna under utvecklingsåldern. Denna sin uppgift söker gymnastiken lösa å ena sidan genom uträtande och vidgande ställningar samt genom blodströmmen och nervretningen utåt ledande muskelarbete i frisk luft, å andra sidan genom att vänja ungdomen vid att låta punktlig och kraftig handling ögonblickligen åtfölja tanken samt genom att inplanta hos densamma hog för lek, täflan och ett ordnadt samlif med jemnåriga.

Skolgymnastikens positiva uppgift kan sammanfattas under följande punkter:

a) att genom allsidiga och omvexlande, efter kön och ålder afpassade ställningar och rörelser befordra ej blott rörelseapparatens utan hela den ungdomliga organismens naturenliga utveckling, för att derigenom grundlägga en stark och varaktig helse;

b) att medelst gradvis fortskridande öfningar låta ungdomen förvärfva sig ett harmoniskt herravälde öfver sin kropp, bestående i styrka och vighet, fasthet och spänstighet, uthållighet och lätthet, säkerhet och snabbhet vid begagnandet såväl af hela kroppen som af dess enskilda lemmar;

c) att inöfva ungdomen till vissa i det praktiska lifvet, isynnerhet vid yttre hinders öfvervinnande, mångfaldigt nyttiga rörelseformer och färdigheter;

d) att utbilda takt- och skönhetssinnet hos ungdomen genom att vänja den vid rytm och smidighet, ädelhet och behag i rörelser och hållning;

c) att medelst stegrande af kroppens helsa, kraft, skicklighet, skönhet m. m. väcka och befordra ett sundt sjäslif, yttrande sig såsom friskhet, skärpa, sjelfständighet och lyftning i tanken, spänstighet och beslutsamhet i viljan, ädelhet och renhet i känslan, lefnadslust och mod i sinnet, lugn och sjelftillit i medvetandet, snabbhet och säkerhet i uppfattningen, m. e. o. rådighet i faran, duglighet och uthållighet i arbetet;

f) att hjälpa skolan vid disciplinens upprätthållande genom att vänja ungdomen vid sträng uppmärksamhet, ett noggrant och raskt utförande af befallningar samt ordning, sjelfbeherskning och glädtighet i samlifvet med kamrater;

g) att befordra ungdomens moraliska tillstånd genom att ingifva densamma lust för härdande och manliga sysselsättningar, som motarbete vekligheten, minska de sinliga reselserna och tygla en utsväfvande fantasi.

För att detta höga mål skall kunna uppnås, måste dock skolan uppfylla följande fordringar: I:mo, hon bör erkänna gymnastikens stora betydelse såsom ett genomgripande, hela människan omfattande bildningsmedel och därför i allt likställa densamma med sina öfriga, förnämsta undervisningsämnen; (se härom momm. 2, 5 o. 7 pag. 10—12; II:do, hon bör äfven i öfrigt (medelst rymlig lekplats, god lokal, ventilation o. belysning m. m.) tillgodose ungdomens fysiska välbefinnande; III:o, hon bör ega dugliga lärare i gymnastik; IV:o, hon bör ega eller hafva tillgång till dugliga gymnastiklokaler och redskap, samt V:o anslå tjenlig och tillräcklig tid till gymnastiköfningarne.

De fordringar som böra ställas på en gymnastiklärare vid en goss-skola äro följande:

1) I allmän, intellektuel och moralisk bildning i pedagogisk insigt, takt och vana bör han stå på jemnhöjd med skolans öfrige lärare;

2) I sitt fack bör han ega a) teoretisk insigt i gymnastikens system och metod, i de gymnastiska öfningarnes fysiologiska och psykiska betydelse samt i allmän belsolära: b) praktisk färdighet att mönstergiltigt utföra alla friöfningar (på de högre klasserna innefattande fäktning) och åtminstone enklare redskapsöfningar, samt c) vana att anordna och leda gymnastiköfningar, hvartill isynnerhet hör att föra ett dugligt kommando och att upprätthålla disciplinen på ett sådant sätt, att glädjen ej förstummas, utan tvertom ungdomens intresse för gymnastiken ständigt hålles uppe;

3) För öfrigt bör han ega en god helsa samt i yttre hållning och åtbörder, i mod och raskhet, äfvensom i intresse för alla slags ädla kroppsöfningar kunna tjena ungdomen till förebild.

Dessa fordringar torde ej kunna minskas såvida den gymnastiska undervisningen skall kunna uppfylla sitt ofvan angifna ändamål och vid densamma faran för ungdomens förderfvande i fysiskt eller disciplinärt hänseende undvikas. Då för att motsvara dessa anspråk fordras en fullt ut lik långvarig och grundlig utbildning som till hvilken annan skol-lärarebefattning som helst, är det klart, att gymnastiklärarens ställning i skolan såväl i ett som annat hänseende bör vara densamma som öfrige lärares. Derföre, äfvensom för att undvika de missförhållanden, som lätt uppstå, då en lärare skall leda hela den gymnastiska undervisningen vid ett stort läroverk, torde det vara bäst, om vid hvarje sådant tvenne lärare (t. ex. i naturvetenskaperna) finge utbilda sig till gymnastiklärare *), och sedan fördelade arbetet så-

*) I fall helsa och kroppskrafter jemte någon grad af gymnastisk färdighet förefunnes förut, skulle till en sådan utbildning en vinters kurs vid gymnastiklärarebildningsanstalten i Berlin eller Carlsruhe vara tillräcklig att börja med. Egen lärare-

lunda, att den ene hade såväl den vetenskapliga som gymnastiska undervisningen på de högre, den andre på de lägre klasserna. Att den större bekantskap mellan lärare och elever, som häraf blefve en följd, skulle fördelaktigt inverka på begge slagen af undervisning, är otvifvelaktigt. Dessutom skulle genom en sådan anordning en behaglig omvexling i arbetet för lärarne sjelfve åstadkommas.

Vida svårare i ekonomiskt hänseende är det att vid alla skolor i vårt kalla och glestbefolkade land anskaffa dugliga gymnastiklokaler. Dessa böra nemligen bestå af en rymlig sal för den kalla årstiden och en torr plan under bar himmel för de dagar och tider, då väderleken tillåter öfningarnes, isynnerhet lekarnes, bedrifvande i fria luften, begge enkom inrättade för detta ändamål och belägna invid hvarandra helst i skolhusets närhet. Samma lokal kan dock begagnas af tvenne läroverk.

En duglig gymnastiksal bör först och främst vara rymlig, ej blott för utrymmets skull utan äfven för att luften i densamma må kunna hållas helst någorlunda ren. Erfarenheten har visat, att golfytan, bör innehålla normalt 50 qv. fot per elev i klassen, af hvilka 40 qv.fot per elev böra vara fria från faststående redskap, bildande en öppen plan för fri- och ordningsöfningars samt lekars anställande. Hela salens form bör helst vara rektangulär, den fria platsens kvadratisk. Höjden bör vara minst 16 à 20 fot. Värmen bör alltid kunna hållas emellan 12° och 16° C. Fönstren, helst mot norr eller öster, böra vara högt belägna, likaså lamporna eller gasarmarne. Då luften i en gymnastiksal i hög grad orenas, dels genom den af kroppsrörelsen ökade andningen och utdunstningen, dels genom dam, förorsakadt

praktik jemte fortsatt öfning och studier skulle göra resten. En inhemsk bildningsanstalt af det nämnda slaget måste betraktas såsom en framtidsförhoppning.

af klädernas slitning, isynnerhet skoplaggens mot golvet, samt af den sand och smuts, som inhemtas med dessa senare, så är det klart att ventilationen bör vara riklig och ständigt fortgående, pådrifven af värme. Golvet bör vara tätt, på det att dam ej må samla sig i springorna, hvarjemte det för styrkans skull torde böra läggas af två hvarf plankor. I fall väggarne äro af sten böra de brädfodras ungefär 6 fot högt, på det att grus från dem ej må nedfalla vid stötar och kläderna ej taga färg vid beröring. En ifrån salen skild tambur, der eleverna före lektionens början kunde aftaga hindrande kläder och påkläda sig rena skoplagg med tunna sulor, är högeligen önskvärd vid hvarje gymnastiksal. Derigenom ej allenast minskas dammet i salen, utan äfven sjelfva öfningarne vinna betydligt i ledighet, lätthet och behag.

Gymnastikplanen i det fria bör vara belägen omedelbart utanför salen, helst så, att den är skyddad för nordliga och ostliga vindar. Dess areal bör vara minst 4 ggr så stor som salens här ofvan angifna, (skall den tillika tjena till lekplats för hela skolans ungdom under fristunderna, bör den naturligtvis vara vida större). Dess form, helst rektangulär dubbelt så lång som bred, bör göra den lätt öfverskådlig. På densamma bör finnas en hårdt tillstampad plats för stående friöfningar, äfvensom en annan belagd med grof garfvarbark för brottningsöfningar. Under alla faststående redskap belägges marken likaledes med bark. Språnggrafvarnes framsida betäckas bäst med djup sand. För öfrigt bör planen vara grusad. En rad löfträd (ekar, lindar, lönnar, popplar, björkar) eller granar, planterade på 15 fots afstånd från hvarandra i planens omkrets, dock lemnande en löpbana ytterom sig fri, gifva det hela ett vänligt utseende och bidraga till luftens renande, om de ock i vårt klimat endast sällan äro nödvändiga för att skänka svalka.

Beträffande gymnastikredskapen kan såsom allmän regel vid skolor antagas, att de hellre böra förefinnas flere af några få slag än ett af flere olika slag. Dock böra vid hvarje skola finnas både häng-, stöd-, språng- och balanseredskap jemte handredskap, användbara vid friöfningar i stående och språng, kastning, kamp och lek.

Vid småskolor och lägre folkskolor äro de viktigaste redskap följande:

Trädstafvar, 1 à $1\frac{1}{2}$ t. tjocka, 3—4 fot långa, en för hvarje elev.

Några bollar af 3 t. diameter.

En svänglina af c. 20 fots längd.

Ett tåg till dragkamp. (Nb. till skjutkamp användes en äntringstång).

20 à 30 st. lodräta stänger, 2 t. tjocka, ställda partals på 15 t. afstånd från hvarandra.

1 à 4 st. vågräta tvärbommar (häfplankor), 4 t. breda 2 t. tjocka, ställbara i höjd.

2 à 4 st. balanserplankor, 2 t. tjocka, 6 à 8 t. breda, 15 à 20 fot långa, 1 f. från golfvet, flyttbara.

2 à 4 par språngställ jemte linor och språngbräden.

För högre folkskolor och seminarier, realskolor och lyceernas mellanklasser äro dessutom följande redskap mer eller mindre viktiga:

Jernstafvar af 4 och 7 Z vikt, en för hvarje elev.

2 st. stora bollar, den ena tung med läderöfverdrag, den andra en lätt (ihålig, af gummi).

6 à 12 st. jernkolor (l. stenar) af 4 till 10 Z .

4 st. lodräta stänger af 3 t. diam.

2 à 4 st. lodlinor af 5 tums tross.

2 à 4 st. vågräta svingstänger (recker), helst af jern, $1\frac{1}{2}$ t. i diam. (att infälla i st. för tvärbommarne).

2 à 4 st. stegar, ställbara i vågrät, lutande l. lodrät riktning.

2 st. långa barrar af olika bredd, ställbara i höjd.

2 st. balanserbommar (i st. f. plankor), 6 t. tjocka, ställbara i höjd, hvardera på ena kanten försedda med 3 par byglar (sadelbommar).

2 st. bockar, ställbara.

(2 st. språngkistor (plintar), d:o.)

2 st. stormplan 10×4 fot (lösa;) läggas på hvar sin reck.

| | |
|------------------------|---|
| 1 l. 2 st. rundlopp. | } Likadana, jordfasta kunna dessutom lämpligen anbringas ute på planen. |
| 1 l. 2 st. hänggungor. | |

Några tjocka bastmattor (i st. f. madrasser.)

För lyceernas högsta klasser behöfvas ytterligare:

6 à 12 st. spjut af 5 à 6 fots längd.

12 st. språngstafvar.

Floretter en per man (anskaffas af eleverna sjelfva).

2 st. korta höga barrar.

2 st. voltige-hästar.

2 à 4 par gungringar.

På planen utanför salen bör uppställas en ställning för klätterredskap (lodräta och lutande stänger, stegar, tåg m. m.), poster för tvärbommar (l. reckar), en lång vippmast, samt ett målkastningshufvud. Barrar kunna der uppställas jordfasta eller ock transporteras ifrån salen efter behof. En trappa för djupsprång, ett gungande plan, likaså rundlopp och hänggungor lämpa sig bättre för planen än för salen, liksom alla öfningar, utom ordnings- och stående friöfningar samt bundna språng, bättre och med mindre risk låta utföra sig på den eftergifvande marken än på det hårda golfvet.

Huru många timmar i veckan böra anslås till gymnastik vid hvarje skola? Antager man att ungdomen under dessa

timmar skall få hela det för densamma behöfliga måttet af kroppsrörelse, så äro ej ens 6 timmar i veckan tillräckliga. Betraktar man åter, såsom man bör det, dessa timmar såsom uppmuntrings- och lärotimmar för ungdomen att på egen hand vinlägga sig om kroppsöfningar, tukt och hållning, lägga dessutom alla skolans lärare vikt vid dessa saker (se härom pag. 12 mom. 7) o. s. v. och gifves ungdomen dessutom tillfälle att på en god lekplats tumla om under fristunderna, så äro 3 gymnastiktimmar i veckan, en hvarannan dag, tillräckliga att åstadkomma bättre resultater, än huru många timmar som helst under andra förhållanden. Dessa timmar böra ej förläggas straxt efter en måltid, derföre helst vid slutet af eller emellan de öfriga lektionerna. Om dessa fortgå f. m. från kl. 9 till 12 eller 1 och e. m. från kl. 4 t. 6, så kunna t. ex. vid ett fullständigt lyceum lämpligast de två ynsta klasserna hafva gymnastik kl. 10—11 f. m., mellanklasserna kl. 11—12 f. m. och 5—6 e. m. samt de äldsta (fäktande) klasserna kl. 1—2 på dagen. Efter kl. 6 e. m. kunde då salen användas till privat-gymnastik, i hvilken läroverkets samtliga lärare flitigt borde deltaga.

För ordningens och renlighetens upprätthållande i en gymnastiksal böra följande regler iakttagas:

1) Salen hålles läst och eleverna äro förbjudna att beträda densamma såvida ej gymnastikläraren är närvarande.

2) Salen sopas (eller svablas) tvenne gånger dagligen (morgon och middag) efter föregången bestänkning af golvet (om vintern med snö), hvarefter dammet aftorkas från redskapen. *)

*) Detta göromål bör helst uppdragas åt en qvinna; skolans vaktmästare hinner vanligen ej egna tillbörlig tid och noggranhet åt detta maktpåliggande arbete.

- 3) Salen skuras och väggarne dammas minst hvarannan vecka (vid bar mark oftare än vid snöbetäckt).
- 4) De ventilationsapparater, som suga ut den förskämda luften, hållas i verksamhet under alla lektioner, dessutom öppnas, äfven vid stark köld, fönsterluckor eller väggventiler under mellanstunderna.
- 5) ingen må inträda i salen utan att sorgfälligt hafva rengjort sina skoplagg från jord, smuts och dam. Fotskrapor och borstar få derföre ej saknas utanför dörren.
- 6) Madrasser må aldrig nyttjas annat än med läderöfverdrag (men kunna väl helt och hållet undvaras och ersättas med bastmattor inne, barkbeläggning ute).
- 7) Hvarje flyttbart redskap bör efter begagnandet återställas på sin bestämda plats. (Små lösa redskap, såsom floretter, kulor, stafvar m. m. förvaras bäst i öppna eller lästa skåp).

Med afseende å gymnastikundervisningens anordnande och ställning i skolan äro följande bestämningar af stor betydelse:

- 1) Eleverna böra gymnasticera klassvis. Ehuru det af både fysiologiska och pedagogiska skäl är bäst om endast gossar af ungefär samma åldersklass och fysiska utvecklingsgrad gymnasticera tillsammans, och ehuru åldern på samma skolklass kan variera flere år, talar dock mycket för att vid gymnastikundervisningen ej rubba den indelning i klasser, som bestämmes af den intellektuela utvecklingsgraden. Derigenom underhjälpes nemligen disciplinen, enär en god klassanda lättare kan göra sig gällande och utvecklas på gymnastiksalen eller lekplatsen, der kamraterna under lek och täflan blifva mera bekanta med hvarandra än på skolbänken. Endast derigenom blir det också praktiskt utförbart att förlägga gymnastiktimmarna inom den vanliga skoltiden, så att

allt undantagsförhållande med dem undvikas. Stundom kunna, då omständigheterna så fordra och utrymmet i gymnastiksalen medgifver, två närstående läsklasser sammanslås till en gymnastikklass. Dock bör elevantalet på en sådan klass aldrig öfverstiga 50, utan tvingande omständigheter ej 40. Olikheten i ålder och fysisk utveckling inom klassen kan af gymnastikläraren afses t. ex. genom redskapens ställande på olika höjd för skilda afdelningar (rotar).

2) Undervisningen bör vara obligatorisk för alla, som ej besväras af hjertlidande, brock, ytterst svagt bröst, svårt kroppslyte eller annat genom läkareintyg bestyrkt lidande.

3) Till gymnastiklektionen böra äfven de för tillfället opassliga infinna sig såsom åskådare. De lära sig derigenom ordning, takt m. m., blifva åtminstone till namnet bekanta med nya öfningar samt, hvilket är af stor vikt, kureras för pjåk och oordentlighet. För att kontrollera att alla äro närvarande hålles därför (helst vid en hvilotid i mitten af) hvarje timme upprop och de frånvarande antecknas af gymnastikläraren i klassjournalen eller en för gymnastiktimmarna skild absentiebok.

4) Gymnastiklektionerna böra vara af samma längd som öfriga lektioner (en timme med afdrag af de lediga 10 l. 15 minuterna) och liksom dessa föregås och efterföljas af en ledig stund, på det lextankarne må hafva tid att blåsa bort ur hogen och derefter åter småningom intaga densamma. Uppmärksamhet och eftertanke, hog och lust måste nemligen vara fullt med vid gymnastiken, om denna ej skall blifva något blott mekaniskt. Hastiga öfvergångar från stark kroppsrörelse till själsansträngande arbete och tvertom äro dessutom ingalunda helsosamma, hvarföre halftimmar i gymnastik, utan mellantid inkilade mellan andra lektioner, måste anses såsom i hög grad olämpliga.

5) Vitsorden i gymnastik äfvensom i uppmärksamhet, flit och uppförande under lektionerna böra inverka på elevernas allmänna vitsord. Sålänge detta ej är fallet skola eleverna alltid i mera eller mindre grad (och det ej utan skäl,) anse g:ken såsom ett biämne till stort men för undervisningen deri.

6) Med afseende å disciplinen och det ömsesidiga förhållandet mellan lärare och elever på de olika klasserna (t. ex. beträffande tilltals ordet „du“) böra samma principer och seder följas vid den gymnastiska som vid all öfrig undervisning i skolan, hvarföre fackläraren i gymnastik härom bör rådgöra och öfverenskomma med de öfrige lärarne.

7) För att underhjelpa och göra den gymnastiska undervisningen aktad och fruktbärande för hela skollifvet, böra alla lärare visa intresse för gossarnes lekar och täflingar, tillhålla dem att vid in- eller utgåendet ur klassrummet iakttaga ordning samt dervid äfvensom under lektionerna en god hållning. Att stundom afbryta lektionen med några fristående öfningar (t. ex. armsträckning, slagning, kretsning, knälyftning o. böjning, häfning på tå o. s. v.) och derunder slå upp fönsterventilerna, är dessutom det bästa medel att återupplifva mattade själskrafter, och borde därför allmänt begagnas.

Gymnastiklärarens förberedelse till lektionerna bör, liksom hvarje annan lärares, afse dels hans personliga uppträdande och förhållande till eleverna, dels sjelfva undervisningens meddelande och lämpande efter deras behof och utvecklingsgrad.

Med afseende å den förstnämnde punkten måste man besinna, att disciplinen är svårare att upprätthålla på gymnastiksalen än i klassrummen, enär eleverna här ej äro

bundna vid en bestämd plats och samma ställning samt ej upptagna af jemnt tankearbete, hvarjemte deras individualitet, deras later och olater, deras föreställningar om det manliga och passande här mera än der hafva tillfälle att träda i dagen. Här gäller det vidare att på samma gång uppegga och leda i rätta spåret den för afvägar så benägna verksamhetsdriften hos ungdomen. Derföre är det för g:kläraren mer än för andra lärare nödvändigt att uppträda å ena sidan med lugn och värdighet, kraft och bestämdhet, å den andra med vänlighet, glädtighet och kärleksfullt, opartiskt tillmötesgående. Han måste ständigt hafva full själsnärvaro samt i ord, hållning och rörelser undvika allt, som kunde väcka löje eller tjena till dåligt exempel. Oroligt fjeskande, slapphet, gnatighet eller hjertlös hårdhet, mycket pratande, tankspriddhet eller vårdslöshet i hållning (t. ex. att stå med hänherna i fickorna) äro allt saker, som han sorgfälligt bör akta sig för. Skall han lyckas häri och således blifva vuxen sin svåra uppgift att i stora klasser af yra gossar upprätthålla tukt och ordning, utan att nedslå den glädje och lefnadslust som alltid bör få ge sig luft på gymnastiksalen, måste han troget efterlefva livets stora lag, all ädel framgångs vilkor: bed och arbeta! Isynnerhet före hvarje lektion bör läraren derföre egna en stund till inre samling af sina själskrafter och till öfvervägande af sitt eget och klassens förhållande under den näst föregående lektionen, för att derur hemta rättelse för sitt uppträdande under den följande. Ett begånget felsteg eller misstag må han aldrig söka bortresonera; ett öppet erkännande deraf skall ej minska utan tvertom öka elevernas aktning för honom. Den lärare som uppträder med anspråk på ofelbarhet blir deremot vid minsta missgrepp föremål för åtlöje.

Till förberedelsen med afseende å sjelfva undervisnin-

gen hör: a) att göra upp ett lektionsprogram, lämpadt efter klassen, tillfället och lokalen; b) att öfva sig i att sjelf utföra åtminstone alla öfningar som behöfva förevisas, och c) att noga öfvertänka kommandot och öfva sig i dess rätta uttalande.

a) För att ett metodiskt fortskridande i undervisningen genom hela skolan och under hela året på hvarje klass må kunna ega rum, är det först och främst nödigt att hela den gymnastiska kursen delas i års eller *klasskurser*, lämpade efter elevernas ålder, utveckling och föregående deltagande i gymnastik samt efter förhanden varande lokaler och redskap. Härigenom åstadkommes enhet och sammanhang i undervisningen, äfven om denna handhafves af flere olika lärare. Det försök till en sådan fördelning, som igenfinnes i de följande kapitlen af detta arbete, är ämnadt att härvid tjena såsom vägledning, men ingalunda såsom ett engång för alla fastställt reglemente. Dessa klasskurser böra ytterligare delas i tvenne, för årets begge terminer, och om läraren så för godt finner ytterligare i månads-kurser. Detta klassprogram (termins, månads), jemte en tabell, som utvisar den ordningsföljd, i hvilken de olika redskapen (t. ex. inom en period af 2 veckor) skola af klassen begagnas, införas hvar på sin plats i en *journal*, som läraren har hemma hos sig eller ock förvarar i ett läst skåp i gymnastiksalen. Med tillhjälp af dessa program, tabeller och anteckningarne öfver de föregående lektionerna har han sedan lätt att för hvarje timme uppgöra ett *lektionsprogram*. Detta behöfver ej hvarje gång omfatta öfningar speciellt för hvarje skild muskelgrupp, enär organismen är ett helt, der rörelsernas verkan fördelar sig och der dessutom de skilda delarne på mångfaldigt sätt deltaga i hvarandras verksamhet. Så mycket bör dock iakttagas att under hvarje lektion armarnes, skuldrornas, bukens och benens muskler af

någon öfning företrädesvis ansträngas, äfvensom att en skakande (hoppande) rörelse alltid förekommer. Stående (balance-), häng-, stöd- och språng-öfningar böra häruti komplettera hvarandra och ordnas så, att de gifva blodströmmen en slutlig riktning nedåt benen, enär skolungdomen alltid har benägenhet för blodträngsel åt hufvudet i följd af det myckna sittandet jemte ögonens och hjernans ansträngande. Dessutom inflätas ordningsöfningar ibland de andra. För öfrigt varieras äfven med samma öfning på olika vis, så att intresset hålles vaket och slentrianmessighet undviktes. Derigenom vinner dessutom undervisningen i psykiskt hänseende.

Lektionsprogrammet gör läraren bäst uti att skriftligen anteckna, både för bättre minnes skull, isynnerhet om flere lektioner följa omedelbart på hvarandra, äfvensom för att efter lektionen kunna troget införa i journalen alla under densamma företagna öfningar jemte angivelse af redskapens höjd och den af klassen i medeltal uppnådda färdigheten. Detta kan med förkortningar utföras på ett par korta rader, och besväret härmed ersättes rikligen af den reda och öfversigt som härigenom vinnes. Journals förande måste derföre anses såsom en oafvislig fordran på hvarje duglig och samvetsgrann lärare.

b) Sedan läraren har klart för sig hvad som skall göras, bör han isynnerhet såsom nybörjare, hemma sjelf utföra de förekommande friöfningarne och om möjligt på salen öfva sig på redskapen. Detta sistnämnda sker dock helst på särskilda timmar i sällskap och under täflan med andra fullvuxne män, bland hvilka läroverkets öfrige lärare ej borde saknas. En ständig öfning är nödig äfven för en äldre g:klärare, på det han ej må „ligga af sig“. Dessutom är det nyttigt, att han har i färskt minne huru hvarje öfning kännes, huru ansträngande och svår den är o. s. v.

c) Slutligen bör den ovane läraren på förhand öfva sig

att *kommendera*. Kommandot består af två delar: lystrings- och verkställighets-kommandot. Det förra är benämmandet eller beskrifvandet af den öfning, som skall utföras, i så korta och tydliga ordalag som möjligt, hvarvid alltid bör nyttjas samma benämning på samma sak. (Att en litet omständligare beskrifning jemte förevisning är nödvändig då en ny öfning skall företagas, isynnerhet på de lägre klasserna, är sjelfallet. En ny ordningsöfning åskådliggöres bäst genom att låta några elever utföra densamma inför klassen. Med förevisandet måste dock hållas måtta, så att eleverna ej vänja sig vid tanklös efterapning. Derföre är det af vigt att hvarje öfnings namn af dem fästes på minnet). Lystringskommandot bör uttalas klart och lugnt, dock ingalunda sömnigt utan med en viss liflighet och eftertryck, samt så högt att det väl höres af alla uppmärksamma i klassen. Att åter inför en skolklass skrika eller framryta kommandot, liksom gällde det att göra sig hörd af en hel bataljon, är lika opedagogiskt, såsom befordrande ouppmärksamhet, som det är fult och onödigtvis ansträngande för läraren. Efter lystringskommandot bör en längre eller kortare paus följa, för att gifva eleverna tid att göra klart för sig hvad som skall göras. Densamma bör derföre, då man har att göra med nybörjare och svårare öfningar, vara längre än i motsatta fall. Derefter (under friöfningar på stället dock aldrig förr än alla elever visa sig fullt uppmärksamme) följer det enstafviga verkställighetskommandot, alltid uttaladt högt och klart, men antingen kort och skarpt eller ock något utdraget allt eftersom rörelsen skall utföras hastigt eller långsamt. De olika sätten att kommendera friöfningar skola närmare beskrivas i nästa kapitel. Vid de redskapsöfningar som ej utföras i takt nyttjas vanligen ordet „kör!“ såsom verkst. kommando. Äfven kan, isynnerhet vid språngöfningar, detta ersättas af ett blott tecken,

en handklappning l. d., hvilket åstadkommer en ofta behöflig röstbesparning för läraren. På högre klasser kan dessutom ett helt led (rote) få utföra samma öfning „i ström“ efter hvarandra sedan början angifvits. Detta dock endast så vida denna frihet ej missbrukas till slarf.

En *gymnastiklektion ordnas* med afseende å de skilda slagen af öfningar helst sålunda: Den första tredjedelen, på de lägsta klasserna hälften, af tiden användes till ordnings- och friöfningar, utförda antingen hvardera slaget skildt för sig eller omvexlande med hvarandra. Kan en rask sång åstadkommas af klassen, bör den ofta begagnas såsom ett uppmuntringsmedel och utföras i början af timmen (förrän än dammet blifvit upprördt) under marsch kring salen (platsen). Äfven kan derunder en förut inöfvad fortgående ordningsöfning lämpligen utföras, sålunda bildande ett slags kordans (tyska Reigen). Deremot är sång under stående öfningar, isynnerhet starka armrörelser, skadlig och förkastlig. Friöfningarne börjas helst med arm- och slutas med benöfningar. Såsom en god regel kan man antaga att avsluta dem med något slag af löpande, hoppande eller språng på eller från stället. Härefter låter man en äldre gymnasialklass upplösa sig till någon minut och derpå uppställa sig rotevis vid redskapen. De yngre klasserna bringas medelst lämpliga ordningsöfningar (ej alltid stereotypiskt desamma) att intaga den uppställning de skola innehafva under redskapsöfningarne. Dessa fortgå nu under den öfriga delen af timmen på tvenne slags redskap, af hvilka det första företrädesvis anstränger armarne, det andra benen. På de lägre klasserna bör en springlek stundom (på de lägsta ofta) få ersätta den senare redskapsöfningen. T. o. m. begge dessa kunna stundom ersättas

genom ansträngande täflingar, drag- eller skjutkamp, kapp-
 löpning eller hoppning. Hvarje lektion avslutas sedan med
 „uppställning“ och några enkla ordningsöfningar (vändningar,
 några steg från stället, marscher l. d). På de yngsta klas-
 serna företagas dessa helst efter skedd påklädning (kom:s
 „påklädning och uppställning-marsch!“) och aftåget sker i
 sträng ordning led- eller radvis. Dervid kunna leden (ra-
 derna) sinsemellan få täfla i rättning och hållning, och det
 bästa belönas med att först få aftåga. Att åtminstone red-
 skapsöfningarne, äfvensom täflingar, lopp, lekar och marsch-
 öfningar, så ofta väderleken under höst och vår tillåter,
 företagas ute på planen, må läraren låta sig angeläget vara.
 En ovan lärare må dock tillse, att han först vinner välde
 öfver sin klass.

Då *den första gymnastiklektionen* med en obekant
 klass af yngre gossar är för en ovan lärare en svår stund,
 och då dessutom densamma af eleverna motses med spänd
 väntan och mycket inverkar på deras framtida uppfattning
 af samt deraf följande aktning eller missaktning för såväl
 läraren som gymnastiken, må här några vinkar om ett lämp-
 ligt förfarande vid densamma få plats. Att g:kläraren (nb.
 om han ej undervisar i andra ämnen på samma klass) gör
 bäst uti att på förhand så mycket som möjligt, genom för-
 frågningar af andra lärare och öfvervarande af deras lektioner,
 taga kännedom om den allmänna andan och disciplinen på klas-
 sen, elevernas namn m. m. är redan ofvan antydt. Vidare skall
 han finna sin ställning betydligt lättad, om han anmodar
 klassläraren eller rektor att öfvervara åtminstone början
 af den första lektionen. Då det vid denna isynnerhet kom-
 mer an på att ej upptaga mycken tid med indelningar,
 namnförteckningar m. m. utan att låta eleverna känna att
 g:ksalen är en plats för ordnad gemensamt och raskt ar-
 bete, som just genom dessa bestämmelser blir godt och

lifvande, går läraren bäst tillväga på följande vis: Då tiden att börja lektionen är inne, ropar han „uppställning på ett led!“ och är derefter eleverna behjelpig att ställa sig efter hvarandra (i flank) i hvilken ordning som helst. Räcker salen ej till för ett rakt led, får detta böja sig i dennas omkrets. Nu gäller det att ordna hela klassen efter längd. Detta tillgår med minsta tidsutdrägt på så sätt, att läraren, efter att hafva intagit en för öfverskådning af hela klassen lämplig plats, pekar på den längste och ber honom taga par steg åt sidan, derefter på den nästlängste, som får ställa sig bakom den förre, så på den derefter längste o. s. v. På detta sätt bildas ett nytt ordnadt led allteftersom det förra oordnade glesnar. Den kortaste i klassen får således sist intaga sin plats i det nya ledet. Detta arbete bör gå raskt och utan tvekan; små misstag äro lätt rättade sedan alla stå i det nya ledet, om detta beskådas än framifrån och än från sidan under det gossarne uppmanas att stå raka. Men intet sol, ingen petighet får härvid ega rum, ty alltsammans bör vara undangjordt inom några få minuter. Tvekar läraren hvilkendera af tvenne gossar är längre, få de ställa sig med ryggen mot hvarandra, hvarpå domen faller snabbt och bestämdt. Viktigt är att härunder fullkomlig tystnad herskar och hvarje försök att afbryta den genast undertryckes. Nu kommenderas genast gång på stället och så framåt, med och utan stampsteg, i kringtåg eller krumtåg med läraren i spetsen. Dervid få naturligtvis fordringarna på takt och än mindre på precision vid haltgörandet vara stränga. Hufvudsaken är nemligen nu att eleverna hållas i rörelse och deras uppmärksamhet spännes genom ofta förnyade kommandon. Efter några minuter göres halt och tages afstånd bakåt, hvarpå grundställning intages. Nu utföras i front eller flankställning några enkla friöfningar t. ex. armstötning och kretsning, bålböjning framåt och bakåt,

benlyftning framåt och utåt, knäböjning, fotvippning l. d. Dessa inläras så, att eleverna under „hvila på stället“ få åse men ej genast efterapa läraren, som benämner och förevisar öfningen, hvarpå kommenderas „grund-ställning“, och derpå den ifrågavarande öfningen med lång paus emellan lystrings- och verkställighetskommandot, hvilket senare ej ut säges förr än alla visa sig fullkomligt lugna och uppmärksamma. Långa förklaringar och småaktiga korrigeringar undvikas, utan att dock fjesk eller slarf tillåtes. Uppmärksamheten hålles spänd och intresset vaket genom användandet af de variationer i utföringssättet, som i nästa kapitel skola angifvas. Skulle någon elev störa ordningen eller med uppenbar afsigt utföra en öfning orätt eller slarfvigt, tillsäger läraren lugnt och allvarligt honom och klassen, att lagen här lyder, att den, som stör sina kamrater eller ej bemödar sig att göra så godt han kan, har förverkat sin plats i ledet bland kamraterna. Skulle någon härefter ännu förse sig, låter man hotelsen genast gå i verkställighet. Så vänja sig gossarne att betrakta det såsom ett straff att ej få vara med, och de yngre göra det också sjelfmant. (Den afskilde må ej få sitta eller ens luta sig mot väggen l. n. a.) Till sist företages lopp på stället i takt eller ock framåt (t. ex. i slinga) omvexlande med gång (efter vissa steg med eller utan afseende på takten). Sedan gossarne sålunda blifvit varma och fått tillfredsställa sin naturliga lust för ansträngande rörelse, kan begynnelseuppställningen för framtiden bestämmas. Skall denna bestå af en kolonn, afräknar läraren leden och kommenderar dem till uppställning bredvid hvarandra, de minsta närmast hono... sjelf. Nu kan han också lämpligen säga gossarne några ord om gymnastikens ändamål t. ex. att vänja vid ordning, punktlighet och sjelfbeherksning, att göra dem till raska, fria, friska och glada gossar, som kunna blifva laglydiga, frisinna och

duglige finske män med mod i bröstet och kraft i armarne, om det gäller att strida eller arbeta för fosterlandet, l. n. d. Vidare utdelas några förhållningsreglor för framtiden t. ex. att väl torka fötterna före inträdet, att hänga upp sina kläder och bortlägga sina böcker på en bestämd plats, att före lektionens början låta vissa redskap stå orörda o. s. v. Slutligen tillsägas eleverna, att framdeles äfven redskapen skola begagnas, (något som ej bör förglömmas!), hvarefter de få aftåga i ordning. Vid slutet af följande lektion kan sedan en förteckning på eleverna i den bestämda uppställningsordningen uppgöras, eller ock uppdrages åt de förste i hvart led att hemma eller på skolan skriva en förteckning hvar och en öfver sitt led.

Disciplinen under lektionerna bör under ordnings- och friöfningarna vara oeftergifligt sträng, så att fullkomlig tystnad och uppmärksamhet, rättning och god hållning iakttages, såsnart kommandot „grund-ställning!“ ljudit. Förr än alla äro fullkomligt lugna och stå orörliga i nämnda ställning, må läraren derföre aldrig kommendera något vidare utan endast med ögonen fixera eller med handen utpeka den som vållar uppehållet. Hjelper ej detta, ropas hans namn och säges hvori felet består. Allt emellanåt, isynnerhet efter en mera ansträngande öfning, bör dock denna stränga ordning och hållning afbrytas för några sekunder genom kommandot „på stället — hvila!“ Dervid är det förbjudet att lemna sin plats utan lof, att vända ryggen mot läraren, att röra vid eller prata med hvarandra, att äta eller framtaga småsaker ur fickorna samt att stå med händerna i dessa eller framför kroppen. Begagnas stafvar, få dessa ej ställas mot golvet, för att undvika buller. För öfrigt må hvilken anständig, stående ställning som helst intagas. Något enskildt yttrande eller förfrågan angående de pågående öfningarne må gerna tillåtas, isynnerhet på de

högre klasserna. Härunder kan läraren förklara och förevisa en ny öfning. Skulle oordning eller oljud inträda, bör läraren ej säga något förrän alla genom tillropet „gif akt!“ blifvit förda till ordning och tystnad. Detta tillrop kan också vid behof nyttjas före något egentligt kommando.

Under kamp- och redskapsöfningar må de väntande och åskådande aldrig åläggas att stå i grundställning utan alltid i hvilställning med iakttagande af nyssbekrifna „lösa ordning“. Dervid må de fritt få yttra sin glädje eller sitt löje öfver något väl eller löjligt gjordt af de öfvande. Bäst är, om de äro så intresserade af att åse desse senares produktioner, och att passa på sin egen tur, att de glömma att syssla med hvarandra. För att underhålla intresset, böra derföre alla tillfällen till täflan (mätning, undersökning af hvilket led som gjort sin sak bäst o. s. v.) iakttagas, äfvensom tadel och beröm åt enskilda ej sparas. Dessa bedömanden behöfva och böra ej alltid uttalas högt; en gillande eller tadlande min, ett tonfall i rösten vid ett „så“ l. n. d. är vanligtvis tillräckligt för den det gäller. Må blott läraren dervid iakttaga sträng rättvisa, och isynnerhet begagna första tillfälle att berömma den, som förut blifvit klandrad eller som i allmänhet står efter de öfrige i skicklighet! En sådan opartiskhet uppfattas alltid af ungdomen och är bättre än något annat medel egnad att väcka dess förtroende till läraren liksom att uppmuntra de mindre försigkomne, hvilka lätt blifva modstulne och håglöse, om de aldrig få erkännande för gjorda framsteg. Af sistnämnda orsak må ej heller någon tillåtas att helt och hållet lemna en öfning oförsökt derför att den synes honom för svår. Uppkommer oordning eller störande prat bland de väntande, gör läraren bäst uti att afbryta öfningarne genom att tvärt innehålla med kommandot eller genom att ropa „halt!“ (eller göra en gest) och sedan skarpt fixera den eller de skyldige tills fullkom-

lig rättning och stillhet inträdt. Upprepas oordningen och det af densamma som förut, är bäst att nämna hans namn, gifva honom en föreställning, ställa honom utom klassen l. n. d. allt efter omständigheterna. Sedan hela klassen utfört samma redskapsöfning, bör en paus inträda, hvarunder läraren benämner eller förevisar en följande. Vid ombyte af redskap eller vid slutet af lektionen kommenderas „rättning“ och derpå („grund)-ställning“, hvarefter hela klassen får utföra någon enkel ordningsöfning (vändning, några steg från stället, stampning och handklappning l. d.), för att återfå lugn och känsla af subordination efter den större frihet, som under redskapsöfningarne (eller leken) fått råda.

Att sättet för disciplinens upprätthållande föröfrigt måste rätta sig efter elevernas ålder och utvecklingsgrad behöfver ej sägas. På de öfversta klasserna måste g:kläraren isynnerhet söka undvika att genom högdragen myndighet och småaktighet såra ungdomens sjelf- och rättskänsla äfvensom att onödigtvis sätta sig öfver ofta nog barnsliga och besynnerliga föreställningar om hvad som anstår deras ålder. Härvid är det af vikt att ynglingarne inse, att denna eftergift af läraren ej sker af svaghet utan af aktning för deras öfvertygelse och frihetsbegär. Bäst är om lärarens förhållande till ynglingarne blir likt en äldre kamrats, som äktas och lydes för sin humanitet, sin större insigt och skicklighet. Derföre bör han också flitigt deltaga i öfningsarna, föregående i och uppmuntrande till ihärdighet och täflan. Dervid gör det intet, om han i någon öfning öfverträffas af någon elev, hvilket måste blifva fallet desto oftare, ju äldre läraren är. På de yngre klasserna bör han deremot vara försigtigare med att visa gränserna för sin skicklighet, om denna ej är utmärkt. Derföre må han undvika att göra före en öfning, som han ej kan göra väl. Men å andra sidan bör en skicklig lärare ej narraktigt briljera

inför sina elever med utförandet af konststycken, som de ej kunna göra efter. — Får läraren genom någon elevs ovarsamhet en eller annan oafsigtig knuff, må han aldrig fästa sig dervid, åtminstone ej mera än om den träffade varit en elev, ty exemplet verkar äfven då det gäller att afvänja från kittslighet och pjåk. Vid redskaps förflyttande och i ordningsställande må han ej skona sig sjelf, om han dessemellan vill kommendera de äldre eleverna (för de yngre är det alltid ett nöje) att göra det utan att knota. Ty en g:klärare, som räknar på sina steg och vill sköta sin beqvämlichkeit, är afgjordt oduglig och förlorar snart sina elevers aktning.

Uppställningen vid stående friöfningar bör vara så lätt öfverskådlig som möjligt, hvarföre de minste ställas främst, närmast läraren. Denne bör noga se till, att afståndet är sådant, att den ifrågavarande öfningen kan utföras utan att eleverna komma i kolision med hvarandra eller med redskapen. Olägenheter af detta slag afhjelpas ofta genom en enkel vändning, hvarannan mans uttryckning ur ledet l. n. d. Se härom vidare följande kapitel! — Under redskapsöfningar bör läraren kunna öfverse både de öfvande och de väntande, hvarjemte desse sistnämnde böra från sin plats kunna åse öfningarne. För olika redskap lämpar sig derföre ej samma uppställning, utan måste denna afpassas efter redskapens plats, lokalens form m. m. Dock bör på samma klass samma uppställning bibehållas vid samma redskap, äfvensom de rörliga redskapens plats under öfningarne alltid vara densamma. Likaså bör engång för alla ordningen och vägen för elevernas gång till och från redskapen fastställas, så att derom ej skildt för hvarje gång behöfver tillsägas. Har man t. ex. en klass uppställd i kolonn af 4 led (de minste närmast redskapet) med öppnade rader, så kunna alla leden börja på engång, om man har 4 redskap, eller ock det första (det bakerst stående,

längsta) jemte det tredje, om man endast har tvenne redskap (naturligtvis ställda på olika höjd). Såsom en lämplig regel härvid kan fastställas, att den som begifver sig från sin plats till redskapet går framför sitt led förbi den förste, och den återvändande går bakom sitt led förbi den siste. Vid de öfningar (t. ex. antring, kamp), till hvilka flere skola gå fram på engång, sker detta efter skildt kommando („de första (följande) till redskapen, till platserna — marsch!“) och verkställles på de lägre klasserna (t. o. m. den 4:de l. 5:te) alltid i takt och på engång af de gående och återvändande. Vid språng- och ballanser-öfningar äfvensom vid armgång på horisontela stegar kan deremot gälla som regel, att för hvarje gång en föregående begynner öfningen (på eller utan lärarens tecken eller kommando: „kör!“), en följande begifver sig af ifrån ledet. För att bespara tid, är det härvid tjenligt, att en står i reserv vid hvarje redskap, färdig att börja öfningen redan förr än den från ledet kommande hunnit fram. Vid långsamt gående öfningar är det då nog om denne begifver sig af, då den nästföregående slutat öfningen och anträder återtåget. På de högsta klasserna kan det vara lämpligt att låta hela ledet (rotan), eftersom den ena flygeln afgår till redskapet, småningom rycka framåt, för att åter ifyllas af de återvändande, som ställa sig i ordning efter hvarandra på den andra flygeln. På de lägre klasserna åstadkommer deremot ett sådant framryckande endast oordning, och böra derföre alltid (utom vid öfningar med svänglina) de väntande leden bibehålla sin ursprungliga plats under det de enskilte gå till och från redskapen.

ANDRA KAPITLET.

De gymnastiska öfningarnes fördelning på olika åldrar och klasser.

Lika naturligt som det är, att öfningarnes art, svårighetsgrad och sättet för deras bedrivande bör rätta sig efter elevernas ålder, fysiska utveckling och uppnådda skicklighetsgrad, lika onaturligt vore det att fastställa något allmängiltigt reglemente för hvarje skild ålders- eller skol-klass. Visserligen kan man om en stor mängd öfningar säga, hvilken ålder de isynnerhet egna sig för, men det gifves dock å andra sidan en stor mängd af dem, och detta gäller isynnerhet friöfningarne, hvilka, om sättet för deras bedrivande och fordringarne på utförandets kraft och noggranhet förändras, kunna med fördel användas för gossar af ganska olika åldrar. Härtill kommer, att mycket stor olikhet ofta förefinnes under olika år och i olika skolor på samma klasser. Om dessutom olikheten i lärarnes skicklighet, den metod de använda, det timantal, den lokal och redskap, som de ega att disponera öfver, tagas i betraktande, så finner man lätt omöjligheten att fastställa ett reglemente, som skulle lämpa sig för alla förhållanden och alla skolor. Då nu här nedan likväl ett försök gjorts att fördela öfningarne på de skilda klasserna, har detta skett under den förutsättning, att skolan fyllt alla de vilkor, som i föregående kapitel blifvit bestämda för ett framgångsrikt bedrivande af gymnastiken. Endast i en sådan skola kan nemligen de här framställda klasskurserna tjena till en något noggrannare efter-

rättelse. I skolor deremot, som sakna tillräckligt utrymme och redskap, måste naturligtvis en hel hop öfningar bortfalla och ersättas af andra. Men äfven under sådana förhållanden borde det vara välkommet för herrar lärare att hafva en norm för den metodiska ordningsföljden och urvalet af öfningar, företrädesvis motsvarande den angifna ålderns skaplynne. Dessutom är en sådan fördelning behöflig i hvarje skola, der flere lärare handhafva den gymnastiska undervisningen. Ty endast om den ene tager vid, der den andre slutat, och alla sålunda arbeta enligt en gemensam plan och mot samma mål, kan ett regelbundet fortskridande ega rum.

Följande allmänna antydningar om gymnastikens olika karakter och gestaltning under de olika skolåldrarne må här få plats, såsom utgörande en motivering till den efterföljande detaljerade fördelningen af öfningarne.

I barnträdgårds- eller småbarnskole-åldern bör gymnastiken helt och hållet utgöras af eller inblandas i leken. En spegelbild af de vuxnes lif och sysselsättningar, är denna i hög grad egnad att utveckla barnens kroppskrafter och själsanslag, på samma gång den bereder dem de renaste fröjder, hvilkas minne ofta ännu i senaste ålderdomen är mäktigt att förjaga molnen från mannens panna. En glad d. v. s. en på lekens fröjder rik barndom är derföre ett under hela lifvet räntebärande kapital, hvilket föräldrar ej böra försumma att skänka sina barn. Den närmare redogörelsen för sällskaps- och arbetslekar, passande för denna ålder, ingår ej i planen för detta arbete, men återfinnes i den Frøbelska uppfostringslitteraturen. Här må endast framhållas vigten af att tidigt hos barnen inplanta kärlek till ordning och punktlighet samt förmåga att beherska sina rörelser, derigenom att leken med tilltagande ålder får en mera ordnad och bestämd prägel, närmande sig till de gymnastiska fri- och ordningsöfningarne. Många af de i det föl-

jande upptagna öfningarna för 8-åringar kunna också för detta ändamål begagnas för barn af 6 à 8 års ålder.

Den period af lifvet, för hvilken de i detta arbete afhandlade öfningarne egentligen äro ämnade, sträcker sig ifrån fyllda 8 till fyllda 18 à 20 år och sönderfaller naturligen i två afdelningar, gossåldern till omkring 15 år och ynglingåldern.

Gossåldern utmärker sig a) genom en hastig kroppslig utveckling, i det respirations-, cirkulations- och matsmältnings-processerna blifva allt kraftigare, benen och musklerna tilltaga, under det fettet aftager och hjernan upphör att tilltaga i volym, hela kroppen blifver smärtare, ansigtsdragen bestämdare. I sammanhang härmed förefinnes b) en stor lust för lekar och kroppsöfningar jemte c) ett behof att omvexla med andlig och kroppslig såväl som med olika arter af begge slagen af sysselsättning, samt d) behof af riklig sömn och föda. Inom denna ålder särskiljas tre olika stadier:

a) *åldern 8—10 år*, den barnsliga lekens, känslans och fantasins gyllene tid, motsvarande lägre folkskolans (småskolans) lägre klasser, utmärker sig genom en ännu ofullkomnad och svag benbyggnad och öfverhufvud ett omoget tillstånd hos alla organer. Ej blott hjernan och sinnesorganerna i främsta rummet utan äfven rörelse-apparaten bör derföre endast skonsamt tagas i anspråk, samt allvar och lek, ansträngning och hvila flitigt omvexla med hvarandra. Den gymnastiska undervisningen, som ännu kan vara gemensam för gossar och flickor, bör derföre här mera afse smidighet, takt och behag i rörelserna än kraft och sträng formriktighet, hvarjemte läraren ej bör försumma att gifva näring åt fantasin äfven på gymnastiksalen. Sällskapslekar, isynnerhet sådana, i hvilka de små föreställas vara något slags djur, och arbetslekar (bildliga öfningar, fantasiarbeten)

böra således utgöra ett viktigt element i denna ålders gymnastik. Dertill sluta sig naturligen de enklaste ordningsöfningar, afseende att göra rumförhållandena bekanta, såsom vändningar, ledöppning och slutning, tåg och omställningar under taktmässig gång, lopp eller hoppning. Enkla gång- och stegarter jemte olika armhållningar och armrörelser bilda vidare en öfvergång till stående friöfningar, hvilka mest utföras i snabb takt och på omvexlande sätt för att taga fantasin och eftertanken i anspråk. Det sistnämnda slaget af öfningar kan småningom göras mera stärkande för armar, bröst och skuldror genom begagnandet af trädstafvar, hvilka till stor del få ersätta stående redskap. De lättaste häng- och stödöfningar (börjande med ligghängning och liggstöd af kort varaktighet och omvexlande med hoppning), balanseröfningar, samt lopp under och öfver svänglinan äro tillfyllestgörande redskapsöfningar för denna ålder. Omvexling, rörlighet, glädtighet bör genomgå hela lektionen, hvaremot enformighet, långtrådighet och petighet liksom all stark och ihållande ansträngning bör undvikas.

b) *åldern 11—13 år*, den bullrande pojkåldern, utmärkes genom en tilltagande fasthet i benbyggnaden och muskulaturen, liflig sinnes- och rörelsekraft, smidighet, vighet, snabbhet och ett ofta oförväget mod. Det naturliga öfvermåttet af lifskraft inger denna ålders gossar en stark böjelse att på allt sätt öfva sina krafter. Att qväfva denna böjelse och anbefalla gossarne stillhet, vore att göra dem till veklingar och beskedliga stackare för hela lifvet samt i moraliskt afseende lika vådligt, som att låta dem otyglade uttömma sina krafter i pojkstreck och upptåg af mer eller mindre dålig beskaffenhet.

Nu om någonsin bör derföre en omsorgsfull ledning och uppsigt egnas gossarnes kroppsöfningar d. v. s. nu behöfva de framför allt gymnasticera, ty endast derigenom kan

det vilda modet tämjas utan att försvagas, och gossen i tid vänja sig att känna sina krafter äfvensom deras gränser samt att använda dem på ett förståndigt och ädelt sätt, ej blott till fullföljande af egenviljans hugskott. De gymnastiska öfningarne böra här småningom taga krafterna mer och mer i anspråk. Jemte lekar (isynnerhet spring- och enklare boll-lekar), svårare ordningsöfningar (omställningar af alla slag, svängningar, snäck- och kedjetåg, „uppmarsch“ m. m.) samt svårare och mera invecklade friöfningar (i stående, gående och hoppande, utan eller med träd- eller lättare jern-stafvar) äro således här kamp- och flere slags lättare redskaps-öfningar tjenliga. Sitser och sträckstöd på barr, vexlande med svingning, handgång på horizontela stegar, äntring på stänger och tåg, fria språng i höjd, längd och djup, stormlopp, svårare balanseröfningar samt de enklaste bundna språng (på bock) erbjuda ett rikligt urval af passande öfningar. En anda af raskhet, täflan och munterhet, dock i förening med sträng ordning, bör genomgå lektionerna, hvarjemte läraren ej bör försumma att vid lämpliga tillfällen påminna gossarne derom, att de skola genom dessa öfningar samla krafter att i framtiden arbeta och — om så behöfves — kämpa för fosterlandet. Att låta dem vid lektionens början (förrän dammet upprifvits i salen) under marsch sjunga en fosterländsk sång är ett lämpligt sätt att belöna deras välförhållande under en föregående lektion, på samma gång det höjer sinnet och lifvar lusten till förnyade ansträngningar, förökad påpasslighet och sjelfbeherskning.

c) *åldern 14—15 år*, den s. k. „slyngelåldern“, (motvarande lyceernas 4:de eller 5:te klass) utmärker sig genom en ytterligt hastig tillväxt. Isynnerhet utbildas kroppens ädlare, inre organer, speciellt lungorna och generationsorganerna. Såsom en följd häraf inträder ofta en för-

slappning i muskelsystemet, som ger sig tillkänna genom slapp hållning och tröghet samt bevågenhet för bröstaffektioner. Framstegen i gymnastisk färdighet äro derföre här små, stundom negativa, och disciplinen liksom intresset för gymnastik svårare att upprätthålla än under andra åldrar. Ordningsöfningarne äro af underordnad betydelse, utom de af militärisk anstrykning. Dessa äro dock i vårt land ej så anslående som i andra länder, der allmän värnepligt är införd, hvarjemte våra små lokaler ofta sätta hinder i vägen för deras utförande. Svängningar med långa led samt marscher med vändningar och halt, hvilka öfningar taga uppmärksamheten strängt i anspråk, äro här särdeles lämpliga, hvarjemte de förut inlärdas ordningsöfningarne stundom repeteras eller inblandas såsom mellantakter i friöfningarne. Dessa äro här synnerligen viktiga såsom lindrigt afledande blodströmmen ifrån de inre organerna. Vid dem lägges än an på kraft och uthållighet (svåra benöfningar, samma öfnings upprepning ett stort antal gånger) än åter på det formriktiga och taktmässiga utförandet af långa serier af olika eller likartade öfningar. Dessa serier måste vara omvexlande, så att uppmärksamheten ständigt hålles vaken och ett tanklöst, mekaniskt utförande af en väl känd serie undvikas. Jernstafvar befordra i hög grad intresset, hållningen och kraftansträngningen vid dessa öfningar, hvarföre de kunna anses outhärliga för denna ålder. Löpande och många slags språng böra dessutom flitigt öfvas, dock med försigtighet, så att lung- och hjertverksamheten ej våldsamt påskyndas. Detsamma måste iakttagas vid redskapsöfningarne, hvilka i allmänhet ej få vara mycket ansträngande för armarne och bröstet. Derföre undvikas här handgång på böjda armar, öfveräntring på en lång stångrad, böjstöd och stark svängning på barr. Vid äntring må endast smala stänger användas, och vid nedkommandet bör isynnerhet här krop-

pen hållas ifrån stängen (tåget), så att denna omfattas endast af underbenen och knäna. (Tjocka stänger och ett ovarsamt nedglidande kunna lätt föranleda en vådlig retning i könsorganerna). De fria sprången hafva ännu här större betydelse än de bundna; dock öfvas sådana på bock och barr samt öfver låg reck eller bom. Vid kamp-öfningar måste måtta iakttagas. Balanseröfningar måste anses såsom synnerligen viktiga här (afledande, måttligt ansträngande, tvingande till själsvaksamhet). Stormlopp i förening med djupsprång befordra modet och hållningen, verka starkt afledande åt benen samt höra till de omtyckta öfningarne, hvilka flitigt må bedrivas. Föröfrigt må läraren genom omvexling, uppmuntran och anordnande af lekar (boll o. a. parti-lekar) äfvensom täflingar emellan olika afdelningar söka uppehålla intresset, och deremot noga akta sig att genom gnatighet eller häftighet minska detsamma, om ock hans tålamod ofta ställes på ett svårt prof. Sång och vädjande till fosterlandskärleken äro också här emellanåt på sin plats.

Ynglingaåldern, som kan anses sträcka sig från det 16:de till det 24:de året, utmärker sig genom allt mera stadgad hållning och utvecklade kraft i förening med en hög grad af själfkänsla och frihetsbegär samt en idealisk uppfattning af lifvet, hvilken lätt urartar till öfverspändhet och svärmeri. Af denna lifsperiod infaller blott den förra delen till fyllda 18 à 20 år inom skoltiden, på lyceernas högsta klasser. Under denna tid kunna ynglingarne göra stora framsteg i gymnastisk färdighet, om de blott regelbundet besöka lektionerna. Med undantag af marscher och några militäriska evolutioner, äro ordningsöfningar här af ingen betydelse. Åt friöfningar bör deremot egnas 10 à 15 minuter af hvarje timme, och dervid läggas an på ett kraftigt och formriktigt utförande. De i svenska gymnastiken s. k. „fristående rörelserna“ äro här på sin plats, dock omvex-

lande med äfven andra friöfningar (is. starka benöfningar) ur de yngre klassernas kurs. Jernstafvar eller handvigter må ofta, men ej alltid, vid dem användas. Äfven kunna dessa öfningar delvis eller helt och hållet ersättas af florettfäktning, hvarvid naturligtvis gard- och utfallsställningarne böra vara väl inlärdas innan vapnen tagas i hand. Under den mildare årstiden bör härtill komma spjutkastning. Begge dessa slag af vapenöfningar befordra en ädel kroppshållning och utbilda säkerhet i handen och ögat. (Deremot äro sabel och bajonett grofva, att ej säga råa vapen, hvarjemte så väl de, som de till dem hörande rustningarne, äro alltför tunga och dyrbara för skolungdom). Större delen af lektionen bör dock här användas till redskapsöfningar, hvilka här få vara kraftiga och bedrifvas rotevis under af eleverne valde rotmästare. Stafsprång, handgång på lutande stegar jemte öfningar på häst och hängringar äro särskildt lämpliga för denna ålder, likaså svingning, böjstöd o. a. svårare öfningar på reck och barr. Fria språng och kamp (äfven brottning) kunna bedrifvas såsom eggande täflingslusten, den senare ock för att motarbeta sprättaktighet och stäfja öfvermodet. Gränsboll är en ypperlig lek för ynglingar och kan dessutom utan fara för fönsterinslagning företagas på en plan, der bollslagning vore vådlig.

Med afseende å de nuvarande förhållandena i våra skolor, må gymnastikläraren ihogkomma, att ynglingarne ej böra uttröttas, utan uppfriskas af gymnastiken, för att härda ut med det dem ålagda alltför myckna själsarbetet. Tanken på detta bör också göra honom angelägen att strängt vaka deröfver, att eleverna ej få ensidigt arbeta med armarne (isynnerhet ej mycket hängöfningar), hvarigenom blodet stiger åt hufvudet, utan hellre, och alltid i slutet af timmen, mera med benen. Derföre böra språng enligt regel avsluta lektionen, för att motarbeta den blodöfverfyllnad i hjer-

nan och bukens inelfvor, hvartill det stillasittande själsarbetet medför bevågenhet. Några korta förklaringar öfver öfningarnes fysiologiska verkan bör läraren stundom meddela eleverna och uppmana dem att hemma medelst vissa afledande rörelser friska upp sig emellan läsningen. Äfven öfriga dietetiska föreskrifter, synnerligen med afseende å ögonens vård, mottagas af ynglingarne med tacksamhet. Vidare må läraren här, genom att företaga öfningarne gruppvis, gifva eleverna en allmän öfversigt öfver dessas system och ordningsföljd efter svårighetsgraden. Slutligen kan öfning i att kommendera räknas till dessa klassers gymnastikkurs, en öfning som vid allt slags offentligt uppträdande i framtiden kommer väl till pass, enär orden häfta vid tungan för den, som ej öfvat sig att tydligt utsäga dem. Att läraren isynnerhet på dessa klasser ej bör skona sig sjelf, utan föregå med exempel af ihärdig ansträngning, bemöta eleverna med aktning och föröfrigt förhålla sig emot dem såsom en äldre, erfarnare kamrat är redan nämndt vid fråga om disciplinen.

Öfningar för småskolans lägre klass af åtta-, nio-åringar.

(1:sta gymnastik-året).

(Kommando-orden äro i det följande citerade och tryckta med fet stil).

Lekar.

Klapplek, Slå på handen, Byta plats, Katt och råtta, Räf och gås, Vakta fångar, Blindbock m. fl.

Ordningsöfningar.

(Böra flitigt omvexla med friöfningar i stående, gående och hoppande).

1. „Uppställning!“ — Med detta kommando-ord tillkännagifver läraren, att lektionen skall begynna och hvarje

elev intaga sin bestämda plats i ledet. Denna plats, äfvensom ledens antal och gruppering, fastställes under första lektionstimmen och är naturligtvis beroende af elevernas antal samt lokalens storlek och form. Är salen så lång, att hela klassen kan ställas på ett led, så kan detta såsom begynnelseuppställning med fördel begagnas för småskolans klasser, enär ett enda led är den bästa utgångsställning för alla enklare ordningsöfningar, hvilka här spela hufvudrolen. Den längste gossen ställes då främst och de öfrige bakom honom och hvarandra, (d. v. s. i flankställning) ordnade efter längd, med venstra sidan åt läraren. Afståndet mellan de enskilde bör vara ett steg af två fotlängder, d. v. s. så stort, att vändning åt läraren (till frontställning) kan ske utan att trängsel uppkommer. För att ej behöfva försöka denna vändning, mätes afståndet på så sätt, att underarmarne lyftas till vågrät hållning med armbågarne vid sidan, då fingerspetsarne jemnt böra nå den framförståendes rygg. Linien kallas då „sluten“. — Skola friöfningar ifrån denna utgångs-uppställning företagas, göres först „sidomställning till par“, dessa öppnas utåt och hvartannat par rycker ett steg åt sidan, hvarefter front åt läraren intages.

Är deremot salens längd ej tillräcklig för uppställning på ett led, afdelas detta i två, tre eller högst fyra led, af helst 8 à 12 elever hvarje, och dessa ställas parallelt med hvarandra (d. v. s. i kolonn), de längste gossarnes („första“) led längst ifrån, de minste närmast intill läraren, en anordning som vid friöfningar alltid bör iakttagas för den derigenom underlättade öfversigtens skull. Afståndet mellan leden bör vara lika stort, som emellan de enskilde inom hvarje led. Kolonnen kallas då „sluten“. Antag att elevantalet på klassen är 32 (jemte 24 det lämpligaste antal vid ordningsöfningar), och att de äro uppställda på 4 st. flankled à 8 man. De 4 man, som i alla leden ha samma

ordningsnummer och således nu stå sida vid sida, sägas bilda en „rad“. Vi ha här således 8 st. frontrader. Betydelsen af led och rader förklaras för eleverna redan första timmen och genom att kommendera t. ex. „fjerde raden, sträck upp handen -- upp!; tredje ledet vänd bröstet åt mig — om!“ l. n. d. pröfvar läraren om alla fattat hans förklaring. Sedan han öfvertygat sig härom, får kolonnen göra vändning till front, så att den kommer att bestå af 4 „frontled“ och 8 „flankrader“, och pröfningen förnyas.

Anm. Eleverna måste lära sig sin rads nummer, hvilken genom en ledkamrats uteblifvande vid någon lektion kan förändras för hvar timme, men ledets nummer fastställles engång för alla.

NB.! Denna uppställning i kolonn blir särdeles lämplig för friöfningars anställande genom att led och rader „öppnas“ (se nedan) och hvarannan rad rycker ett steg ut. Skola tåg eller omställningar företagas, kommenderas först „kringtåg“, (se nedan) för att få klassen på en flanklinie.

För att vänja eleverna vid snabb uppställning, tillsägas de att noga märka sin plats (sina närmaste kamrater) i kolonnen, hvarpå kommenderas: „*Upplösning — marsch!*“ då alla få lemna sin plats och sprida sig kring salen, för att åter så fort som möjligt intaga sin plats på kommandot „*Uppställning!*“, hvilket lämpligen beledsagas af lärarens handklappning. Den, som sist blef i ordning, uppmanas vänligen att skynda sig en annan gång. Denna öfning företages i början ett par gånger hvarje timme (på lägre klasser alltid efter påklädningen vid timmens slut), och förnyas äfven med större gossar så ofta uppställningen går trögt. Till uppställningen hör också, att första raden eller den förste i ledet intager en bestämd plats i salen (ej för nära väggen eller något redskap), att „rättning“ iakttages såväl i led som rader, samt att fullkomlig stillhet och tystnad iakttages af hvar och en, sedan han rättat sig. — Är klassen stadd under tåg, begagnas kommandot: „*Till uppställning —*

marsch!“, då den förste i första ledet går att intaga sin plats och de öfrige efter hand hvar sin.

2. „**Rättning!**“ a) I flankställning verkställes detta så, att hvar och en ställer sig så noga bakom den framförstående, att han ser endast honom! Hufvudet får dervid ej lutas eller vridas åt sidan. Den främste är rättningspunkt för hela ledet (raden). Ställes derföre denne något åt sidan från ledet och kom:s: „rättning!“, bör hela ledet jemka sig åt samma sida.

b) I frontställning är „den förste“ rättningspunkt, ifall ej någon annan angifves, i hvilket fall kom:s „*rättning åt den siste (åt venster, höger, midten)*“. Alla vrida hufvudet åt rättningspunkten, men få ej böja det framåt, och intaga med små steg så fort som möjligt en sådan ställning, att de jemnt se skymten af den näst närmaste förbi sidokamratens bröst. Golspringorna eller de målade linierna på golvet (om sådana finnas) komma härvid de små till hjälp. Genom att förflytta rättningspunkten litet framåt eller bakåt, med det samma „rättning“ utsäges, försvåras denna öfning, på samma gång ett allt säkrare utförande af densamma genom upprepning af detta förfarande småningom vinnes.

3. „**Vändning!**“ Detta ord bör, då man har att göra med nybörjare, äfvensom annars alltid då tvetydighet kan uppstå, föregå angifvandet af vändningens riktning. Då eleverna på nu ifrågavarande klass ännu ej kunna med säkerhet skilja mellan höger och venster, måste i början kommanderas: „*åt mig (med ryggen åt mig, åt den förste, siste) — om!*“ eller „*i front (eller venster) — om!*“ och „*i flank (eller höger) — om!*“ (hvilka två vändningar i början äro tillräckliga) tills man kan begagna endast: *höger (venster) — om!*, då eleverna tillsägas att vända sig så, att ansigtet (bröstat) kommer ditåt, der den angifna sidans axel (eller hand) befinner sig. För öfrigt får vänd-

ningen på denna klass skè utan skild föreskrift med afseende å fötterna, blott rättningen bibehålles och ingen böjning af hufvudet eger rum. — Benämningarne „front“ och „flankställning“ förklaras lämpligast i sammanhang med denna öfning såsom „uppställning sida vid sida“ eller „efter hvarandra“, således utan att man fäster sig vid deras ursprungliga betydelse, som har afseende på truppens ställning till sin chef.

4. „En i sender, ett steg framåt (åt venster, höger), efter hvarandra — marsch!“ Utföres ifrån en sluten front- (eller flank-) linie eller ock i „*i alla leden på engång*“, först utan derefter „*i takt*“ sålunda, att på „*ett!*“ göres första fotställningen och på „*två*“ ställningssteget. Rättning bör genast iakttagas, så att en öfning deri äfven må ingå i denna öfning, hvilken dock redan i och för sig fordrar stor påpasslighet.

5. „Indelning till två (till udda och jemna, första och andra) — ett! (udda, första)!“ I front. Det sista ordet säges med en pekning på den förste, som upprepar det, i det han vänder hufvudet åt sin sidokamrat, denne säger „två (jemn, andra)“, vänd åt den följande, som åter säger „ett“ o. s. v. hela linien (ledet) utföre. Står klassen uppställd i en front-kolonn, verkställes denna indelning snabbast af läraren sjelf, som gående längs främsta ledet från den förste, i det han utsträcker armen öfver hvar rad, räknar: „*udda, jemna*“ o. s. v. Äfven kan indelning verkställas på kommandot: „*alla udda (jemna) markera med handen — upp!*“, hvilket sätt läraren äfven kan använda för att pröfva en verkställd indelning med ord. „*Handen — ned!*“

6. „Udda (jemna rader, par) ett steg framåt (åt venster, höger) efter hvarandra — marsch!“ utföres såsom ofvan (n:o 4) är sagdt, i början efter, sedan utan föregående indelning.

7. „Öppna leden (raderna) bakåt — marsch!“ I flank-

ställning. Alla utom de främste i hvart led (rad) gå med små steg bakåt, under det de lyfta armarne framåt, samt stadna då fingerspetsarne jemnt nå de framförståendes rygg. Derefter „*Armar — ned!*“ Detta är det enklaste slag af ledöppning.

8. „**Slut leden (raderna) framåt — marsch!**“ De främste stå stilla och de öfriga gå framåt tills leden (raderna) äro „slutna“, (se ofvan). Sammanpackning får ej ega rum.

9. „**Hand i hand, öppna leden (raderna, paren) åt venster (h., utåt) — marsch!**“ I front. Högra (v.) flygelmannen (l. den midterste, icke någondera af ett par) står stilla, de öfrige gå med sidsteg i takt åt venster (h., utåt) tills armarne äro sträckta. Passar det bättre i rummet att hela rörelsen ej sker åt samma håll, är det säkrast att bestämma det stående ledet (raden) t. ex. „*utåt från andra ledet*“. Då alla stadnat, kommenderas: „*Händer — löst! Rättning framåt*“. Detta sistnämnda blir nödvändigt, emedan armarnes olika längd gör afstånden i de olika leden olika.

Om leden i en kolonn öppnas bakåt, raderna åt sidan och derefter göres venster om samt hvarannan rad får taga ett steg framåt (bakåt), erhålles en god uppställning till friöfningar.

10. „**Slut leden (raderna, paren) åt höger (v., åt midten) — marsch!**“ verkställes med små sidsteg (i takt) åt det angifna hållet, tills leden äro „slutna“ lagomt, ej för tätt.

11. „**Höger (v.) sidomställning till två (till par) — marsch!**“ Ifrån en flanklinie, antingen rät i salens midtellinie eller böjd i dess omkrets. Först efter, derefter utan föregången indelning. Alla „jemna“ ställa sig medelst ett steg i sned riktning framåt (framutåt) vid sidan af den framförstående „udda“. Liksom andra ordningsöfningar, åskådliggöres denna första gången genom att låta ett par, uttaget från klassen, „göra före“ d. v. s. utföra öfningen såsom mönster för de

andra. Denna verkställes sedan antingen af alla „*på engång*“ eller successivt „*efter hvarandra*“, detta senare först utan derefter i takt, dervid steget tages ut på „*ett*“ och ställningssteget göres på „*två*“. Att göra detta i god takt utan föregången indelning fordrar stor påpasslighet af hvar och en. För att uppehålla takten, räknar läraren „*ett, tu, ett, tu*“, eller klappar åtminstone i handen vid hvarje „*ett*“. Mindre tröttsamt för honom är att låta alla gå på stället, börjande med den foten, åt hvilken sida omställningen skall ske och stampande hela tiden med densamma. Det blir då en direkt förberedelse till att utföra denna öfning „*under gång framåt*“, hvilket sker under kringtåg och lättast åt inre sidan (åt salens midt). De „*udda*“ förkorta då sina steg tills de „*jemna*“ med förlängda steg hunnit i bredd med dem. Kunna de små derunder bibehålla afstånden, hafva de uppfyllt allt, hvad man af deras år i denna väg kan begära. Men detta är ingen lätt sak, hvilken därför bör inöfvas småningom under en lång tid, blott en liten stund under hvar lektion, för att ej trötta genom enformighet.

12. „**Bak-(fram-)omställning till en linie, jemna (udda) — marsch!**“ Ifrån den genom föreg. öfning erhållna uppställningen. De „*jemna*“ stiga ett steg snedt bakåt (bakutåt) till sin förra plats eller ock stiga de „*udda*“ ett steg framåt framför de „*jemna*“. Äfven kan man låta ske tvertom, ehuru den ursprungliga ordningen i linien i så fall ej återfås. Utföres för öfrigt af alla „*på engång*“ eller „*efter hvarandra*“ i takt, liksom föreg. öfning. Äfven „*under gång framåt*“ kunna begge dessa slags omställningar till linie öfvas. Huruvida „*udda*“ och „*jemna*“ dervid böra förkorta eller förlänga sina steg förstås af sig sjelft.

13. „**Höger (v.) sidomställning — marsch!**“ Ifrån a) uppställning partals i bredd (två flankled), efter sidomställning

till par ; b) uppställning i frontled, efter indelning till två. De som stå på högra (v.) sidan af sitt par blifva stående, under det de andra vända sig åt höger (v.) och taga vägen bakom hvar sin sidokamrat för att ställa sig på dennes högra (v.) sida med iakttagande af rättning. Utföres af alla „på engång“ eller „efter hvarandra“ i 4-delad takt, d. v. s. det fjerde steget bör för hvar och en utgöra ställningssteg. Takten uppehålls medelst lärarens räkning eller allas gång på stället med stampning på 1:sta steget af 4. Sedan detta inöfvats, företages öfningen af alla „på engång, fortsatt i takt vexlande med 4 steg på stället“. Räkningen kan då fortsättas till 8. Under gången på stället har hvar och en tid att efterse sin rättning. Ett bortlemnande af dessa steg är derföre ett ytterligare försvårande af öfningen. I st. f. fortsatt omställning hela tiden åt samma sida (då paren eller leden naturligtvis förflyttas åt sidan), kan också öfvas „sidomställning turvis åt vester och höger“, dervid naturligtvis desamme hela tiden böra röra sig eller stå stilla, hvarför detsamma derefter göres tvertom.

14. „Kringtåg åt höger (v.) — marsch!“ Ifrån uppställning på ett led börja alla på engång att gå framåt och följa efter den förste, som tar vägen kring salens fria plats (i dess omkrets) med högra (v.) sidan inåt salen. Första gången går läraren i spetsen att visa vägen. Ifrån uppställning i (flank-) kolonn sker det „ledvis“, d. v. s. första ledet börjar att gå framåt, de öfrige gå på stället och följa sedan i tur efter det första. Afstånden böra bibehållas lika hela tiden, två steg mellan hvarje enskild. Efter sidomställning till par, har man detta afstånd gifvet, och kringtåg öfvas äfven helst „partals“ (hand i hand) i början, emedan de små känna sig försagde att gå ensamme. I denna tågordning inöfvas lämpligast taktgången, de olika

gång- och stegarterna äfvensom lopp. „*Kringtåg radvis, ett (två) hvarf och åter uppställning i kolonn — marsch!*“ är en ordningsöfning, som användes vid öfningar med svänglina. Den följande raden får ej börja förr än den siste af den föregående passerat dess främste man. Vid uppställningen bör rättning genast iakttagas. Öfvas både under gång och lopp.

15. „*Till ring — marsch!*“ utföres lika som kringtåg, men i en mindre krets, så rund som möjligt (oberoende af platsens form) i midten af salen för att vinna uppställning till någon ringlek.

16. „*Genomtåg — marsch!*“ användes, när klassen ifrån kringtåg skall ställa upp sig på en (två) flanklinie i salens mittel-längdlinie. Den förste (första paret) tager då denna väg och de öfriga följa efter. När den (de) förste hunnit fram till salens andra ända, kom:s: „*de förste på stället — marsch!*“ och sedan alla fått lagomt afstånd och rättat sig: „*alla — halt!*“

17. „*Krumtåg — marsch!*“ Den förste (första paret) går (löper) i kroklinie efter behag och de öfriga följa noga efter honom (dem) och hvarandra. En särdeles roande öfning under lopp, isynnerhet med läraren i spetsen.

Friöfningar.

A. Stående.

(Böra omvexla med öfningar i gående och hoppande).

1. „*Grund — ställning!*“ Denna för menniskan såsom ett fritt förnuftigt väsen mest utmärkande ställning är ingalunda någon medfödd naturgåfva, utan, liksom friheten och förnuftet, ett resultat af en genom generationer fortgående uppfostran. Ett uttryck af sjelfbeherskning, lugn, sjelfmedveten kraft, helsa, mod och glädje, utgör den jemte en ädel gång den lätt i ögonen fallande värde-mätaren för

en persons gymnastiska uppfostran, på samma gång den ej förfelar att kraftigt återverka ej blott på helsotillståndet utan ock på själ och sinne, enligt skaldens ord;

„Öppen själ i höghväld barm,

Mod att motgång bära.“

Derföre bör också hvarje gymnastiklektion börja och sluta med grundställning. Den består uti: högburet hufvud med blicken öppen, rätt framåt riktad; upprätt rygg, höghväldt bröst, tillbaka och nedåt dragna skuldror, vid sidan ledigt nedhängande armar (flata handen inåt, fingrarne slutna, lindrigt böjda), väl sträckta och slutna ben med rätvinkligt utåtvridna fötter; hakan och underlifvet något indragna. Bättre än med ord tydliggöres denna, liksom öfriga ställningar, för eleverna genom förevisning och stundom (undantagsvis) handgriplig korrigering, liksom den småningom blir vana hos dem genom lärarens exempel och hans ständiga aktgifvande på sin egen hållning under lektionerna, försynnerhet. då klassen skall intaga grundställning. Af de små på denna klass skall man ej fordra för mycket, men dock alltid bröstet fram, tårna ut, klackarne tillsammans och knäna sträckta. Då denna ställning är tröttande, får den ej fordras länge med ens, om man skall kunna undvika slarf å ena och öfveransträngning å andra sidan. Till omvexling kommenderas derför allt emellanåt „*på stället hvila!*“ eller blott „*hvila!*“, då axlarnes och ryggens spänning får gifva efter, eller foten skjutes litet framåt och kroppstygnden öfverflyttas på det andra benet. Bäst läres grundställning genom att öfva: „*grund- och hvilställning växlande, efter räkning — ett, tu!*“ då eleverna vänjas att draga skuldrorna bakåt och sträcka knäna i samma ögonblick.

2. „**Handklappning framför (ofvanom, bakom) a ggr i takt — klapp!**“ nyttjas såsom muntrationsmedel och för att öfva taktsinnet. Verkställes med flata händerna mot hvar-

andra framför bröstet, ofvanom hufvudet eller bakom ryggen, helst vissa vexlande ggr på hvarje ställe, stående eller under gång eller lopp. En klappning kan stundom lämpligen användas för att spänna uppmärksamheten, eller samtidigt med en vändning, på ett visst steg under gång, eller i ett visst tempo af en armöfning (svingning, lyftning upp o. s. v.) eller ock såsom ett skildt mellantempo mellan två andra t. ex. mellan „höfter fatt“ och „nacken fatt“. — Alldeles i en likhet härmed användes: „*stampning a ggr med v. (h.) foten — stamp!*“ ensamt för sig eller jemte handklappning.

3. „**Händerna på höfter — fatt!**“ (Det längre kom:dot begagnas blott i början.) Händerna omfatta höfterna med tummarne bakåt och de öfriga fingrarne sträckta och slutna framåt. Armbågarne hållas bakåtdragna och handlofvarne sträckta, axlarne få ej lyftas. Detta armläge afser a) att fästa händerna och förekomma armarnes kringslängande (t. ex. vid bålöfningar, gång, lopp,); b) att utvidga bröst-korgen och underlätta bröstmuskelnas arbete genom att göra deras fästpunkt på öfverarmarne orörlig, och c) att underlätta öfverkroppens upprätta ställning på bäckenet t. ex. vid benöfningar, isynnerhet de på ett ben, vid hvilken svårighet att balancera uppkommer. „*Händer — löst!*“; händerna nedfällas längs sidan. „*Höfter fatt och händer löst, vexlande i takt — fatt!*“ kan öfvas, för att vänja de små vid ett hastigt grepp.

4. „**Armar bakom ryggen — fatt!**“ Underarmarne läggas vågrätt bredvid hvarandra och hvardera handen fattar, åtminstone med fingerspetsarne, om den andra armens armbåge. Underlifvet får ej skjutas fram, och axlarne ej lyftas upp. Begagnas till omvexling med föregående, t. ex. vid benöfningar och gång. Verkar kraftigare än denna på bröstet, och kan lämpligen öfvas vexlande med „*Armar — löst!*“ såsom en skild öfning i att draga skuldrorna bakåt.

5. „**Händerna på nacken** — fatt!“ De sträckta fingrarna gripa taggformigt mellan hvarandra bakom bakhufvudet och armbågarne hållas väl bakåt. Lämpar sig vid bålöfningar, gång, lopp o. s. v. men får såsom tröttande ej användas länge med ens. „*Händer — löst!*“ En vexling af denna öfning och „höfter — fatt“ eller (bättre) „*armar bakom ryggen*“ kan användas såsom en god skulderöfning på denna och följande klass.

6. „**Hand i hand** — fatt! **Arm i arm**, den högra (v.) öfver — fatt!“ Användas för att gifva sammanhållning åt ett frontled eller en ring, vid gång, lekar m. m.

7. „**Händerna på den framförståendes axlar** — fatt!“ Nyttjas för att sammanhålla ett flankled. „*Händer — ned!*“

8. „**Armflätning framför (bakom), högra (v.) armar öfver** — fatt!“ I frontled eller ring. Alla lyfta armarne snedt utåt och fatta den näst närmastes hand framför (bakom) den närmaste. Sålunda uppkommer ett kors- eller flätverk af armar. De yttersta i ledet fatta med sin yttre sidokamratens närmare hand. Verkställes armflätning partals, blifva endast inre armarne korsade. Detta vackra förbindningssätt användes i likhet med „hand i hand“ och „arm i arm“. „*Armar — löst!*“

9. „**Armlyftning framåt (utåt, uppåt, yttre vägen uppåt)** — lyft“ Armarne lyftas sträckta med sträckta och slutna fingrar till vågrät hållning framåt eller åt sidan med händernas flatsidor nedåtvända, eller till lodrät, parallel hållning uppåt med flatsidorna vända mot hvarandra; det sistnämnda främre eller „yttre vägen“ (det förra alltid, om ej vägen närmare bestämmes). „*Armsänkning nedåt — sänk!* „*Detsamma efter räkning — ett! - tu! — ett! — tu!* o. s. v. „*Det samma fortsatt i takt — lyft! (ett, tu, ett, tu,)*!“ — „*Halt!*“ „*Detsamma 8 tempo i takt — lyft! (ett . . . åtta.)*“

Anm. I. De ofvanstående kom:do-orden angifva de 4 olika sätt att bedrifva stående friöfningar, hvilka kunna användas vexlande med hvarandra. Det första sättet, då hela kommandot fullständigt utsäges för hvarje skildt tempo, användes jemte förevisning af läraren, då en öfning första gången företages. Sedan öfningens alla tempo sålunda blifvit inlärd och korrigerade, begagnas det andra sättet att kommendera („efter räkning“), då äfvenledes ett tempo i sender utföres, och det för hvarje gång läraren utsäger ett räkneord, som här utgör verkställighetskommando. Detta sätt är således blott en förkortning i kommandot och tillåter liksom föreg. sätt korrigerings vid hvarje skildt tempo. Det användes dessutom med fördel vid de öfre klassernas friöfningar, vid hvilka företrädesvis ett hastigt utförande och formriktig hållning afses, isynnerhet vid fäktnings. Det tredje sättet („fortsatt i takt“) är det viktigaste på de minsta klasserna, der i allmänhet det taktmässiga utförandet är af större vikt än den strängt formriktiga hållningen eller ställningen, som för de små blir tröttande och tråkig. Härvid fordras ett skildt verkställighetskommando („lyft, böj, sträck, vrid, vipp!“ o. s. v.), efter hvilket rörelsens tempo infaller ett tidsmått senare. För att underhjelpa takten, hvilkens hastighet och rytm på förhand bör angifvas af läraren, kan denne räkna högt, klappa i händerna eller med foten, i samma ögonblick ett tempo utföres, men han bör ej göra det alltid utan endast vid behöf. I början är dock ej ens detta nog för de små, utan läraren måste i takt upprepa verkställighetskommandot (t. ex. lyft, sänk, lyft, sänk! o. s. v. böj, sträck, böj, sträck! o. s. v. venster, höger! o. s. v.) eller sjelf utföra rörelsen framför klassen, hvilket dock i längden blir ytterst påkostande. I fortsatt takt utföras, utom de flesta stående friöfningar på de mindre klasserna, alla gång- och flere hoppöfningar, och det tills „halt“ kommenderas. Detta ord bör vid stående friöfningar utsägas i nästsista tempot.

Det fjerde sättet (ett visst antal tempo i takt) användes isynnerhet då olika öfningar vexla med hvarandra eller också annars, för att spänna uppmärksamheten och åstadkomma en roande omvexling i utföringssättet. I detta fall bör vikt läggas vid att alla räkna rätt och således sluta på engång. För att uppmana till uthållighet kan också vid vissa öfningar (språng på stället, knäböjning till bukställning äfvensom vid redskaps-

öfningar) tempo-(gång-)antalet förut bestämmas, äfven om öfningen sedan utföres efter räkning för att få tid till korrigerings. Detta är isynnerhet lämpligt på mellanklasserna.

Anm. II. Fria armöfningar kunna i allmänhet utföras på 4 olika sätt med afseende å begge armarnes deltagande i dem: a) med begge armarne samtidigt och på lika sätt, b) med ena armen i sender, c) „turvis“, med hvardera eller turvis venster, höger och begge, d) „skiftevis“ samtidigt med begge, men så att hvarbera utför den motsatta rörelsen, hvarigenom deras läge till hvarandra ständigt bytes om t. ex. då den ena lyftes, sänkes den andra; då den ena böjes, sträcket den andra o. s. v. -- Vidare kunna de utföras hela tiden i samma eller vexlande i olika riktningar, och slutligen antingen „liksidigt“, då begge armarne utföra samma rörelse i samma riktning, eller „oliksidigt“, då armarne utföra samma rörelse i olika riktning eller t. o. m. alldeles olika rörelser. På nu ifrågavarande klass utföras armöfningarne endast i samma riktning och liksidigt, men deremot med begge eller ena, turvis eller skiftevis. Vi få således här: a) *Armlyftning framåt* (ett), hvarvid begge armarne samtidigt utföra rörelsen, b) „*Detsamma endast venster (höger)*“, c) „*Detsamma, turvis venster och höger (och begge)*, samt d) *V. (h.) arm framåt — lyft! Armlyftning skiftevis — lyft!*“ (eller „*Armskiftning — skift!*“). Då alla dessa olika sätt hvart och ett åter kunna utföras enligt de 4 olika sätt, som omtalas i föreg. anmärkning, inses lätt, huru ofantligt stor omvexling i dessa öfningar kan åstadkommas. Härtill kommer ytterligare, att en rörelse kan afdelas i flere tempo t. ex. „*armlyftning uppåt i 4 (6, 8) tempo*“ och sänkning i lika (olika) många, och det antingen „*jemnt*“ eller „*afbrutet*“ (med uppehåll i hvarje skildt läge); det sistnämnda sättet särskildt af vikt såsom uppöfvande formsinnet och muskelkänslan. Genom alla dessa variationer ej blott undvikes en tråkig enformighet, utan uppmärksamheten hålles ständigt spänd, en större beherskning öfver de enskilda lemmanne förvärfvas och gymnastiken blir i hög grad äfven en tankeöfning.

10. „(Till qvarn). *Armkretsning framåt (bakåt) i fyrdelt takt — krets! Ett — två — tre — fyr!*“ o. s. v. Armarne lyftas sträckta framåt, så uppåt och sänkas utåt (så mycket som möjligt bakåt) och nedåt (eller i motsatt riktning)

utan att stadna i de olika lägena. Äfven turvis venster, höger och begge. „*Detsamma i tvåtakt*“, upp på „ett“, ned på „två;“ detta helst så, att lyftningen sker långsamt under inandning, sänkningen hastigt under utandning, hvarpå en paus inträder före lyftningen. Detta är nemligen andningens naturliga rytm. En utmärkt bröstvidgande rörelse för alla åldrar.

11. „(Armar till utåt- (framåt-) hållning — lyft!) **Arm- vippning — vipp!**“ Armarne hållas sträckta samt höjas och sänkas hastigt omvexlande liksom fogelns vingar vid flygt. *Handvippning* utföres på samma sätt medelst handlofvens böjning och sträckning. Begge slagen kunna nyttjas jemte fotvippning. „*Halt! Armar ned!*“

12. „**Armsvingning framåt och bakåt — sving!**“ Armarne svängas sträckta pendellikt i vertikal planet framåt till något mer än vågrätt läge, bakåt så långt möjligt är utan att böja kroppen framåt, äfven skiftevis. „*Detsamma åt venster och höger — sving!*“ i tvärplanet framför kroppen. „*Halt!*“

13. „(Armlyftning framåt (utåt) — lyft!) **Armförning utåt och framåt — för!**“ Utföres med sträckta armar långsamt i vågrät planet. „*Halt! Armar — ned!*“

14. „**Armar till höslagning, åt venster — lyft!**“ Armarne lyftas begge på v. sidan om hufvudet, näfvarne knutna liksom omfattande lieskaftet. „*Slå!*“ Händerna föras med halfsträckta armar i en båge nedåt och upp till andra sidan, under det bålen litet böjes framåt och vrides. Utföres i långsam takt, stående i grenställning eller under gång framåt, ett litet steg för hvarje slag.

15. „**Armar till stöt — böj! framåt (utåt, uppåt) — stöt!**“ Armarne böjas i armbågsleden, denna hålles väl till sidan och drages något bakåt, näfvarne knyts, så att fingerknogarne riktas framåt. Stöten verkställes medelst ar-

mens kraftiga sträckning under det näfvarne bibehållas knutna. „*Armar — böj! Detsamma efter räkning — ett! — tu!*“ Likaså i takt, fortsatt eller vissa gånger, med begge eller ena armen, turvis eller skiftevis, men på denna klass ej vexlande i flere riktningar.

16. „**Höger (v.) arm till trumning — böj! I takt — trum!**“ Armarne böjas och sträckas skiftevis med knutna näfvar men sträckta pekfingrar, hvilka föreställa trumpinar. „*Så fort som möjligt — trum!*“ Är, liksom den ärstående öfningarne, anslående för de smås fantasi och därför i hög grad roande. De böra blott ej begagnas för ofta, utan endast såsom muntrationsmedel.

17. „**Nystning framför (ofvanom, bakom) — nyst!**“ Med sträckta slutna fingrar kretsas underarmarne om hvarandra. „*I motsatt riktning — nyst! Ofvanom (bakom) — nyst!*“ I takt eller: „*Så fort som möjligt — nyst!*“

18. „**Armar till simning — böj!**“ Armbågarne lyftas utåt och böjas så, att händerna med sträckta fingrar och böjda handlofvar bilda en framåtriktad kil framför bröstet med flatsidan utåt. „*Framåt — sim! (ett!)*“ Armarne sträckas framåt med handryggarne mot hvarandra, (*tu!*) föras utåt och (*tre!*) böjas åter, allt i långsam takt. „*Nedåt — sim!*“ Bålen böjes framåt och armarne sträckas nedåt på „*ett*“, upprätning på „*tu*“. „*Uppåt sim!*“ Bålböjning bakåt jemte armsträckning uppåt. „*Halt! Armar — ned!*“ (Bör liksom all bålböjning efterföljas af hoppning eller lopp).

19. „**(V. fot utåt — ställ!) Armar till huggning — lyft!**“ — Armarne lyftas med händerna ofvanom hufvudet liksom omfattande ett klubb- (yx-) skaft, ryggen böjes litet bakåt. „*Hugg!*“ Bålen böjes framåt, jemte det armarne kraftigt hugga nedåt tills händerna komma mellan knäna, hvarpå genast uppresning och armlyftning följer o. s. v. „*Halt!*“ *Armar — ned! Foten tillbaka — ställ!*“

20. „Till sågning v. (h.) knä framåt — ställ!“ V. foten ställes fram med böjdt knä, v. handen stödes emot detta och h. armen böjes med bakåt dragen armbåge och knuten hand liksom fattande en såg. „Såg!“ H. näfven föres i sned riktning framåt och nedåt och åter tillbaka så kraftigt, att en vridning af bålen dervid eger rum. „Halt! Grund — ställning!“ Derefter detsamma med andra armen.

21. „Hufvudvridning, åt venster (h.) — vrid!“ (I början: „åt den förste (siste)“) Utföres raskt men ej knyckvis, i början hand i hand i slutet frontled. Axlarne få ej vridas med. Efter räkning. „Framåt — vrid! Detsamma turvis åt venster och höger 8 ggr i takt — vrid!“

22. „Hufvudböjning bakåt — höj! — sträck!“ sker så långt ske kan, kraftigt, något långsamt. Händerna på höften och armarne bakom ryggen, hela tiden eller vexlande jemte hufvudrörelsen.

23. „Bålböjning framåt — höj!“ I grund- l. grenställning med höftfäste utföres böjningen, till rät vinkel, i höftleden och korsryggen, med öfre delen af ryggen och halsen sträckta. Händerna kunna dervid sträckas mot golvet. Aldrig må eleverna länge kvarhållas i den böjda ställningen, enär den starkt trycker bloden åt hufvudet. Utföres därför raskt helst såsom „bålvippning framåt och bakåt — vipp!“ så, att sträckningen öfvergår till en lindrig böjning bakåt. (Derefter företages hoppning eller ock vexlas med böjningar och hopp.)

24. „På tå — häf! Nedåt — sänk!“ Benen och ryggen hållas väl sträckta, bröstet hvälfves fram och klackarne lyftas så högt som möjligt slutna intill hvarandra. Vid sänkningen få klackarne ej stöta mot golvet. Ställning på tå kan öfvas i kapp på tid. Hastigt utföres dessa 2 tempo på kommandot: „fotvippning — vipp!“ i grund-

eller grenställning, hand i hand, med höftfäste, arm- el. handvippning.

25. „**Fotlyftning bakåt, venster (h.) — lyft! sänk!**“ Knäet bibehåller sin plats, men böjes så att underbenet kommer i vågrät hållning med fotspetsen bakåt sträckt. Sker detta hastigt och så högt som möjligt, kallas det *fotkastning*. Turvis v. o. h., i takt. „*Fotlyftning och kastning bakåt turvis, vaxlande v. o. h. — lyft!*“ (4 tempo med hvardera foten) öfvas för att göra skilnad mellan ett långsamt och hastigt utförande. Fotlyftning kan ock förenas med liksidig armböjning, stöt l. lyftning.

Anm. Vid inlärandet af alla nya fot-, (ben-, knä-) öfningar öfvas först den ena, så den andra foten, och det långsamt, så att korrigerings kan medhinnas, och först derefter begge turvis i takt. Liksom vid armöfningar bör läraren vid dessa ihogkomma, att takten på de lägsta klasserna är viktigare än den minutiöst noggranna formen, hvarföre denna senares inöfvande här blott verkställes såsom en förberedelse till det taktmässiga utförandet.

26. „**Fotslutning — slut!**“ Ifrån grundställning vridas fötterna (eg. benen i höftleden) på klackarne, så att de komma att ligga längsmed hvarandra. Denna fotställning kallas *slutställning* och användes stundom såsom utgångsställning (is. vid bålvridding och böjning åt sidan). „*Fötter — ut!*“ återgång till grundställning. Till utförande här af i takt kommenderas: „*fotslutning och öppning — slut!*“

27. „**Fotställning, venster framåt (utåt, bakåt) — ställ!**“ Foten ställes, utan att vridas, ifrån grundställning ett steg (= två fotlängder) rätt framåt (utåt (åt sidan), bakåt) och kroppstyngden fördelas jemnt på de begge sträckta benen. De härigenom uppkomna fotställningarna kallas *gångställning framåt* (utåt, bakåt), den åt sidan äfven *sidgångställning*, (äfven *grenställning*, isynnerhet då steget göres stort).

De nyttjas alla såsom utgångsställningar vid friöfningar. „*Tillbaka — ställ!*“ Höger detsamma. Turvis först efter räkning och så i takt, men på denna klass endast i en riktning i sender t. ex. „*Fotställning utåt, turvis venster och höger (i takt) — ställ! — Halt!*“ stundom utan stundom „*med (lindrig) stampning*“ vid ställningen utåt eller till grundställning. Fotställning kan ock utföras, dock blott på skildt kommando, „*med tån*“ eller „*med klacken*“, så att endast denna del nedställes i golfvet och utan att kroppstyngden öfverflyttas på den ställda foten. „*Utförd turvis med tån och klacken*“ inbegriper denna öfning en böjning och sträckning af fotleden.

28. „**Benlyftning, venster (h.) framåt (utåt) — lyft!**“ Benet lyftas med sträckt knä och fotled till ungefär half-rät vinkel mot det andra. Denna s. k. *spjernställning*, intagen under några sekunder, kan användas såsom balanseröfning. Först hand i hand, derefter med höftfäste. „*Nedåt — sänk!*“ Turvis efter räkning; takt.

29. „**Knälyftning framåt, venster (h.) — lyft!**“ Knäet lyftas tills låret blir vågrätt, medan underbenet hålles nedåthängande med nedsträckt fot. „*Nedåt — sänk!*“ Turvis, efter räkning och takt.

Anm. Både fotställning, ben- och knälyftning kunna redan på denna klass kombineras med lätta armöfningar (stöt, böjning, lyftning), men endast liksidigt (så att samma sidas hand och fot röres samtidigt) samt i *en* riktning i sender.

30. „**Knäböjning — höj!**“ Utföres till rät vinkel ifrån grund- eller gångställning. Klackarne lyftas upp och knäna åtskiljas så mycket som möjligt, under det kroppen hålles upprätt. Förevisning både af det rätta och orätta utförandet (ställningen) måste i början ej sparas. Påminnelsen „*ryggen rak, knäna utåt!*“ blir likaledes sällan öfverflödig. Handgriplig korrigerering användes blott i nödfall. „*Uppåt*“

— *sträck!*“ återgång till utgångställning. Längre må de små ej hållas med böjda knän, hvaremot de få upprepa rörelsen flere ggr i hastig takt på kommandot: „*knävippning — vipp!*“ I början hand i hand, derefter bäst med höftfäste, äfven med armlyftning framåt eller utåt.

b. Gående och hoppande.

1. „*Stampgång på stället (börja med venster fot)*“ — kroppstyngden öfverflyttas på h. benet och v. foten hålles beredd — „*marsch!*“ Klacken lyftas rätt upp något högre än fotspetsen medelst en lindrig böjning af knäet och nedställes samtidigt med densamma med en tryckning mot golvet, så att ett måttligt ljud höres! (För jmförelses skull må någongång på skildt kommando stark stampning tillåtas). Öfvas i början i långsam, sedan i raskare takt. „*Framåt — marsch!*“ t. ex. (kringtåg partals). „*Alla — halt! (ett, två!)*“ Ordet „*halt*“ utsäges just då den ena foten nedställes, hvarefter den andra tager ut sitt steg framåt („*ett*“) och den förstnämnda flyttas efter till grundställning („*gör ställningssteg*“) bredvid den samma („*två*“). Noggrant kan detta ej på länge utföras af de små, hvarföre läraren i början ej heller bör fordra det utan låta sig nöjas med ett ungefär tillsvidare, hvilket dock ej hindrar att han hvarje timme använder någon minut till dess inövande på stället eller framåt. Dervid kunna eleverna få räkna högt „*ett, två*“ efter „*halt*“. (Se ock öfn. 8).

2. „*Grundgång på stället — marsch!*“ Utföres lika som stampgång men, till åtskilnad från denna, med lätta steg, d. v. s. foten nedställes tyst och det vid gång på stället med sulan först i golvet, så att klacken blott helt lätt berörer detsamma: Fötterna få ej slängas framåt, bakåt eller åt sidan och ej vara inåt vridna eller pallellela, utan

snedt utåt riktade i c. 60° vinkel mot hvarandra. Knäna få ej hållas styfva. Rygg och hufvud böra hållas upprätta, blicken rätt framåt (ej på fötterna). „*Framåt (med små steg) — marsch!*“ Små steg (c. en fotlängd) och långsam takt (70 à 80 steg i minuten) höra tillsammans; dervid lutas kroppen blott obetydligt framåt, klack och sula nedställas ungefär samtidigt, men helt lätt. För att underhålla takten, räknar läraren „*ett, tu! ett, tu!*“ eller hellre „*venster, höger!*“ och klappar i händerna. I samma afsigt kom:s: „*Stampgång med venstra (h.) foten — marsch!*“ hvar till ytterligare kan läggas „*Handklappning jemte stampningen — klapp!*“ eller också blott handklappning utan stampning. Detta omvexlas med: „*utan stampning (och handklappning) — marsch!*“ då grundgångens lätta steg åter vidtaga. Genom denna omvexling, öfvad hvarje timme en liten stund, inläres bäst en taktmässig gång, hvilkens takt kan påskyndas (ända till 120 steg i min.) desto mera, ju större den uppnådda säkerheten är. „*Alla — halt! (ett, två!)*“ Ställningssteget göres med bestämdhet (lindrig stampning). Af vigt är att öfva gång vexlande på stället och framåt, först på skildt kom:do för hvar vexling, sedan så, att denna inträder efter vissa steg, t. ex. „*Grundgång 8 steg på stället, vexlande med 8 steg framåt — marsch!*“ För att lära eleverna skilja mellan grundgångens lätta och stampgångens tunga steg, hvilket är af synnerlig vigt, på det dessa senare alltid må undvikas vid vanlig gång, öfvas dessa två gångarter likaledes omvexlande, a) efter kom:do, b) efter ett visst antal steg, dervid naturligtvis alla måste räkna sakta för sig sjelfva, t. ex. „*8 steg grundgång vexlande med 4 steg stampgång — marsch!*“ I samma afsigt, äfvensom för taktsinnets uppöfning, användes: „*Grundgång på stället (framåt) med stampning på hvar 4:de, (6:te, 8:de) steg*“ eller „*på det 1:sta, (2:dra, 3:dje o. s.*

v.) af 4 (6, 8) steg — marsch!“ hvarvid än börjas med venstra än med högra foten, så att hvardera öfvas i att göra stampsteget. Derefter kan också stampningen öfvas på något af ett udda antal (3, 5, 7) steg, då den naturligtvis infaller turvis på hvardera foten, hvarföre detta är betydligt svårare än med jemnt stegantal. Läraren hjälper upp takten genom att räkna högt med tonvigt på stampsteget eller ock genom en handklappning på detta. Äfven är det nyttigt att låta eleverna medelst handklappning noga lära sig gångens takt och rytm, förrän denna företages. „*Alla — halt!*“ utsäges helst på det andra steget före stampsteget, så att detta blir det sista.

3. „**Tågång**“ (gång på tårna, med klackarne hela tiden lyftade) äfvensom „*klackgång*“ (på klackarne med lyftade fotspetsar) öfvas på stället och framåt, vexlande med grundgång eller med hvarandra efter skildt komando, eller efter vissa steg för att lära eleverna akta på sättet huru de nedställa foten vid gåendet, äfvensom för att stärka underbenets främre och bakre muskler.

4. „**Spjergång**“ (dervid knäna hållas styfva och fötterna lyftas framåt) och „*trappgång*“ (dervid knäna lyftas framåt med nedåt sträckt fotspets) äfvensom, „*gång med fotlyftning*“ (då foten lyftas bakåt), öfvas likaså dels på stället (i frontled) dels framåt (under kringtåg partals), vexlande med hvarandra eller med grundgång, för att lära eleverna beherska sina ben under gåendet (oafsedt att de äro goda benöfningar i ock för sig). Endast genom en fullständig och medveten beherskning af benens och fötternas rörelse möjliggöres nemligen den ädla harmoniska gång, hvarpå de Gamle Grekerna igenkände den frie (gymnastiskt uppfostrade) mannen. Gången är också, i än högre grad än rösten, egendomlig för hvarje person.

5. „**Dverggång**“ (knäna böjda till hukställning, hän-

derna på höften) och „*jättegång*“ (på tå med armarne uppsträckta) öfvas vexlande med hvarandra såsom en muntration för de små.

6. „**I bantågstakt framåt — marsch!**“ är äfvenledes en muntrationsöfning. Den i början ytterst långsamma takten ökas småningom till så snabb som möjligt. För att undvika buller, kan den öfvas på tå, helst i flank med händerna på den framför ståendes axlar. Äfven i ring åt sidan, hand i hand.

7. „**Grundgång på stället med vändning $\frac{1}{4}$ hvarf åt v. (h.) under 4 steg med handklappning på hvar fjerde — marsch!**“ Vid hvarje steg vridas fötterna $\frac{1}{8}$ hvarf åt sidan. Turvis ett hvarf åt h. o. v. Till åtskilnad derifrån öfvas: „*Gång på stället med vändning åt v. (h.) på hvart 4:de steg*“, hvarvid måste iakttagas, att man börjar med h. foten, då vändningen skall ske åt venster och tvertom. Göres åter vändningen „*på första steget af 4*“, börjas med samma sidas fot.

8. „**Two (å sex) steg framåt (bakåt) (och halt med stampning) — marsch!**“ Utföres helst i front, i början hand i hand, med vanlig grundgång sålunda, att efter det bestämda antalet steg ett betonadt ställningssteg tages, således: „*ett, två, halt!*“ Omvexlande med vändningar är detta på alla klasser en god uppmärksamhets öfning, isynnerhet lämplig vid början och slutet af lektionerna. På denna klass afser den egentligen att inöfva klassen till att göra ställningssteg (halt) på engång.

9. „**Gång bakåt — marsch!**“ Öfvas i front med små steg och bibehållen rättning, i början hand i hand eller med armflätning. „*Gång framåt och bakåt vexlande*“, först efter skildt kommando, derefter efter ett visst antal steg t. ex. „*8 steg bakåt, vexlande med fyra steg framåt — marsch!*“ Vid vexlingen göres ej ställningssteg, utan den

efterkommande foten nedställes på samma plats, hvilken den just lemnat.

10. „Ett (två, tre) sidsteg åt venster (h.) — marsch!“ V. foten flyttas c. 2 fotlängder (en steglängd) rätt åt sidan, hvarefter den högra flyttas efter till grundställning. Hvarje sidsteg har således 2 tempo. „*Två sidsteg, växlande med 4 steg på stället — marsch!*“

11. „Med små sidsteg åt venster (h.) — marsch!“ Användes då slutna frontled skola förflyttas åt sidan. „*Alla — halt!*“ utsäges då h. (v.) foten ställes ned, hvarefter ett steg tages till, och dess senare tempo betonas.

12. „Med eftersteg, v. (h.) foten först, framåt (bakåt), — marsch!“ Utföres, i början i förbundet frontled, sålunda att fötterna, liksom vid sidsteg, aldrig flyttas förbi hvarandra, d. v. s. den senare foten intager ständigt grundställning bredvid den andra. Härvid tillses att fötterna hållas snedt utåt riktade.

13. „Grundlopp på stället (framåt)“ — (armarne böjas utan skildt k:do till rät eller något spetsig vinkel och dragas bakåt med löst knutna näfvar) — „marsch!“ Lopp (liksom all hoppning) utföres alltid på tå så mycket, att klackarne blott helt lätt vidröra marken. Bröstit skjutes fram, hufvudet hålles upprätt och munnen slutas, på det att andningen må försiggå genom näsan och den kalla eller damfyllda luftens häftiga inträngande i lungorna må undvikas. Företages helst ute på lekplanen, men får ej heller försummas under den kalla årstiden inne i salen, under kringtåg i slinga, krumtåg o. s. v. Dervid böra samma takt och afstånd af alla bibehållas. Liksom gång öfvas också lopp *växlande på stället och framåt*, efter skildt kom:do eller efter vissa steg. Liksom allt hoppande muntrar det sinnet och är ett oöfverträffligt medel till benens och lungornas stärkande, men måste drivas försigtigt och blott

småningom på längre tid, på denna klass högst 1 à 1½ minut i sender. Alltid bör en elev tillåtas att dermed genast upphöra, såsnart våldsamt andhemtning, stygn eller hjertklappning infinner sig. På kommandot „*Alla — halt!*“ stadna alla så fort som möjligt, der de befinna sig, hvar efter felaktiga afstånd korrigeras. Att stadna på ett bestämdt steg efter lopp öfvas först längre fram. Såsom *kapplöpning* kan loppet på de lägre klasserna bäst öfvas af ett frontled i sender fram och tillbaka öfver salen eller lekplanen, på hvilkens andra sida en vägg l. n. d. af hvar och en skall beröras. Början angifves af läraren medelst räkning till tre, och den, som först hinner tillbaka att taga honom i handen, är segrare.

Anm. Emellan ett snabbt gående och verkligt löpande är skilnaden den, att vid gång kroppen stödes omvexlande af det ena och begge benen, hvaremot under loppet kroppen stödes endast af ena benet i sender och deremellan sväfvar i luften. Löpandet är således egentligen ett fortsatt hoppande från ena benet till det andra.

14. „**Gång (på stället) vexlande med lopp (på stället)**“, öfvas efter skildt kommando eller efter vissa steg, dervid loppet har dubbelt hastigare takt än gången. Stampning på 1:sta gångsteget lättar upprätthållandet af takten. Denna öfning, likasom blott gång eller lopp, kan förenas med vissa *armhållningar* (höft- l. nackfäste, bakom ryggen, utåt l. uppåt lyftade armar) eller *handklappning*, och det efter kommando eller vexlande efter ett visst antal steg t. ex. „*4 steg gång på stället med armarna bakom, vexlande med 8 steg lopp med handklappning framåt,*“ eller: „*lopp framåt med händerna på höften, på nacken, utåt och uppåt, vexlande på det första af hvart sjette steg — marsch!*“

15. „**Skuttlopp framåt — marsch!**“ Är ett långsamt lopp, hvarvid språnget ifrån det ena till det andra benet

göres så högt (och långt) som möjligt. Det utgör derföre en förberedelse till fria språng med delad sats. Öfvas först i frontled hand i hand, sedan under kringtåg. Halt göres såsom vid gång.

16. „Hoppning jemnfota på stället — hopp!“ Utföres på tå medelst fotledernas och knänas svigtning helst i takt ett visst antal (20 à 50) gånger, så att alla sluta på en gång. Ett mindre antal hopp kunna också göras *framåt* eller *åt sidan*. Händerna lösa, bakom ryggen l. på höften, fotspetsarne skilda, ryggen rak. Äfven kan härmed, liksom med lopp, förenas *vexlande armhållningar* eller *handklappningar*.

17. „Hoppning jemnfota, vexlande med gång på stället,“ dervid hoppens antal helst bestämmes till 1 à 10, stegens till 4 eller 6. Äfven här lämpa sig olika armhållningar och handklappning.

18. „Ett slutsprång i höjd (framåt, bakåt, åt venster, höger) — spring!“ Med rak rygg böjas knäna först och sträckas sedan hastigt jemte fotlederna, så att kroppen flyger upp. Skall ställförflyttning ega rum, lutas kroppen litet åt det angifna hållet. I luften hållas benen slutna och sträckta (deraf namnet slutsprång). Nedsprånget bör ske på tå till lindrigt böjda (mjuka) knän, som dock genast sträckas, hvarefter platsen bör bibehållas utan vacklande. Öfvas i början på frontled hand i hand, derefter med höftfattning. Förflyttningen är af ungefär ett stegs längd. Omvexlande i olika riktningar, efter skildt kommando eller i förutbestämd ordning efter räkning, blifva sprången från stället en lika nöjsam som nyttig öfning. T. ex. „*Slutsprång framåt, åt höger, bakåt, åt venster, efter räkning — ett! — tu! — tre! — fyr!*“ Derefter rättning.

19. „Språngvändning venster (h.) — om!“ Sker alldeles lika med slutsprång i höjd, endast att derunder göres

en vändning. Turvis åt v. och h. eller flere språng åt samma håll efter räkning, eller i takt.

Kampöfningar.

1. „Bryta led“. Klassen uppställles på två lika starka led emot hvarandra och arm i arm. Derefter kommenderas „framåt — marsch!“ då hvardera ledet söker sönderspränga det andra utan att sjelf brista.

2. „Dragkamp med långt tåg“ utföres bäst af ett led i sender. Alla udda ställa sig vid tågets ena, alla jemna vid dess andra ända, hvarannan på hvar sin sida om detsamma och så, att tvenne ej stå i bredd (hvarigenom de skulle hindra hvarandra). Tåget fattas antingen genast, der vid den åt motståndarne vända sidans arm hålles sträckt, den andra böjd, och dragningen börjar på kommandot: „*löst!*“; eller ock får det ligga sträckt på golvet tills läraren räknat till „*tre!*“ (hvilket för att öka spänningen, sker i mycket olika takt), då tåget ögonblickligt gripes och dragningen begynner. Ryckningar få ej tillåtas. Likaså får ingen taga stöd med händer eller fötter mot något fast redskap. Kommer ena afdelningen mot en vägg, får den taga in mera tåg, om den kan. Då läraren säger: „*halt!*“ bör kampen ögonblickligen upphöra och alla begifva sig tillbaka till salens midt, der tåget nedlägges på golvet och hvar och en stiger öfver detsamma till dess motsatta sida. Derefter förnyas kampen engång till, förrän återgång till platserna i ledet sker.

3. „Skjutkamp med lång stång“. Härtill kan en klätterstäng användas. Uppställningen och anordningen såsom vid föregående öfning. Stången fattas med begge händerna underifrån med böjda armar, den bakre armens underarm hvilande mot stången. Den siste får ej lägga handen mot

stångens ända, ty derigenom råkar han i fara att få fingrarne krossade, om stången skjutes mot väggen eller ett fast föremål. Detta sistnämnda bör läraren i alla fall söka undvika genom att i tid ropa „halt!“. Ju lägre man håller sin ända af stången, desto bättre får man fotfäste mot golvet och desto lättare förlora motståndarne det.

NB! På denna klass är en af dessa kampöfningar en tillräcklig ersättning för alla slags armöfningar på redskap under samma timme. Denna kan då lämpligen avslutas med hoppning eller kapplöpning, eller svänglinsöfningar.

Redskapsöfningar.

Dessa inskränka sig här till de enklaste och lättaste förberedande öfningar, t. ex.

Med svänglina: öfn. 1—7 (se 3:dje kapitlet!)

På balanserbommar (stänger): öfn. 1—6.

På stormbräde: öfn. 1—4.

På lodräta stänger (tåg): öfn. 1—14 och 29—33 a (till stångens halfva höjd).

På låg tvärbom (stång): öfn. 1—15 och 21 (undantag 3 c), 4 b) och c), 6, 9).

På hög tvärstång: öfn. 61—65 (ej de svårare variationerna) samt 71—74.

På barr: öfn. 1—5 samt 101—104, 106—108.

På vågrät stege: samma öfningar som på vågrät stång (bom) företagas stundom för omvexlings skull på detta redskap.

På lutande stege: öfn. 1—4, 13—16.

NB! Af dessa öfningar måste de med svänglina, på balanserbom och på lodräta stänger här anses såsom de viktigaste och företagas oftare än de andra.

Anm. Så stor del ($\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$) af klassen som möjligt bör selsättas på engång, på det att väntan ej må blifva de öfriga

för lång. Medhennes ej på samma timma både en häng- och en stödöfning, omvexla: dermed hvarannan timme. På dem bör ej användas mer än 10, högst 15 minuter. De sista 10 minuterna af hvarje lektion användas till lek, hoppning l. lopp eller till öfningar på stormbräde, balanserbom eller med svänglina.

Öfningar för småskolans högre klass af nio-åringar.

(2:dra gymnastik-året).

Lekar.

Se fjerde kapitlet N:ris 1—12, 15, 18, 20.

Ordningsöfningar.

(Föreg. klassens kurs repeteras här).

1. „Två i sender ett (två, tre) steg framåt, efter hvarandra — marsch!“ Utföres ifrån ett frontled, i början efter försiggången afräkning, men, sedan detta går väl, utan afräkning, hvilken just genom denna öfning blir onödig. Läraren räknar för hvarje framstigande par; „ett, två (tre, fyr!)“, dervid alltid första fotlyftningen utföres på „ett“. Det tål mycken öfning innan detta går i oafbruten jemn takt och med lika långa steg, så att det nya ledet blir rättadt med detsamma (jfr. öfn. 4 på föreg. klass!)

2. „Höger (venster) sidomställning, framom förbi — marsch!“ Uppställning a) partals i bredd (två flankled), b) i frontled, indelade till par. I begge uppställningarne utföres denna öfning alldeles i enlighet med och i samma variationer som vanlig sidomställning, endast att den sig omställandes väg här går *framför* sidokamraten, hvarefter han ställer sig på dennes andra sida medelst vändning med ansigtet mot honom, d. v. s. han vänder sig under rörelsen ett helt hvarf åt samma sida. (Vid vanlig

sidomställning (1:13) sker deremot en enkel vändning först åt ena, så åt andra sidan).

3. „**Framomställning, venster (h.) förbi — marsch!**“ a) Uppställning partals i flank (två öppnade frontled). Den bakomstående i hvarje par börjar med högra (v.) foten, stiger till venster (h.) om den framförstående och med 3:dje steget rätt framför honom samt gör ställningssteg i 4:de tempo. Likaså „*fortsatt i takt*“ med eller utan 4 steg på stället emellan hvarje omställning. b) Uppställning på ett slutet flankled, indeladt till par. Utföres enligt a). Under rörelsen blir ledet öppet, men slutes åter vid dess fullbordande. „*Fortsatt, turvis v. o. h. förbi*“.

4. „**Bakomställning med vändning åt höger (v.) — marsch!**“ Sedan föreg. öfning blifvit utförd i någondera uppställningen, verkställes denna öfning sålunda, att den framförstående i hvarje par vänder sig åt h. (v.) på v. (h.) klacken och stiger i samma tempo med h. (v.) foten på den bakomstående kamratens h. (v.) sida (detta första tempo bör skildt inöfvas), tager det 2:dra steger under fortsatt vändning åt samma sida och så det 3:dje rätt bakom kamraten, hvar efter det fjerde blir ställningssteg. Sedan detta går, göres: „*detsamma, fortsatt i takt, vealande med 4 steg på stället*“, eller: „*vealande med framomställning*“.

Tillägg: På denna klass kan man också försöksvis med långa led öfva sidomställning från flank till front (på militärspråket: uppslutning) eller fram- (bak-)-omställning på den förste eller siste ifrån front till flank. Detta sker medelst lopp och under täflan att först komma på sin rätta plats i ledets nya riktning.

5. „**Omkretsning af första män kring andra, åt venster (h.) — marsch!**“ Utföres i front eller flank, af de två bredvid eller bakom hvarandra stående, medelst gång eller lopp, alldeles i enlighet med sid-, fram- eller bak-omställning, men

så att hela hvarfvet fullbordas (med 8 steg) af den kretsande, som således återkommer till sin utgångspunkt. Rörelsen säges gå åt venster, när den stående (medelpunkten) under densamma befinner sig på den kretsandes venstra sida. Skall en bakomstående kretsas åt venster, stiger han först med v. foten åt höger, såsom vid framomställning, och fortsätter vändningen såsom vid bakomställning med vändning åt venster. Skall åter en på v. sidan stående kretsas omkring kamraten åt v., går han först bakom honom såsom vid vanlig sidomställning och fortsätter sedan såsom vid venster sidomställning framom förbi o. s. v. Utföres a) i front, b) i flank, c) fortsatt i takt med eller utan mellansteg, d) vexlande v. o. h.

6. „**Första och andra mäns kretsning kring hvarandra — marsch!**“ Utföres alldeles enligt föreg., men samtidigt af begge, som under rörelsen kunna fatta hvarandra i handen, sedan hvardera gjort den första vändningen. Utföres den fortsatt, kan hvarje fullt hvarf betecknas med ett stampsteg. En variation häraf är att efter hvarje hvarf eller på kommandot: „*vänd!*“ alla byta om riktning. Vändningen sker med ansigtena mot hvarandra.

7. „**Omställningar med kretsning!**“ Utföras ifrån front till flank och tvertom. Resultatet blir detsamma som uppnås genom vanlig omställning, men i stället för $\frac{1}{4}$ hvarfs förflyttning, sker här $\frac{3}{4}$ hvarfs kretsning kring kamraten.

8. „**Svängning åt v. (h.) — marsch!**“ Med svängning förstås ett frontleds vändning kring en viss punkt, vanligen ena flygelmannen, på sådant sätt att ledets riktning, men ej de enskildas ställning till eller afstånd från hvarandra, blir förändrad. Vid behof (t. ex. vid uppställning till en redskapsöfning) utföres svängning redan på denna klass af ett långt led, förbundet hand i hand eller arm i arm, men såsom ordentlig öfning utföres den här blott af par, äfven

de i början förbundna. Den på v. (h.) sidan stående i hvarje par vänder sig under två steg på stället åt v. (h.), under det kamraten tager ett steg snedt framåt och vänder sig med detsamma, så att medelst 2 tempon begge åter komma att stå bredvid hvarandra, men med den nya frontlinien vinkelrät mot den gamla. Ett halft hvarf utföres med 4, ett helt med 8 steg, ställningssteget inberäknadt. „*Fortsatt svängning*“ utföres jemnt af alla par tills „*halt*“ kommenderas. Begynnelseuppställningen kan vara antingen: frontparen bakom hvarandra (d. v. s. två öppna flankled), eller: frontparen bredvid hvarandra i ett slutet frontled, enär den ena ställningen genom svängning öfvergår i den andra. Öfningen kan utföras af „*ett par i sender, i takt efter hvarandra*“, då för enkel svängning räknas 2, för ett halft hvarfs 4 steg för hvarje par, eller ock af „*alla på engång*“. Det senare åter kan ske: a) stående, b) under gång på stället, c) vexlande med vissa steg på stället, d) turvis åt v. och h. Vidare kan e) under gång framåt kommenderas t. ex. „*alla paren svängning ett halft hvarf till venster — marsch!*“, hvarvid den till venster gående stannar under 2 steg och vänder sig under det kamraten svänger, hvarefter marschen fortsättes framåt. Detta kan ytterligare försvåras f) sålunda: „*8 steg framåt, vexlande med ett halft hvarfs svängning åt venster — marsch!*“, hvarvid 4 steg räknas för svängningen, således in summa 12 steg. De tvenne sista variationerna fordra stor påpasslighet af alla, och taga sig bra ut, då de utföras noggrant. De fordra ock stort utrymme och tillhöra därför mera platsen ute, än salen.

9. „*Mottåg (parvis) till höger (v.) — marsch!*“ Under flankmarsch. Den förste (första paret) vänder (svänger) $\frac{1}{2}$ hvarf så, att den nya riktningen blir alldeles motsatt den gamla, och alla de andra följa efter, men ingen får vända

förrän han uppnått den förstes vändningsplats. Öfningen kommenderas (för 2 flankled) på militärspråket: „dubbelt rotevis till v. (h.) — marsch“. Då de begge flankleden skola vända åt hvar sin sida kommenderas: „*mottåg utåt inåt*“. Ifrån kringtåg utföres mottåg så, att hela klassen följer efter den förste, i fall ej särskildt kommenderas „*ledvis*“, då hvarje led följer sin anförare, sedan alla anförare vändt samtidigt. I kolonn verkställes mottåg antingen ledvis (med öppnade rader) eller radvis (med öppnade led). I en mindre sal är lämpligt att på förhand bestämma stegens antal, efter hvilkas uttagande alla göra halt samtidigt.

10. „**Slingertåg — marsch!**“ Antingen alla på ett flankled eller partals. Består i mottåg turvis åt v. och h. Utförd i lopp är det en särdeles roande öfning. I kolonn med öppnade rader (led) kan slingertåg verkställas led- eller radvis. Vändningen sker antingen på ett visst ställe, efter skildt kommando, eller efter ett visst antal steg. Hela kolonnen förflyttas derigenom åt sidan. De främste böra alltid hålla sig i bredd med hvarandra.

11. „**Den förste (första paret, ledet) till höger (v.) — marsch!**“ Kommenderas under tåg framåt i ett enkelt eller dubbelt flankled, då rörelsens riktning skall förändras till vinkelrät mot den förra. (Kallas derföre af en del tyska författare Winkel-Zug; heter på svenska militärspråket „afbrytning“, och kommenderas: „rotevis till h. (v.) — marsch!“). Den (de) förste vänder (svänger) på „marsch!“ vinkelrätt åt sidan, och alla andra likaså, när de kommit upp till samma punkt, der de första bröto af, men ej förr.

12. „**Rättning åt höger (v.), framåt — marsch!**“ Vanlig frontmarsch med bibehållande af rättning och slutning, i början med handfattning. Ögonen vändas åt den angifna sidan, der flygelmannen går rätt framåt. För att lätta rättningen, kommenderas emellanåt: „*på stället — marsch!*“

och så åter framåt. Öfvas ute på planen, på denna klass ej med långa led.

13. „Helt venster (h.) om — marsch!“ Under marsch framåt, först i flank, sedan äfven under frontmarsch. Ordet „marsch“ måste utsägas i samma ögonblick den fot ställes ned, åt hvilkens sida vändningen skall ske. I första tempot derefter stiger den andra foten sitt steg framåt, i det andra göres vändningen på dess sula, i det tredje stiger åter den sistnämnda foten (som genom vändningen blifvit den bakre) framåt, och marschen fortsättes utan att takten störes. Denna helvändning är lättare under marsch än på stället och åstadkommer ej förändring från front till flank eller tvertom, såsom enkel vändning, hvilken derföre ej ännu öfvas under marsch. Äfven under lopp framåt (i flank) öfvas här helvändning, men den kan då ej följa förr än två steg efter „marsch!“ Under lopp på stället är helvändning mycket lätt.

Kommenderas „helt om“ under gång på stället, tager den motsatta sidans fot ett steg framåt och vändningen sker på dess sula. Detta kan öfvas såsom en förberedelse till följande öfning, hastigt utförd.

14. „Helt venster (h.) om, efter räkning — ett!“ Helvändning under stående på stället utföres på denna klass i 3 temp. I det första ställes h. (v.) foten en fotlängd framåt. „Två!“ vändningen sker åt v. (h.) på begge klackarne med upplyftade fotspetsar. „Tre!“ den framställda (nu bakom stående) foten gör ställningssteg. Sedan hvarje tempo en tid sålunda öfvats särskildt efter räkning, utföras de hastigt efter hvarandra på kommandot: „Helt v. (h.) — om! (ett, tu, tre!)“ — Enkel vändning verkställes på denna klass bäst på klackarne med lyftade fotspetsar medelst en svängning af öfverkroppen.

15. „Öppna leden, åt venster (h.) — marsch!“ Verk-

ställes här utan föregången handfattning så, att alla, utom rättningspunkten d. v. s. h. (v.) flygelmannen, vrida hufvudet åt höger (v.), lägga h. (v.) handen på den bredvidstående axel och gå med små sidsteg åt v. (h.) tills armen blir sträckt med fingerspetsarne vidrörande kamratens axel. Sedan alla fått afstånd och stannat, kommenderas: „*Armar — ned!*“ (på militärspråket: „midt — åt!“), hvilket verkställes jemte hufvudets vridning framåt. Är salen liten, bestämes att hela handen får hvila på kamratens axel. Då armarne i det minsta (främsta) ledet af en frontkolonn äro kortare än i det största, måste afståndet efteråt korrigeras medelst „rättning i raderna!“

Friöfningar.

A. Stående (utan stafvar).

Anm. I. Dessa öfningar försvåras här på så sätt, att tvenne enkla öfningar med olika lemmar sammanslås (utföras samtidigt, hvilket i kommandot uttryckes med ett „jemnt“), dock så att de här utföras endast liksidigt d. v. s. med samma sidas arm och ben tillika eller med begge armarne och ena benet. Dock kunna armens och benets riktning vara olika, äfvensom 2 à 3 riktningar vexla med hvarandra i oafbruten takt. Förr än en sammansatt öfning företages, öfvas alltid begge de enkla öfningarna, som deri ingå, skildt för sig. (Se öfn. 2!)

Anm. II. Emellan stående friöfningar, som utföras i 2 tempon (t. ex. häfning på tå, armlyftning, kretsning, stötning, knäböjning, benlyftning, bålböjning o. s. v.) kunna såsom mellantakt lämpligen inskjutas 2 sid- eller eftersteg eller ock 4 vanliga steg på stället eller 3 steg framåt (bakåt) (det 4 ställningssteg). Man får således en hel takt af 6 tempon eller, om den stående friöfningen utföres 2 ggr å rad, 8 tempon t. ex. „*Två ggr knäböjning på stället, vexlande med 2 sidsteg turvis åt v. o. h. — böj!*“ Det närmare anordnandet häraf öfverlåtes åt den tänkande läraren. Att härigenom kan åstadkommas en ofantlig omvexling, alltid välkommen för de små, behöfver blott påpekas.

Då de flesta öfningar i den föreg. klassens kurs här kunna behandlas såsom i dessa anmärkningar antydts, tilläggas här nedan blott några få nya öfningar jemte några exempel på de gamla öfningarnes modifiering på denna klass.

1. „Armlyftning framåt, utåt och uppåt, i takt — lyft!“

2. „Armlyftning framåt i takt — lyft!“ „Halt!“
 „Venster benlyftning framåt, i takt — lyft!“ „Halt!“
 „Höger detsamma — lyft!“ — „Halt!“ „Begge armarne och v. benet — lyft!“ — „Halt!“ „Detsamma med h. benet — lyft!“ „Halt!“ „V. arm och v. ben — lyft!“ „Halt!“ „Detsamma, h. arm o. ben — lyft!“ — „Halt!“ „Liksiktig arm- och benlyftning, turvis venster och höger — lyft!“ På samma sätt utåt, eller armen utåt, benet framåt o. s. v.

3. „Armlyftning uppåt jemte venster (h. eller: turvis v. o. h.) knälyftning uppåt — lyft!“ Likaså armlyftning, böjning eller kretsning jemte häfning på tå, a) efter kommando, b) efter räkning, c) i takt.

4. „Armar till utåthållning — lyft! Armvridning i takt — vrid!“ Armarne vridas sträckta, så att tummen turvis vändes nedåt och bakåt. Likaså i framåthållning. Kan förenas med fotslutning och öppning, som egentligen är en benvridning.

5. „Armar till stöt — höj!“ „Armstötning jemte venster (h.) fotställning framåt (utåt) — stöt!“ Denna öfning, som mycket roar de små, isynnerhet om litet stampning tillåtes, kan ofta företagas på denna klass, enär armsträckning här ej än förekommer. Likaså armstötning (kretsning) jemte häfning på tå.

6. „Armsvingning turvis åt venster och höger — sving!“ Sker med sträckta armar i lodräta tvärplanet framför kroppen till vågrät riktning åt sidorna. Händernas flatsidor mot hvarandra.

7. „Armlyftning utåt — lyft!“ „Armförning framåt och utåt jemte fotslutning och öppning — för!“

8. „Höfter — fatt!“ „Bålböjning framåt (bakåt) jemte hufvudböjning — böj!“

9. „Bålböjning åt sidan“. I slut-, gren- eller grundställning, med höftfattning. Böjningen bör ske, utan vridning, i veka lifvet. Hufvudet hålles orörligt. a) åt vardera sidan skildt, efter kommando, b) turvis åt v. o. h. efter räkning, c) i takt, ej för fort, men raskt. „*Detsamma jemte hufvudböjning*“.

10. „Bålvridning“. I samma utgångsställningar och efter samma metod som föreg. Axlarne vridas så långt som möjligt och hufvudet följer orörligt med dem. „*Det samma jemte hufvudvridning*“, a) i samma b) i motsatt riktning. I böjd eller vriden ställning få eleverna ej länge förblifva stående.

11. „Hufvudvridning till v. (h.) jemte armlyftning utåt — lyft!“ „sänk!“ då hufvudet äfven vrides framåt. Turvis v. o. h. i takt. Lifligt men ej knyckvis eller mycket fort.

12. „Armar till framåthållning — lyft! Hufvudböjning bakåt jemte armförning utåt — böj“ En god öfning äfven på högre klasser.

13. „V. fot. till spjernställning framåt — lyft! Fotsträckning och böjning — sträck!“ Är en s. k. „afledande rörelse“, och kan dessutom här begagnas såsom öfning i att stå på ett ben. Kan förenas med handvippning.

14. „Fotklappning i gångtakt — klapp!“ Klackarne hållas i golfvet under det fotspetsarne skiftevis lyftas och sänkas med en lindring (ej bullrande) klappning mot golfvet. Kroppen bör hållas stilla, utan vaggning, och knäen sträckta. Nyttjas, äfven på högre klasser, i likhet med gång på stället, för att komma i riktig takt före gång framåt.

15. „Fotvridning till gren- och grundställning vexlande — vrid!“ Klackarne och fotspetsarne lyftas och vridas vex-

lande utåt 4 gånger ifrån grund- till grenställning och i omvänd ordning tillbaka.

16. **„Bensvingning framåt och bakåt — sving!“** Utföres med sträckt ben under stående på det andra, i början hand i hand, sedan med höftfattning. Äfven ett visst antal ggr turvis v. o. h.

17. **„Fotkastning bakåt, vexlande med knälyftning framåt, venster (h.) — kast!“** Är en god öfning i att beherska benets olika leder. Skilnaden måste göras tydlig. Äfven turvis v. o. h.

18. **„Fotställning framåt (framutåt, utåt) vexlande med benlyftning, venster (h.) — ställ!“** Äfven turvis v. o. h., eller i 2, 3 riktningar vexlande, eller ock jemte armöfningar t. ex. armböjning och lyftning.

19. **„På tå — häf! Knäböjning — böj! Uppåt — sträck! Nedåt — sänk!“** utföres här i 4 skilda långsammare eller snabbare tempon. Klackarne tillsammans, knäen ut, ryggen rak. Om olika utgångsställningar, se föreg. kl. öfn. 30.

20. **„Knäböjning till hukställning — böj!“** göres så djupt, att man kommer att sitta på de från golfvet starkt upplyftade klackarne. Äfven här hållas knäen väl åtskilda och ryggen rak. Detsamma vexlande med vanlig knäböjning (till rät vinkel).

b. Med stafvar.

Dessa öfningar äro i hufvudsak desamma som de stående friöfningarne, af hvilka de utgöra en variation, hvarföre anm. 1 o. 2, pag. 68, äfven gälla om dem. I fysiologiskt hänseende äro staföfningar utmärkta, isynnerhet till bröstborgens utvidgande. Under de lektioner staföfningar förehafts, kunna armöfningar på stående redskap gerna bortlemnas, isynnerhet om de förra afslutats med kampöfningar.

Här må några de vanligaste staföfningar exempelvis beskrivas eller nämnas. Den tänkande läraren kan lätt bilda flere.

1. „**Stafven på högra armen — fatt!**“ Stafven hålles lodrätt stående framför axeln, hvilande på pek- och långfingret. Tummen hålles framför densamma för att hindra den att falla framåt. På detta sätt bäres stafven i slutet led och under marsch. Först sedan afstånd blifvit taget, kommenderas följ.

2. „**Stafven tvärs ned — för!**“ verkställes i 2 tempon. 1) v. handen fattar stafven på ansigtets höjd med tummen nedåt och flatsidan framåt, 2) stafven föres tvärs ned framför kroppen, så att den hålles med sträckta armar och ofvangrepp. Detta är utgångsläget för de flesta staföfningar. Derifrån kan stafven föras i 2 tempon på endera armen, och genom ifrågavarande läge sker i 4 tempon „*öfverförning till andra armen*“, hvilket kan fortsättas i takt turvis åt v. o. h., utgörande den enklaste staföfning.

3. „**Stafvens lyftning framåt (uppåt) — lyft!**“ Alldeles detsamma som armlyftning endast, att stafven nu medföljer i vågrätt läge. *Utåt* lyftas stafven ock ifrån läget 2, sålunda att ena armen lyftas utåt, den andra inåt (framför bröstet), under det ofvangreppet bibehålles. Äfven vexlande framåt, utåt och uppåt, eller jemte benlyftning, häfning på tå, knäböjning, knälyftning o. s. v.

4. „**Stafven framför axlarne — lyft!**“ Armarne böjas så att stafven kommer att ligga vågrätt framför axlarne. Detta är den lättare utgångsställningen för „*stötning framåt, uppåt*“ (begge armarne på engång, turvis eller skiftevis) eller „*utåt*“ (i stafvens riktning till samma läge, som fås genom staflyftning utåt). Stötning kan förenas med bålböjning eller med de under 3 nämnda benöfningarne.

6. „**Stafven på nacken — lyft!**“ Stafven lyftas vågrätt öfver hufvudet att hvila på nackens nedersta del, så att

bröstat spännes väl framåt. Detta är den svårare utgångsställningen för „*stötning uppåt* (med ena l. begge armarne) eller *utåt*“. Ifrån utgångsläget 2 kunna serier af stafstötningar anordnas sålunda, att stafvens lyftning på nacken och ned bildar första och sista tempot, emellan hvilka man infogar så många stöttempon man behagar, t. ex. 6, så att man får summa 8. Vexlande med dessa kan sedan såsom mellantakt (hvarunder armarne hvila) infogas benöfningar l. gång på stället i 4, 6 eller 8 tempon o. s. v.

6. „**Stafven bakom venstra (h.) skuldran — för!**“ Ifrån utgångsläget 2 föres v. armen öfver hufvudet, så att stafven passerar högra axeln och kommer att ligga snedt öfver v. skuldran, allt under det h. armen förblir hängande vid sidan med oförändradt grepp. Detta är en skön, bröstet vidgande ställning. Turvis v. h. efter kommando eller i takt jemte fotställningar i en l. flere riktningar.

7. „**Stafvens öfverförning bakåt — för!**“ sker i likhet med föregående, men fortsättes tills stafven kommer i vågrätt läge bakom sätet, armarne sträckta och vridna med tummarne bakåt, flatsidorna utåt riktade. Greppet bibehålles nemligen med tummen. „*Framåt*“ kan öfverförning sedan ske med samma eller andra armen. Ju kortare afståndet tages mellan händerna, desto svårare, men ock desto mer bröstvidgande, är öfningen. Svårast är den *med sträckta armar*, såsom vid armkretsning.

8. „**Stafvens lyftning uppåt — lyft! Lutning åt venster — lut!**“ V. armen sänkes sträckt till vågrät hållning utåt, den högra böjes öfver hufvudet. Sänkes v. armen ända ned kallas det „*stafsänkning till v. (h.) sidan*“. Förenas bäst, liksom öfverförning, med fotställningar.

9. „**V. knäet på stafven — lyft!**“ Ifrån utgångsställningen 2. „**Sänk!**“ „*Likaså vristen — lyft!*“ Är en god öfning i att stå på ett ben jemte det den bildar en öfvergång till följ.

10. „Öfverstigning framåt med venster (fot) — stig!“
 „Med höger — stig!“ Likaså „bakåt“ tillbaka till utgångställningen. Efter någon tid kan öfverstigningen företagas flere gånger å rad i kapp. Dervid hållas „händerna närmare hvarandra“ d. v. s. på en fotlängds afstånd.

Tillägg: Fattad med en hand på midten kan stafven gifva kraft och tjena som visare vid armvridning. Fattad vid ena ändan kan trädstafven för de små (och framdeles jernstafven) tjena som vikt vid armlyftning och förning. Dessutom kan stafven kastas och dervid fattas (t. ex. turvis med ofvan- och undergrepp) af begge händerna eller turvis af hvardera handen. För att undvika buller af fallande stafvar, sker detta helst ute. Om stafvens användning till kamp, se nedan!

c. Gående och hoppande.

Här repeteras den föregående klassens kurs, isynnerhet grundgång utan och med stampning på vissa steg, lopp samt språng i höjd och från stället. Nya gång- och stegarter gör läraren sjelf före. De, som sedan göra fel, få öfva sig skildt inför den hvilande klassen.

1. „Tre, fyra olika gångarter vexlande“ t. ex. stamp-, tå- och klackgång, a) efter skildt kommando för hvar vexling, b) efter vissa steg, t. ex. 8. Partals eller i enkelt flankled. Olika armhållningar vid olika gångarter, t. ex. händerna på höften, på nacken, uppåtsträckta, bakom ryggen. Handklappning.

2. „Ett (två) sidsteg åt venster och ett (två) åt höger, vexlande — marsch!“ Passande att infogas emellan stående öfningar, se anm. 2 pag. 68.

3. „Eftersteg framåt, vexlande v. o. h. för hvart steg — marsch!“ V. foten ställes förut, den h. efter, derefter

den h. förut och den v. efter o. s. v. i oafbruten takt. „*Detsamma vexlande efter två steg — marsch!*“ Två eftersteg (4 fotställningar) med v. foten förut, så tvenne med den h. förut o. s. v. Utelemnas härifrån det andra efterstegets andra fotställning, så fås följande stegart:

4. „*Vexelsteg framåt, i jemn takt — marsch!*“ Ett eftersteg (2 fotställningar) med v. foten förut och i 3:dje tempot v. fotens framflyttning, derefter detsamma med h. foten förut o. s. v. Detta kallas ett par vexelsteg, som således består af 6 fotställningar. Öfvas först i jemn takt med stampning på 1:sta och 4:de, sedan på 3:dje och 6:te, sist på 2:dra och 5:te fotställningen. Kom. „*Stampning på ett och fyra — marsch!*“ Är liksom alla gång- och stegarter en god öfning i benens beherskning.

5. „*Två steg grundgång, vexlande med tre hastiga stampsteg, på stället — marsch!*“ De tre senare böra upptaga lika lång tid som de tvenne föregående. Detta öfvas blott för att få takten till följande öfning.

6. „*Vexelsteg (i ojemu takt) framåt — marsch!*“ Första tempot långt, de två senare korta, såsom i vals. Detta är det vanliga slaget vexelsteg och betecknas härefter med blott detta namn, som är härledt deraf, att man genom ett sådant steg under marsch vexlar om (ställer in) fot, i fall man kommit att „gå med orätt fot“ d. v. s. så, att man stiger med venstra foten, då kamraterna stiga med den högra och tvertom. Utföres antingen helt enkelt gående eller (dock blott efter skildt kommando) med stampning eller med hopp på vissa fotställningar. (Med „hoppning på två och fem“ bör man blott ej företaga vexelsteg förr än galopp framåt är inöfvadt). Nångång kunna ock vexelsteg bakåt öfvas, likaså vissa par vexelsteg framåt och bakåt vexlande (bäst i frontled, i början med handfattning).

7. „*Gång med fotvippning, framåt — marsch!*“ Vanlig

gång, hvarvid en hastig häfning på tå och sänkning alltid följer omedelbart efter fotens nedställning på golvet under det det andra benet svänger framåt. Förbereder följande öfning.

8. **„Hoppgång, framåt — marsch!“** Fotvippningen öfvergår här till ett litet hopp efter hvarje steg. Kroppen bör alltid nedfalla på den nedåtsträckta fotspetsen. Utföres hoppgången långsamt, får man 2 skilda tempon för hvar steg: 1) fotens nedställning, 2) hopp på samma fot, hvarvid läraren kan räkna „stig, hopp! stig, hopp!“ eller „venster, hopp, höger, hopp!“ Vid snabbt utförande (sådant barn vanligen bruka) sammanflyta dessa begge tempon och grundgångens takt bibehålles. En god och roande gångart.

9. **„Dubbel hoppgång, framåt — marsch!“** Efter hvarje nedställning af foten göres tvenne små hopp på samma fot. „Venster, hopp, hopp, höger, hopp, hopp!“ Stigningen bör åtskiljas från hoppen, annars får man tre hopp vexlande på hvardera benet.

10. **„Gång med knävippning, på stället (framåt) — marsch!“** För hvarje steg göres en hastig knävippning under det man står på hela sulan och det lediga benet lyftas framåt. Långsamt.

11. **„Gång med bensvingning framåt och bakåt, framåt — marsch!“** Det lediga benet svingas före nedställningen framåt, bakåt och framåt, så att nedställning blir i det fjerde tempot.

12. **„Gång på stället, vexlande med lopp framåt, eller tvertom“.** Ombytet sker efter kommando eller efter ett visst antal steg. Utan eller med bifogade armhållningar etc. (Se föreg. klass öfn. 14).

13. **„Språngvändning, helt böger — om!“** Utföres likasom med enkel vändning (se föreg. klass).

14. **„Hoppning jemnfota på stället, 4 hopp utan, 4 hopp med vändning, ett hvarf turvis åt venster och höger — hopp!“**

Under de 4 hoppen med vändning fullbordas ett helt hvarf, nemligen en „enkel vändning“ i sender. Långsam takt, som på förhand angifves af läraren. Knäen böjas ej vid hoppning såsom vid språng och språngvändning, utan endast obetydligt. Handklappning kan bifogas. En variation är „*hoppning jemnfota, med enkel vändning på hvar 4:de hopp, ett hvarf åt höger och ett hvarf åt venster*“ summa 32 hopp. Brukas mycket i Danmark och utföres mycket hastigt.

15. „**Fyra steg på stället (två sidsteg), vexlande med fyra hopp jemnfota — marsch!**“ I jemn, långsam takt. Stegen kunna lämpligt dervid börjas turvis med v. o. h. foten. Hoppen utan eller med vändning.

16. „**Hoppning till gren- och grundställning vexlande, 20 ggr — hopp!**“ Nedsprånget sker turvis i hvardera ställningen. Först utan, sedan alltid i jemn takt (långsam eller snabb) af hela klassen på engång. Äfven vexlande med 4 steg på stället eller med enkel vändning vid grenställningens intagande, hela tiden åt samma sida eller turvis 2 ggr åt v. och 2 ggr åt h.

17. „**Hoppning till gångställning framåt skiftevis v. o. h., på stället (framåt) — hopp!**“ Nedsprånget sker alltid i gångställning framåt, turvis med v. och h. foten framföre. En af barn ofta öfvad hoppart, som kunde kallas „gång hoppning“.

18. „**Venstra foten framåt (bakåt) — ställ! Ett språng framåt — spring!**“ Den bakom stående foten svänges framåt med sträckt ben, afsprånget sker med den framförstående och nedsprånget på begge i bredd med eftergifvande knän. Grundställningen bör intagas utan vacklande. Språngets längd måste derföre i början vara kort. Denna föröfning till fria språng med delad sats bedrifves bäst på frontled, i början med handfattning. En synnerligen vigtig öfning på denna klass.

19. „**Två (3, 4) steg framåt och ett språng framåt — marsch!**“ Språnget sker, liksom vid föreg. öfning, ifrån gångställning framåt. Detta är en föröfning till språng med delad sats efter anlopp, derföre mycket vigtig. Stegen böra börjas än med venstra än med högra foten, på det att hvardera må få öfning såsom afsprångsfot, hvilket här just är hufvudsyftet. I front eller partals, i flank under kringtåg. I sistnämnda uppställning kan öfningen upprepas under oafbruten rörelse framåt. Dervid räknas: „*Ett, två, tre, fyr!*“ (språngets tempo betonadt och långt). Stegen börjas helst turvis med venstra och högra foten.

20. „**Galopp åt ventser (h.) — marsch!**“ Består af sidsteg med hoppning före senare fotställningen, hvarunder det andra benet slänges åt sidan för att åter nedställas. Utföres bäst på flankled med händerna på den framförståendes axlar; den främste har dem på höfterna. Leden få då täfla om att göra sin sak bäst, i jemnaste takt och med mjukaste hoppning. Äfven kan sidgalopp utföras i ring, hand i hand.

21. „**Galopp framåt, v. (h.) foten förut — marsch!**“ Utföres alldeles såsom sidgalopp, men framåt, hvilket faller sig betydligt svårare för de små. Öfvas derföre först i front, hand i hand, derefter partals under kringtåg, sist på flankled men händerna på den framförståendes axlar eller på egna höfter.

22. „**Hoppning på v. (h.) ben, på stället i takt 10 (å 20) ggr — hopp!**“ Försöksvis äfven med ombyte af ben efter ett visst antal hopp. Det lediga benet i början med bakåtlyftad fot (böjdt knä), sedan alltid sträckt, framåtlyftadt.

NB! Vid all hoppning bör nedsprånget ske på fotspetsen (tåbalkarne), så att intet ljud af klackarne höres.

Kampöfningar.

Utom de för föregående klass bestämda kamparter, kan här bedrifvas både drag- och skjutkamp med korta stafvar, man mot man, med en eller två stafvar. För att få de begge motståndarne så jemnstarka som möjligt, bör man ej låta tvenne led strida emot hvarandra utan udda och jemna i alla led. De senare få därför ställa sig framför de förre och sedan göra helt om.

1. „Skjutkamp med en kort staf“ (de jemna få föra bort sina stafvar). Stafven fattas alldeles såsom vid kamp med lång stång. Den främre handen fattar stafven framom motståndarens främre hand. De framställda fötternas insidor skola beröra hvarandra, stafven ligga vågrätt. Denna ställning intages på kommandot: „till skjutkamp v. (h.) sidan framåt — ställ!“ Sedan alla paren äro i ordning, kommenderas: „löst!“. Den, som kan skjuta sin motståndare blott ett steg bakåt, räknas hafva vunnit. Vid „halt!“ ställa sig alla åter på utgångspunkterna för striden i ordnade led, de udda med stafven på högra armen. Sedan kom:s stafvens öfverförning till andra armen och andra sidans framåtställning till kamp.

2. „Dragkamp med en kort staf“. a) Alldeles såsom dragkamp med lina (se föreg. klass) men här, man mot man, hvilka stå med de framställda fötternas ytterkanter mot hvarandra, b) stafven hållen på tvären, den enes händer inom den andres, det framställda benet sträckt med inkanten af foten berörande motståndarens, det andra benet böjdt vid kampens början, c) ställningen såsom vid a), men stafven fattad blott med ena handen, tätt invid motståndarens.

3. „Skjutkamp med tvenne korta stafvar“. Begge de kämpande ställa ena foten framåt och fatta om stafvarne

nära deras ändor. a) armarne hållas nedåt sträckta. b) händerna hållas vid höften, c) armarne uppåt sträckta; eller ock fattas stafvarne längre från ändarne och dessa hållas af hvardera kämpen, d) under axlarne, e) ofvanpå axlarne.

4. „**Dragkamp med tvenne korta stafvar.**“ Dessa fattas med händerna nära hvarandra, armarne framåtsträckta, benställningen såsom vid 2 b). Äfven kan dragkamp utföras med fattning såsom vid 3 a) b) c).

5. „**Sittande dragkamp med en eller tvenne korta stafvar.**“ De kämpande sitta på golfvet med fotsulorna mot hvarandra, benen sträckta eller böjda efter behof; föröfrigt såsom vid 2 och 4.

6. „**Dragkamp utan staf**“ med en hand enl. 2 c).

Redskapsöfningar.

(De af dessa för föregående klass, hvilka på denna ännu böra flitigt öfvas eller åtminstone repeteras, utmärkas här nedan med siffror inom parentes).

Med svänglina: öfn. (1—7), 8—11.

På balanserbom: öfn. (3—6), 7—12.

Fria språng öfver snöre: öfn. 1 (på 1 à 1 $\frac{1}{2}$ fots höjd), 5 (1 à 2 fot), 7 (2 à 3 fot), 8 (2 à 4 fot).

På stormbräde: öfn. (1—4), 5—8 (på högst 2 fots höjd).

På lodräta stänger (tåg): öfn. (1—14), 15, 16, (29—32), 33 a) och b) på hela stångens längd.

På låg tvärbom: (se föreg. klass!) 21 i förening med 111.

På hög tvärbom (stång): öfn. (61—65), 66, 67, (71—74).

På barr: öfn. (1—5), 6—9, (101—104), 105, (106—108), 109, 110 a).

På stegar: (se föreg. klass!)

På rundlopp: öfn. 1—4, (de enklare arterna).

NB! Jemte öfningarne med svänglina, på balanserbom och lodräta stänger börja de fria sprången och barröfningarne på denna klass fordra en plats bland de viktigare redskapsöfningarne.

Öfningar för lyceernas första klass (tio-, elfva-åringar).

(3:dje gymnastik-året).

Lekar.

Se fjerde kapitlet N:ris (1—12), 13, 14,
(15), 16, (18, 20).

Ordningsöfningar.

(Repetition af de förut lärda).

1. „En (två, tre) i sender skiftevis ett steg framåt och bakåt — marsch!“ (jmför 1:sta öfn. å föreg. klass!) Uppställning på ett långt frontled. Den förste (de två eller tre första) tager ett steg framåt, i andra tempot stiger han (de) sitt steg tillbaka och den (de) följande stiger framåt, och så vidare i jemn takt hela ledet utföre. Med två eller tre i sender utföres detta i början efter skedd afräkning (indelning till två, tre), men sedan kan denna ordningsöfning begagnas just för att ersätta afräkningen.

2. „Sidomställning till tre ifrån ett flankled“. Den främste blir stående, den andre tager ett och den tredje två steg framutåt, så att de komma att stå i front och klassen kommer att bilda en „öppen kolonn af tre mans led“. a) efter föregående afräkning „*alla (leden) på engång*“, b) efter eller utan afräkning *alla leden „efter hvarandra“* i

fyrdeelt takt. „*Bakomställning till ett led (en linie)*“, ifrån kolonn, verkställes af första och andra man alldeles såsom bakomställning ifrån frontpar, den tredje deremot börjar och slutar sin två stegs rörelse med en vändning åt den förste. På engång eller efter hvarandra.

3. „*Sid- och bak-omställning af tre under marsch framåt*“ (t. ex. kringtåg). Vid sidomställning förkortar den förste af de tre sina steg tills de andra hunnit i bredd med honom, vid bakomställning går han deremot lugnt framåt med lika långa steg som förut, men de andre tu vända sig åt honom, gå framåt tills de kommit in i ledet och vända sig åter (hvar för sig) åt den förste för att fortsätta marschen, allt utan att förlora takten. På engång eller efter hvarandra.

4. „*Sidomställning af tre man i front*“ utföres alldeles såsom af två mans led (se föreg. klass öfn. 2) bakom, framom eller förbi. Den andra och tredje gå dervid efter (ej bredvid) hvarandra nära förbi den stående (förste) och vända sig i front med ansigtet mot honom. Alla leden på engång eller efter hvarandra, äfven *fortsatt sidomställning* af alla små leden på engång, så att den öppna kolonnen flyttar sig åt sidan.

5. „*Fram-(bak-)omställning på den förste (siste) — marsch!*“ Ett sätt att ifrån frontled bilda flankled. Utföres här antingen ifrån frontlinie, indelad i 3-mans led, eller „*efter hvarandra*“ utan försiggången indelning, eller ock ifrån en öppen kolonn af 3-mans frontled. Linien bytes till kolonn af flankled, kolonnen till en linie i flank. Med långa led kan denna öfning ock företagas medelst lopp (se tillägget öfn. 4 föreg. klass).

6. „*Fram-(bak-)omställning af tre man i flank*“ verkställes i enlighet med samma rörelse af två. De begge, som skola ställa om sig, börja tillika och följa efter hvar-

andra (ej i bredd) tätt förbi den stående (se föreg. klass öfn. 3 o. 4).

7. „Sidomställning med kretsning“ utföres af tre man såsom af två. Äfven här gå de begge kretsande efter hvarandra och tätt förbi den stående (se föreg. klass öfn. 7).

8. „Öppna leden (raderna) till ett (två) stegs afstånd, framåt (bakåt) — marsch!“ Skola t. ex. de slutna raderna, ställda i flank i en kolonn i front, öppnas framåt, står bastersta ledet stilla, det andra tager ett (två) steg, det tredje två (fyra) steg, det fjerde tre (sex) steg framåt o. s. v. Derigenom komma naturligtvis de enskilda i alla raderna att stå på ett (två) stegs afstånd ifrån hvarandra. På motsvarande sätt bakåt, d. v. s. det främsta ledet står stilla. Eller också kan en flankrad (ett led) öppnas *bakåt och framåt* ifrån ett visst led (rad) såsom utgångspunkt, hvilket kommenderas t. ex. „*öppna leden till ett stegs afstånd ifrån tredje raden — marsch!*“ I en trång lokal är detta sätt ofta mycket lämpligt, då man med öppnandet vill vinna en uppställning till friöfningar, och kolonnen står uppställd i salens midt. Efter samma metod kunna också led (rader) öppnas *åt höger (venster)* eller ock *utåt* ifrån en gifven punkt i midten. Dervid måste dock flygelmannen börja och de andra småningom taga ut sina steg, ty i annat fall skulle de trampa hvarandra på fötterna.

Anm. Då steg tagas såsom mått, beräknas de till 2 fotlängder hvarje, ungefär motsvarande en armlängd eller „enkelt afstånd“.

9. „Andra män ett (två) och tredje män två (fyra) steg framåt — marsch“ Ifrån långa frontled efter „afräkning till tre“ eller ock „efter hvarandra“ utan föregående afräkning. Den härigenom uppkomna ställningen af tre mans led kallas „*staffel*“ och dess riktning ligger i diagonalen emellan flank- och frontställning. Den kan med fördel användas vid

stående öfningar i en lång men mycket smal sal (korridor, gång). „*Ryck in bakåt — marsch!*“ verkställles med lika många steg bakåt.

10. „**Svängning med 3 l. 4 mans led**“ verkställles med 4 fotflyttningar (4 tempon) sålunda, att den ena flygelmannen tager 4 steg på stället under det han vänder sig, den andre flygelmannen åter tager 3 vanliga steg framåt i en båge och gör ställningssteg i bredd med den stående och den (de) mellerste afpassar sina 3 stegs längd så, att ledet hålles rättadt. För att ledet ej skall öppnas böra de svängande genom armbågens lindriga böjning taga „känning“ åt svängningens medelpunkt. Utföres t. ex. vexlande med 4 steg på stället, fortsatt åt samma sida eller turvis åt v. o. h., under marsch framåt eller vexlande med vissa steg framåt o. s. v. (se föreg. klass öfn. 8).

11. „**Mottåg led- och radvis, vexlande med vändningar**“. Uppställning i kolonn med öppna led och rader. Sedan mottåg utförts radvis (med ett visst antal steg), göres enkel vändning åt samma sida som mottåget skett, så åter mottåg ledvis o. s. v. hela tiden åt samma sida. Efter 4 ggr upprepadt mottåg kommer kolonnen åter till sin begyn-nelse uppställning. Svårigheten består uti ett noggrant iakttagande af rättning och afstånd.

12. „**Till snäcka — marsch!**“ Utföres ifrån kringtåg på ett flankled sålunda, att den främste, åtföljd af de öfrige beskrifver en allt mindre och mindre spiral inåt, dock lemnande mellan hvarfven så stort mellanrum, att han godt kan rymmas ut igen. Sedan hela ledet sålunda antagit formen af en urfjeder med den främste i midten, kommenderas „*vänd!*“, då den främste inslår ett mottåg i motsatt riktning mot spiralens, i mellanrummet mellan dennes hvarf. Den förra spiralen försvinner sålunda och en ny uppstår, hvilken småningom upplöser sig i ett kringtåg. Utföres

först gående, sedan under lopp. Samma afstånd, hastighet och takt måste hela tiden af alla iakttagas, om snäckan skall lyckas och se bra ut. Första gången är det bäst att läraren anför denna nöjsamma öfning.

13. „Till åtta — marsch!“ Ifrån kringtåg på enkelt flankled börjar den förste att beskrifva en 8-formad kroklinie på golfvet. På det ställe, der de begge öglorna råkas, korsa de i vinkel mot hvarandra antågande hvarandras led sålunda, att turvis en från hvardera sidan passerar fram emellan tvenne som korsa hans väg, en genom hvarje öppning, men aldrig tvenne genom samma. Detta fordrar stor påpasslighet om det skall gå bra. Föröfrigt är det en öfning af föga värde.

14. „Venster (höger) om — marsch!“ Enkel vändning under marsch. Inöfvas först med ett kortare led, sedan med hela klassen i kolonn. Ordet „marsch!“ bör utsägas då den foten nedställes, åt hvilkens sida vändningen skall ske, när denna utföres på den motsatta fotens sula. Då frontled genom enkel vändning blifva flankled och tvertom, faller den sig svårare än hel vändning, hvarmed för öfrigt omvexlas. Kommer kolonnen mot väggen, förr än vändning hunnit ske, hvilket i en liten sal ej kan undvikas, marscheras på stället, tills nytt kommando gifves. Skall då vändning göras, ställes motsatta sidans fot litet framåt (se föreg. klass öfn. 13).

15. „Helvändning under stående på stället“ verkställes ännu på denna klass bäst medelst ena fotens framflyttning, men så hastigt att vändningen sker tillika dermed, och fotens återställning sker i 2:dra tempot. *Enkel* vändning kan deremt på denna klass småningom inöfvas så, att den sker på klacken af den fot, åt hvilkens sida den utföres medelst en tryckning af den motsatta fotens sula mot golfvet, hvarefter den sistnämnda foten ställes bredvid den förra.

Friöfningar.

a. Stående (utan stafvar).

Dessa öfningar utföras här i flere riktningar än förut och oliksidigt. För öfrigt äro de till största delen desamma, som under det föregående året, hvars kurs ofta repeteras, isynnerhet såsom inledning till detta års motsvarande öfningar.

1. „**Armlyftningar**“ utföras här oliksidigt, d. v. s. v. armen lyftas åt ett, h. armen samtidigt åt ett annat håll; derefter detsamma tvertom och sist dessa begge öfningar turvis, t. ex. „*Oliksidig armlyftning, v. utåt, h. uppåt (och turvis tvertom) — lyft!*“ Likaså „*v. armens och h. benets lyftning framåt — lyft!*“ — „*sänk!*“ — „*Tvertom — lyft!*“ — „*sänk!*“ — „*Detsamma turvis, i takt — lyft!*“ — „*halt!*“ Äfven armens och benets lyftning samtidigt i olika riktningar.

2. „**Armvridding**“ kan här förenas med benvridding (i spjornställning) eller med fotvridding till vexlande gren- och grundställning.

3. „**Armarne och v. benet till framåthållning — lyft! Hand och fotkretsning — krets!**“ — „*åt andra sidan — krets!*“ — „*halt!*“ Finger- och fot-spetsarne beskrifva en så stor krets som möjligt medelst handledens och vristens böjning åt alla håll. Äfvenså „*kretsning till åtta*“, då man liksom skrifer en 8 i luften.

4. „**Oliksidig armställning**“ utföres ifrån böjläget sålunda, att den ena armen stöter i en, den andra samtidigt i en annan riktning. Kan ock utföras vaxelvis eller skiftevis, i hvilket senare fall ena armen måste vara utsträckt vid öfningens början.

5. „**Armstötning jemte oliksidig fotställning**“ i samma

eller i en annan riktning. Först öfvas hvardera armen med den andra sidans fot, derefter begge turvis i takt.

6. „**Armkretsning oliksidigt**“ d. v. s. ena armen framåt, den andra bakåt (i motsatt riktning) eller kretsning med den ena och stötning med den andra armen l. n. d. Äro här lämpliga öfningar för att vinna full beherskning öfver armarnes rörelser i olika riktning.

7. „**Armar till slagning — böj! — slå!**“ — „**Böj!**“ — „**Detsamma fortsatt i takt — slå!**“ — „**Halt!**“ — „**Armar — ned!**“ Till slagning böjas armarne jemte det armbågarne lyftas utåt till jemn höjd med axlarne, fingrarnes hållas sträckta och händernas flatsidor nedåtvända, de halft utspärrade tummarne berörande bröstet. Slagningen utföres medelst armarnes kraftiga sträckning så långt som möjligt bakåt, under det öfverarmarne och händerna bibehålla sitt vågräta läge. Såsom särdeles egnad att utvidga bröstets öfra del, hvilken hos de stillasittande skolpiltarne har stor benägenhet att sjunka in, bör armslagningen ofta öfvas på denna och alla följande klasser. Kan förenas med häfning på tå, benlyftning (kastning), fotställning, bål- l. hufvudböjning bakåt o. s. v.

8. „**Arm(böjning och) sträckning, framåt — sträck!**“ („**ett — tu!**“) — „**Utåt (uppåt, nedåt) — sträck!**“ („**ett, tu!**“) Armböjningen göres kraftig jemte det armbågarne tryckas till sidan och litet bakåt samt bröstet skjutes framåt, så att en stark spänning kännes öfver detsamma. Fingrarnes hållas slutna och sträckta, men i stället (motsatt armböjning till stöt) böjas handlofvarne, så att fingerspetsarne beröra öfverarmens öfversta ända (sjelfva axelleden). Denna böjning, som alltid utföres före en armsträckning (som således sker i 2 tempon), bör på denna klass särskildt och noggrant inöfvas. I böjläget göres alltid ett ögonblicks uppehåll. Sträckningen utföres derpå med kraft. Dervid böra

fingerspetsarne taga raka vägen ifrån axeln i den bestämda riktningen. I uppåt- och framåt-sträckt läge hållas händernas flatsidor mot hvarandra, i utåt-sträckt nedåtvända, fingrarne alltid väl sträckta och slutna. Detta är den kraftigaste stående armöfning utan redskap och passar derföre för alla de följande klasserna. Alltför mycket och ofta bedrifven verkar den dock, liksom alla starka och häftiga armrörelser, blodsvällning åt hufvudet, och bör derföre bedrifvas med måtta samt omvexlande med lättare arm- och isynnerhet starka ben-öfningar. På denna klass kan den utföras i 2, högst 3 riktningar å rad, således i 4 (6) tempon, af begge armarne lika eller ock (försöksvis) oliksidigt såsom armlyftning (se ofvan), men förenas ej här med någon benöfning.

9. „Armböjning, sträckning framåt (utåt, uppåt), och sänkning nedåt, i takt — böj!“ 3-delad takt. Är en god öfning i att beherska armens skilda leder. Hvarje tempo bör först inöfvas skildt, sedan fortsatt efter långsam räkning, sist i takt, a) med begge armarne, b) turvis med v. o. h., c) turvis med v. h. och begge (9 tempon). På denna klass endast i en riktning i sender. En god variation är *armlyftning, böjning, sträckning och sänkning* (4 t.), öfvad på samma sätt.

10. „Bålböjning (vridning) jemte armlyftning“ uppåt eller utåt eller ock händerna på nacken. Vid sträckning eller framåtvridning sänkas armarne.

11. „Benböjning, sträckning framåt (utåt, bakåt), och sänkning nedåt — sträck!“ Böjningen sker både i fot-, knä- och höftleden så långt ske kan, och sträckningen likaså i alla leder. Eller ock: benlyftning, böjning, sträckning och sänkning. En benöfning analog med armöfningen 9.

12. „Arm- och v. (h.) ben-svingning framåt och bakåt — sving! — halt!“ eller ock turvis v. o. h. med fotens

nedställning och ombyte efter hvarje 4:de, (6:te, 8:de) tempo. Äfven oliksidigt.

13. „Benkretsning framåt (bakåt) — krets!“ Benet beskrifver sträckt en trattformig, långsam rörelse, som benämnes efter den riktning, som först inslås. Utföres ett visst antal ggr med hvardera benet eller turvis v. o. h.

14. „Knälyftning jemte armlyftning utåt eller uppåt“.

15. „Benlyftning i fem riktningar,“ nemligen framåt, framutåt, utåt, bakutåt och bakåt, fortsatt i takt, ena benet för sig eller turvis v. o. h. Takten bör vara långsam, så att spjornställningen kan bibehållas ett ögonblick och sänkningen regleras af viljan (får ej bero af tyngdkraften), detta kallas „benlyftningsserie“.

16. „Fotställning i fem riktningar“ utföres i början efter kommando eller räkning, så att rättning må kunna ske. Fötterna bibehållas alltid i rät vinkel emot hvarandra. Stegets längd $1\frac{1}{2}$ à 2 fotlängder. Fortsatt i takt kallas detta „fotställningsserie“.

17. „Fotställningsserie turvis v. o. h. med häfning på tå — ställ!“ I hvarje gångställning göres häfning på tå och sänkning så att takten blir 4-delad. Om det 4:de tempot (fotens återställning) betonas, underhålles takten bättre.

18. „V. fot framåt — ställ! På tå — häf! Knäböjning — böj! Sträckning — sträck! Sänkning — sänk! Foten tillbaka — ställ!“ „Detsamma med h. fot, efter räkning — ett sex!“ Detsamma framutåt o. s. v. serien utföre, hvilken dock ej i sin helhet på denna klass utföres i takt. Två eller tre riktningar äro här nog. Deremot kan här öfvas: „fotställningsserie med knäböjning, i 4 tempon — ställ!“ dervid knäböjningen och häfningen på tå ej utföras skildt utan samtidigt, hvarigenom öfningen blir betydligt lättare. Knäen böra böjas begge lika, (så att kropps-

tyngden kommer att hvila jemnt på hvardera benet) och hållas väl utåt, ryggen rak, händerna på höften.

b. Med (träd-)stafvar.

Dessa öfningar äro här desamma som på föregående klass, endast något olika sammanställda med benöfningar, i öfverensstämmelse med ofvanstående sammanställningar af stående öfningar utan staf. En närmare beskrifning vore derföre här blott en onödig vidlyftighet.

c. Gående och hoppande.

(Repetition af föreg. klassens kurs).

1. **Gång jemte armslagning (stötning, lyftning) t. ex.** „Armar till slagning — böj! fyra steg utan och fyra steg med armslagning, framåt — marsch!“ Slagningen och stöten infalla på 1:sta och 3:dje, böjningen på 2:dra och 4:de af de 4 stegen.

2. „Armar till stöt — böj! Vexelsteg framåt med armstöt skiftevis utåt (uppåt) v. o. h. på ett och fyra — marsch!“ På ett flankled. V. armen stöter på „ett“ och böjes på „fyra“, då h. armen stöter. Inöfvas först på stället. Stötningen kan ock utföras dubbelt eller turvis t. ex. stöt på „ett“, böjning på „tre“, andra armens stöt på „fyra“, böjning på „sex“. Likaså med *armlyftning utåt och sänkning*.

3. „Vexelsteg med venster, dubbel hoppgång med h. fot, framåt — marsch!“ eller tvertom. 3-delad, ojemn takt.

4. „Gång på stället — marsch! — Engång fotställning framåt (utåt, bakåt) med v. fot — ställ!“ (Utsäges då h. foten skall stiga ned). I stället för att stiga ned bredvid h. foten, stiger den venstra då engång framåt, men återflyttas till nästa steg, och gången fortsättes i oafbruten

takt på stället. „*Detsamma med h. foten — ställ!*“ — „*Fortsatt fotställning framåt (o. s. v.) v. fot — ställ!*“ Sker i 4-delad takt. På första tempot ställes foten fram, på 3:dje återflyttas den, (tager den steget bredvid den högra), hvarpå detsamma upprepas. Denna fortsatta fotställning under gång kan ske i en och samma eller ock i alla 5 riktningarne efter hvarandra. Skall den ske *turvis med v. o. h. fot*, blir takten 3-delad, enär efter den ena fotens återflyttning den andra genast stiger fram.

5. „*Vaggsteg framåt — marsch!*“ 3-delad takt. 1) V. foten ställes framutåt, 2) den högra ställes med sin klack en fotlängd framför den venstras spets, rätvinkligt emot densamma, hvarjemte kroppstyngden öfverflyttas på h. foten, som gör en häfning på tå, så att v. foten lyftas från golvet utan att dock flyttas framåt; 3), kroppen vaggas tillbaka och öfverflyttas åter på v. foten, som nedstiger på samma ställe, der den upplyftats. Derigenom blir h. foten ledig och föres nu framutåt sin sida, der den nedställes, och samma 3 tempon upprepas men med ombytt fot. Dessa 6 tempon kallas „ett par vaxelsteg“. Rörelsens riktning blir zigzagformig. Denna stegart förekom i Grekernas svärdsdanser och är mycket vacker, om den utföres ledigt och mjukt samt bröstet väl framskjutes i 2:dra tempot. Dess skönhet höjes ytterligare om armarne i 2:dra tempot lyftas till en båge öfver hufvudet (fingrarne lindrigt sträckta, handlofvar och armbågar lindrigt böjda). Detta faller sig dock än bättre för flickor än för gossar. — Vaggång bakåt öfvas ej, men väl *på stället* sålunda, att första fotflyttningen göres åt sidan, den andra i kors framför denna och likaså åt andra sidan.

6. „*Två galoppsteg, vaxlande med ett vaggsteg, framåt — marsch!*“ 7 tempon som utföras först med v. foten framföre, derefter med den högra o. s. v. turvis.

7. „Gång och lopp framåt vexlande“ i takt efter kommando eller efter vissa steg.

8. „Lopp på tid“. Hela klassen löper i samma takt kring salen (planen) eller i någon annan kroklinie. Tiden ökas småningom till 2 à 3 minuter. Företages höst och vår helst ute, dock ej under nordlig eller östlig vind.

9. „Slutsprång i höjd, efter räkning — ett!“ häfning på tå, „två!“ knäböjning, „tre!“ uppsprång och nedsprång till samma ställning på tå med böjda knän, „fyr!“ upprätning till samma grundställning. En särdeles viktig öfning såsom förberedelse till höjdsprång från stället öfver snöre eller ett fast föremål (se 3:dje kapitlet om fria språng!). Öfvas på led med händerna på höften eller armarne böjda såsom vid lopp. Hvarje tempo korrigeras skildt. Vid knäböjningen både före och efter språnget bör ryggen vara upprät, knäna utåt-riktade, klackarne tillhopa. Omvexlande med detta långsamma utförande efter räkning bör språnget genast från början öfvas snabbt på kommandot: „*Slutsprång i höjd! — spring! (ett, två, tre, fyr!)*“, på det att eleverna ej må få ovanan att stanna med böjda knän efter språnget, enär ändamålet med böjningen blott är att göra nedsprånget mjukt, men deremot hufvudvigten ligger på ett hastigt och säkert återtagande af grundställningen. Derföre bör läraren aldrig glömma, att vid hvarje fritt språng är spänstigheten i knäen och platsens bibehållande utan vackling efter detsamma värde-mätaren på elevens skicklighet.

10. „Slutsprång framåt med armsvingning, efter räkning — ett!“, häfning på tå och armarnes svängning främre vägen uppåt, „två!“, lindrig knäböjning med framlutad kropp och armsvängning nedåt-bakåt, „tre!“, språng framåt till nedsprång på tå med böjda knän och rak rygg jemte armarnes kraftiga svängning till framåthållning med händernas flatsidor nedåtvända (liksom för att hindra fall), „fyr!“,

upprätning till grundställning jemte snabb sänkning af armarne. Af lika stor vikt som föregående språng, bör också detta flitigt öfvas på led, än efter räkning, än snabbt, förrän det företages såsom redskapsöfning öfver snöre. Angående nedsprånget gäller här alldeles detsamma som ofvan sades.

11. „**Hoppning till de 5 gångställningarne, vexlande med grundställning, turvis v. o. h. — hopp!**“ En fotställningsserie med hoppning. Kroppstyngden fördelas alltid lika på begge benen. Utföres i takt och är temligen ansträngande. Kunde kallas „*hoppningsserie*“.

12. „**Hoppning på ett ben på stället (framåt), tre (å tio) hopp turvis v. o. h. — hopp!**“ I takt af hela klassen. Det lediga benet framåtlyftadt. En variation är „*hoppning på ett ben på stället turvis v. o. h. med förminskning af hoppens antal från 10 till 1 hopp!*“ Dervid börjas med 10 hopp på v. och 10 hopp på h. benet, hvarpå göres 9 hopp på v. och 9 på h, o. s. v. En nöjsam och uppmärksamheten spännande öfning. Hela klassen bör alldeles samtidigt byta om fot och göra halt.

Obs.! En fortsatt hoppning på ett ben med ombyte af af ben för hvarje hopp är naturligtvis intet annat än (spjern-) lopp.

13. „**Hoppning i kapp på ett ben**“ företages bäst med ett frontled i sender fram och tillbaka öfver salen (lekplatsen), vid hvars andra ända alla de täflande skola beröra väggen. Det lediga benet får hållas böjdt med bakåtlyftad fot. Öfvas mest framåt, men stundom ock åt sidan eller bakåt.

14. „**Hoppning på ett ben, vexlande med vissa steg grundgång (vexel-, vagg-steg)**“ I takt af hela klassen. Grundstegen antal bör vara udda, på det att fötterna må få hoppa turvis. Vaggstegen på stället, vexelstegen framåt, grundstegen antingen på stället eller framåt.

Kampöfningar.

Utom alla de slag af skjut- och dragkamp, som i det föregående beskrifvits, öfvas här:

1. „**Hoppkamp**“. De begge kämparne ställa sig på ett ben med armarne korslagda öfver bröstet. På kom. „*löst!*“ hoppa de emot hvarandra och försöka att medelst knuffar med skuldrorna (ej med bröstet eller armarne) få motståndaren att vackla, så att han nödgas ställa ned sin upplyftade fot, då han har förlorat striden. Det gäller här ej blott att gifva dugliga stötar utan ock att skickligt undvika dem i rätta ögonblicket, så att motståndaren genom att stöta i luften får öfverbalans. En mycket nöjsam kampart. Flere par kunna kämpa samtidigt inom en stor ring, som bildas af de åskådande kamraterne.

2. „**Hoppkamp i ring**“. Är blott en variation af föregående så till vida, som det här gäller för den anfallande att få sin motståndare att hoppa ur en med krita på golvet uppritad ring (af c. 3 fots diameter), i hvilken han står.

3. „**Balanserkamp**“ (se redskapsöfningar!).

Redskapsöfningar.

Med svänglina: öfn. (4—11), 12—14.

På balanserbom: öfn. (4—12), 13—18, 23.

Fria språng öfver snöre: öfn. 1 (på 1 à 2 fots höjd), 5 (på 1 à 2¹/₂ fots höjd, något högre med bestämd än med fritt vald fot), 7 (2 à 4 fot), 8 (3 à 6 fot), 13, 16 (på 2 à 3 fots höjd).

På stormbräde: öfn. (5—8), 9—12 (på högst 3 fots höjd).

På lodräta stänger (tåg): öfn. (8—16), (29—33 a) b) 43 c) d).

På tvärbom: öfn. (1—15), 16—18, (21), 22—26, (61—65), 66, 67, (71—74), 77.

På barr: öfn. (1—9), 10—15, (101—110 a,) 111, 112.

På bock: öfn. 1—4 på lågt stäldt redskap.

På vågrät stege: öfn. (1—6), 7—9, 16—20 (på sträckta armar utan svingning).

På lutande stegar (stänger:) öfn. (4), 5—10, (13—16), 17—25.

På hänggunga (ej för högt stäld): enkel gunga nyttjas stundom såsom uppmuntran eller belöning för välförhållande.

På rundlopp: öfn. (1—4), 5—7.

NB! Bland dessa öfningar intaga de fria sprången och klätteröfningarne på stänger och stegar jemte barröfningarne här främsta rummet, dernäst de på balanserbom och med svänglina.

Öfningar för lyceernas andra klass (elfva-, tolf-åringar).

(4:de gymnastikåret).

Lekar.

Urval af N:ris 1—20 samt 22, 25, 29.

Ordningsöfningar.

(Repetition af föreg. årets klass).

1. „**Omställningar på stället**“ af alla slag öfvas här af 4 mans led, enligt samma reglor som af 3 mans led. (Se föregående klass).

Obs.! En kolonn af 4 mans led bildas af ett flankled antingen direkte genom „sidomställning till fyra,“ eller ge-

nom sidomställning till par och dessas sidomställning till fyra; antingen så, att hvart annat par ställer sig på endera sidan om det framförstående eller så, att det delar sig och de två begifva sig till hvar sin sida af det framförstående paret, hvilket kom:s: „*sidomställning utåt till fyra*“ och motsatsen: „*bakomställning utåt till två*“. — Vid ordningsöfningar med 4 mans led böra de yttre (flygelmännen) och de inre (mellanstående) emellanåt få byta plats, på det alla må få öfning såsom flygelmän. Detta verkställes bäst genom sidomställning utåt och två steg inåt.

2. „**Sidomställning till fyra ifrån ett flankled under marsch,**“ efter afräkning „*alla på engång*“, eller utan afräkning „*efter hvarandra*“, verkställes såsom af 3 man. Likaså, „*bakomställning till ett led*“.

Anm. Öfriga slags omställningar under marsch nyttjas ej.

3. „**Parvis kolonn (på de midtersta) — marsch!**“ Begagnas då klassen står uppställd på ett (l. flere) frontled. De två mellersta (i främsta ledet) börja marschera framåt i bredd, de begge på sidan om dem stående sluta sig till ett par bakom dem, likaså de dernäst närmaste, o. s. v. hela ledet utföre. Finnas flere led, göra de alla detsamma efter hvarandra. Detta är således ungefär detsamma som „rotevis kolonn“ på militärspråket. Skall den ursprungliga ordningen återställas, kom:s „*utåt i front — marsch!*“ då första paret gör halt och de följande dela sig och rätta in sig i ledet på hvardera sidan om dem. Kan naturligtvis blott företagas ute på en vid plan.

4. „**Svängning af 4 mans led**“ öfvas här vexlande med steg på stället, turvis åt v. o. h., under marsch framåt. Den svängande flygelmannen har blicken riktad på den stående för att ej gå för långt, de två mellersta ha deremot blicken riktad utåt (åt den svängande) för att kunna hålla ledet rakt genom steglängdens afpassning, alla de tre

svängande hafva „känning“ åt den stående för att ej skiljas åt. På en större plan kan dessutom *vändningar* och derigenom uppkommen front- eller flankmarsch få *omvevla med svängningar och omställningar*. Afståndena mellan de små leden måste blott alltid bibehållas så stora, att insvängning till ett frontled kan försiggå utan sammanstötning. Bäst tar sig detta ut, om en stor klass är delad i två hälfter, hvardera af 4 mans led, samt vändningar och svängningar kom:s „*inåt*“ (afdelningarne mot hvarandra) eller „*utåt*“ (från hvarandra), „*uppåt*“ (åt platsens såsom öfre antagna sida) och „*nedåt*“. Då den ena afdelningen svänger eller vänder åt h., gör den andra det åt v., således hela klassens båda hälfter symmetriskt. (Denna tudelning af klassen lämpar sig också för tåg och omställningar). Utom den vanliga svängningen, som sker framåt, kan här också öfvas „*svängning baklänges, åt v. (h.) — marsch!*“ hvarvid den motsatta flygeln blir den stående, eller ock „*svängning kring midten*“, då den ena flygeln svänger framåt, den andra baklänges. Då en svängning kring ena flygeln göres med lika många steg som ledet innehåller man, kan en svängning kring midten af 4 mans led fullbordas med 2 steg. „*Svängning ett halft hvarf turvis framåt och baklänges*“ i takt, vexlande med vissa steg på stället.

5. „*Gång på stället (framåt) med vändning efter vissa steg*“ måste alltid anordnas så, att vändning åt ett visst håll följer efter den motsatta fotens nedställning, på det att vändningen tvert må kunna verkställas på dennas sula. Hel eller enkel vändning öfvas här endast i kolonn, antingen sluten eller öppen t. ex. af 4 mans led.

6. „*Helt v. (h.) — om!*“ på stället bör på denna klass kunna utföras liksom enkel vändning (utan fotflyttning) derigenom, att den motsatta sidans fot tryckes med spet-

sen mot golfvet för att åstadkomma vändningen, hvarefter den gör ställningssteg.

7. „**Mellantåg till höger (v.) — marsch!**“ Då två öppnade frontled mötas, viker hvar och en till h. (v.) om den mötande och fortsätter sin väg rätt framåt.

8. „**Kedjetåg**“. a) Uppställning i flank i en öppen krets (2 steg mellan hvarje man). Alla udda göra helt om. „*Udda i kedja till h. o. v. med handräckning — marsch!*“ De udda slingra sig mellan de stående jemna och räcka dem vid förbigåendet den åtvända sidans hand. Hvarje halfkrets utföres med fyra steg, så att alla de slingrande äro på yttre (eller inre) sidan på samma gång. När alla gått kretsen rund och kommit till sin plats, kom:s „*halt!*“ Derefter få de jemna göra detsamma. Slutligen „*alla i kedja framåt,*“ hvaribland de ömsesidigt vika undan för hvarandra. Då detta går väl under vanlig gång, utföres det med vaxelsteg eller lopp.

b) Uppställning partals (hand i hand, eller arm i arm) på 2 flankled med 4 stegs mellanrum. „*Mottåg åt höger (v.) i kedja — marsch!*“ Alla börja gå framåt, men på det första steget af hvarje 4 svänger alltid främsta paret åt höger och börjar slingan tågande mellan följande och näst följande par. De mötande paren vika undan åt andra sidan. Vid slingans andra ända göres på samma sätt. De åt samma håll gående böra alla på engång vara på samma sida om de mötande.

c) Uppställning på ett flankled med 2 stegs mellanrum. Utföres fullkomligt enligt föreg. b. Under gång o. lopp.

9. „**Uppmarsch till åtta i bredd och upplösning — marsch!**“ Detta är en enkel sammanställning af tåg, svängningar och omställningar i ett sammanhang. (En sådan kallas på tyska *Reigen*). Början sker med ett flankleds tåg genom midten af salen (genomtåg). Då den förste hunnit nära ändväggen,

viker han af till kringtåg åt venster, den följande till höger och så turvis hela ledet igenom. Ingen får vika af förr än han hunnit fram till den plats, der den förste gjorde det. De hvarandra vid salens andra ända mötande ställa sig i bredd och tåga partals genom salens midt. Framkomna svänga paren turvis till v. o. h. (till kringtåg partals) för att vid salens andra ända ställa sig två par i bredd, hvarefter de i 4 mans frontled genomtåga salen, svänga af åt v. o. h. turvis samt genomtåga än engång salen 8 man i bredd. Nu börjas upplösningen dermed att 8 mans leden dela sig i tvenne 4 mans led, som svänga af åt hvar sitt håll och vid salens andra ända ställa sig bakom hvarandra. Efter genomtåg dela de sig i tvenne 2 mans led, som åter svänga af o. s. v. tills alla åter stå på ett flankled i salens midtlinie. Utföres under olika gångarter eller lopp. Takten och svängningarne böra vara noggranna.

10. „Kolonn — marsch,“ vexlande framåt, bakåt, på stället och med vändningar efter skildt kommando, öfvas flitigt. Rättning och afstånd i led och rader böra bibehållas lika hela tiden.

Friöfningar.

A. Stående (utan stafvar).

Arm- och benöfningar utföras här lämpligen samtidigt och i flere riktningar i en följd, sålunda bildande långa öfningsserier. Följande öfningar må tjena såsom exempel på sådana. Deremellan utföras dock öfningar äfven skildt för sig efter kommando eller räkning, för att kunna inlägga mera kraft i dem och bättre korrigera deras form.

1. „Arm- och benlyftningsserie“. Jemte det ena benet eller begge turvis lyftas och sänkas i de 5 bekanta riktningarne, lyftas armarne (eller ock den ena armen, lik-sidig eller olik-sidig med foten) t. ex. framåt, uppåt, utåt,

yttre vägen uppåt och till nackfäste. Denna armlyftningsserie inöfvas först skildt för sig, derpå med benlyftning.

2. „Armlyftnings- och fotställningsserie;“ analog med föreg.

3. „Armlyftnings- och fotställningsserie med häfning på tå.“ Armlyftningen infaller liksom häfningen på tå i 2:dra tempot, sänkningen i tredje. Sker lyftningen främre vägen och sänkningen yttre vägen, så uppkommer *armkretsning*, som äfven väl lämpar sig till ifrågavarande fotrörelser, antingen så, att kretsningen delas i 4 tempon (framåt, uppåt, utåt, nedåt), eller verkställes endast i 2:dra och 3:dje tempot.

4. „Armslagning jemte benlyftnings- eller fotställningsserie“. Utgångsställning: armarne böjda till slagning („framför“).

5. „Fotställningsserie med knäböjning, i sex tempon — ställ!“ Häfningen på tå och knäböjningen (af begge knäna lika) sker i hvarje gångställning. Knäna utåt och ryggen rak. Långsam takt. Rörelsen utföres hastigt, men derefter dröjes ett ögonblick i den uppkomna ställningen. Kan ock kallas „*knäböjningsserie i 6 tempon*“. Händerna hållas i början på höften. Såsom en försvåring kan på denna klass tilläggas, armlyftning utåt eller till nackfäste vid knäböjningen samt åter till höftfäste vid sträckningen.

6. „Venster (h.) fot framåt (framutåt, utåt) — ställ! Böjning af v. knä — böj!“ Knäet hålles utåt så mycket som möjligt och böjes starkt, under det högra benet starkt sträcket med klacken i marken. Bålen får ej vridas och bör hållas upprätt med bröstet väl framskjutet. Genom denna bålen hållning äfvensom genom fotflyttningens mått af endast 2 fotlängder skiljes denna ställning, som kallas „*knäställning*“ ifrån utfallsställning. Knäställningen, som har sin praktiska användning vid skjut- och dragkamp, kan

i motsats till utfallet utföras i alla riktningar. På denna klass öfvas den dock endast framåt, framutåt och utåt. „*Sträckning — sträck!*“ „*Foten tillbaka — ställ!*“ Sedan dessa 4 tempon öfvats flere ggr efter räkning, kan öfningen utföras i 2 tempon: „*Knäställning framåt (o. s. v.), venster — ställ!*“ då fotflyttningen o. knäböjningen utföras i samma tempo. „*Tillbaka — ställ!*“ I början med höftfäste, sedan med *armlyftning* utåt, uppåt, till nackfäste o. s. v. Sist: „*Knälyftning i 3 riktningar turvis venster o. höger, jemte armlyftningar, — ställ!*“ då armlyftningarna förut böra vara inöfvade skildt till hvarje ställning. Äfven med *armstöt*.

7. „*Armsträckning turvis i två riktningar jemte fotställningsserie*“. a) Utgångsställning med böjda armar, så att armsträckningen sker i samma tempo som fotställningen. b) Utgående från grundställning och återgående dit på hvar 4:de tempo, sedan hvardera foten stälts i liknämnd riktning. Sträckningen infaller här således samtidigt med den först ställda fotens tillbakaställning. c) Om *häfning på tå* tilläggas, bör armsträckningen vara samtidig med densamma (2:dra tempot).

8. „*Oliksidig armsträckning*“ Öfvas på denna och följande klasser med noggrannhet. T. ex. „*V. arm uppåt, h. arm utåt — sträck!* — *Armar bytom — sträck!*“ (flere ggr) „*nedåt — sträck!*“ Eller „*armar bytom fortsatt, och ned på 12:te tempot — sträck!*“

9. „*Arm- och benlyftning, böjning, sträckning och sänkning*“. En sammansättning af öfn. 9, 11 på föreg. klass, a) begge armarne, b) liksidigt, c) oliksidigt.

10. „*Armkretsning jemte bålböjning framåt och bakåt — krets!*“ Förenas så, att vid framåtböjningen armarne äro sträckta mot golfvvet, och vid bakåtböjningen uppåt- och

utåt-sträckta. Långsamt och med djupa andetag. Användbar på alla följande klasser.

11. „Armstötning framåt (utåt, uppåt), jemte benböjning och sträckning framåt (utåt, bakåt) v. (h). — *böj!*“ På första tempot böjas armarne och benet. „*Halt!*“ utsäges på böjningen, hvarefter armarne sträckas ned och foten nedställes. Eller och: „*turvis v. o. h. ben i 6 (8, 10) tempon*“. Först öfvas armarnes och benets sträckning i samma riktning, derefter äfven i olika riktningar. Likaså *oliksidedigt* med arm och ben.

12. „Armslagning jemte knälyftning“. Utgångsställning med till slagning böjda armar. Ena knäet i sender eller begge turvis.

13. „V. (h.) ben framåt — lyft! Utåt och bakåt — för! Utåt och framåt — för!“ Benförning sker långsamt med sträckt ben i så stor båge som möjligt och är en god balanseröfning. „*Detsamma — ett! två! . . . och ned!*“

14. „Bensvingning in- och utåt, venster (h.) — sving!“ En temligen svår balanseröfning. Utföres liksom framåt och bakåt med sträckta ben. Inåt svingas benet i kors framför det andra. Äfven: „*turvis inåt och utåt i 8 (10, 12) tempon — sving!*“ då grundställning intages i det sista af de angifna tempona, hvarefter det andra benet fortsätter o. s. v.

15. „Fötter till tvångställning — ställ!“ Fötterna vridas utåt tills de stå i en rät linie med klackarne mot hvarandra. Under vridningen böjas knäna, men upprätas sedan. „*Detsamma — ett, tu!*“ En öfning, som mycket roar pojkar.

16. „Bålböjningarne“ kunna här utföras med uppåtlyftade (sträckta) armar, eller med nackfäste jemte fotställningsserie t. ex. i 4 tempon: 1) armlyftning o. fotställning, 2) bålböjning, 3) sträckning, 4) till grundställning.

17. „Bålvridning i grenställning“ kan här utföras temligen hastigt t. ex. med händerna på nacken.

b. Med stafvar.

De två föregående klassernas staföfningar repeteras här med träd- eller lättare jernstafvar. Att inordna dem i ofvanstående serier i stället för armlyftningar eller stötar, bör falla sig lätt utan vidare beskrifning. Här må blott påminnas om knäställning med stafvens lyftning eller förning bakom skuldran. Staföfningar nyttjas här i st. för andra stående friöfningar hvarje 4:de à 6:te lektion. Jernstafvar ersätta i betydlig mon armöfningar på redskap.

c. Gående och hoppande.

(Repetition af föreg. årets öfningar).

1. **Vexlande stegarter:** t. ex. grund-, vexelvaggsteg och galopp, ett visst antal af hvarje. Partals eller på enkelt flankled.

2. „**Vaggsteg framåt med hopp på två och fem (tre och sex) — marsch!**“ hoppet utföres ifrån det ena benet till nedsprång på det andra.

3. „**Gång på stället med knä- (ben-)lyftning framåt före hvar 4:de (3:dje) steg — marsch!**“ Knäet (l. benet sträckt) lyftas hastigt förrän foten nedställes. Faller sig naturligtvis svårare, om stegens antal tages udda, än om det är jemnt. Sedan detta går bra, kom:s under grundgång på stället: „*med venster knälyftning — marsch!*“ (utsäges då v. foten ställes ned), hvarefter v. knä lyftas för hvarje steg tills det kom:s „*med höger knälyftning — marsch!*“ (utsäges just då v. knäet lyftas), hvarpå i följande tempo v. fot nedställes och högra knäet lyftas, tills ombyte kommenderas. Äfvenså: „*Med v. knä- och h. benlyftning — marsch! Bytom — marsch!*“ Allt öfningar för att åstadkomma full beherskning af benens rörelser.

4. „**Med stegvändning åt v. o. h. vexlande — marsch!**“

(T. Schritzwirbel) göres åt hvardera sidan i 4 tempon: 1) v. foten ställes utåt, 2) en helvändning ($\frac{1}{2}$ hvarf) på v. foten åt v. till grenställning, 3) en helvändning på h. foten baklänges åt v. till grenställning, 4) h. fotens ställning till grundställning, åt höger likaså. Dessa 4 tempon kunna omvexla t. ex. med ett vaggsteg (3 t.) åt samma sida vändningen gick, likaså med knäställning utåt, med stöt eller någon annan öfning på stället.

5. „Tre steg och ett språng framåt med vändning åt v. (h.) — marsch!“ Ifrån den foten, som tager 3:dje steget, springes upp och vändningen sker åt dess sida. Nedsprånget elastiskt med omedelbart efterföljande upprätning till grundställning. Stegen börjas än med v. än med h. foten, så att begge öfvas lika.

6. „Lopp framåt på tid“ öfvas såsom på föregående klass, småningom allt längre, ända till 4 minuter. Får någon stygn eller hjertklappning, bör han genast träda ut ur ledet. „Halt!“ efter lopp öfvas här med precision, så att ställningssteget infaller på 4:de tempot derefter.

7. „Spjernlopp på stället — marsch!“ Benen kastas sträckta framåt. „Lopp med benkastning bakåt — marsch!“ Benen kastas sträckta bakåt, så att kroppen kommer i en framåtstupande ställning.

8. „Lopp med fotkastning bakåt — marsch!“ Fötterna kastas bakåt medelst knäens böjning. Passar liksom föreg. att öfvas vissa steg (20 à 60).

9. „Slutsprång framåt (bakåt, åt sidan) med (hel) vändning åt v. (h.) — spring!“ Vändningen göres i luften. Nedsprånget mjukt utan vackling. En muntrande och nyttig, men svår öfning.

10. „Språngvändning $\frac{3}{4}$ hvarf åt v. (h.) — om!“ Då knäen böjas före språnget, vrides kroppen litet åt motsatt håll, för att få fart till vändningen.

11. „Höjdsprång med fotkastning bakåt — spring!“ Fötterna kastas så häftigt upp under språnget, att de beröra sätet. Utföres bäst ett visst antal (6 à 12) gånger efter räkning. Öfvas äfven med blott ena fotens kastning.

12. „Språng till korsställning med v. (h.) fot framföre — spring! Till grundställning — spring!“ Likaså åt andra sidan, och sedan detsamma efter räkning med en liten paus efter hvarje språng. Enär öfningen är temligen svår, öfvas den ej gerna på denna klass i takt, i så fall högst 12 hopp å rad.

13. „Grensprång med benens hopslagning i luften — spring!“ Upp- och nedsprångsställning är grenställning. Efter räkning eller i takt ett visst antal (10 à 20) ggr.

NB! Vid alla dessa språngöfningar hållas händerna på höften eller ock armarne böjda såsom vid lopp. Vid nedsprånget får aldrig något ljud af klackarne höras.

Kampöfningar.

Såsom egentliga kampöfningar användas här de i det föregående nämnda. Dessutom anställas ofta täflingar i löpande, hoppning, klättring m. m.

Redskapsöfningar.

Med svänglina: repetition af hela kursen, dessutom ofta leken n:o 12 (4:de kap).

På balanserbom: öfn. (6—18), 21, 22, (23).

Fria språng öfver snöre: öfn. 1 ($1\frac{1}{2}$ à $2\frac{1}{4}$ fot), 5 ($1\frac{1}{2}$ à $2\frac{1}{2}$ fot), 7 (3 à 5 fot), 8 (4 à 7 fot), 16 (2 à 4 fots höjd). Dessutom ibland fria höjdsprång öfver låg bom, språngkista l. a. låga, fasta föremål.

På stormbräde: öfn. (5—8), 9—12 (3 à 4 fots höjd).

På lodräta stänger: öfn. (11—14, 15, 16), 17, 18, (32, 33), 34.

På tvär stång (bom): öfn. (6—18), 19, 20, (22—26), 27—29 på höfthöjd, 36—39, (62—67), 68, 69 de lättarne sätten, (71—74), 75 försöksvis, (78), 79, 80 försöksvis, 81.

På barr: öfn. (7—15) 16—30; 37; (104—112), 113—115 försöksvis.

På bock (språngkista): öfn. (1—4 utan försvåringar), 5, 6; 11—15 a).

På vågrät stege: öfn. (1—9), 10—15; (16—20) här äfven med svingning, 21, 22 allt på sträckta armar.

På lutande stege (stänger): öfn. (5—10), (13—17), 18—22 a).

På hänggunga: gungning utan variationer.

På rundlopp: öfn. (5—7).

Kul- (sten)-kastning någongång på utmarscher.

Obs.! Liksom på föregående klass äro här fria språng, klättring (både på lodräta och vågräta stänger samt lutande stegar) och barröfningar samt dernäst balanseröfningar de viktigaste. Svänglinsöfningarne förlora deremot här sin betydelse, om de äro väl inlärdade förut. Stormbrädet, gungan, rundloppet och bocken börja här blifva kära redskap, men användas ännu med måtta och försigtighet. Handgång på vågrät stång eller stege nyttjas till variation med klättring.

Öfningar för lyceernas andra klass (tolf-, tretton-åringar).

(5:te gymnastikåret).

Lekar.

Här användbara äro isynnerhet N:ris 5—7, 9, 12—14; 15—20; 22, 23, 25, 29. Finnes en lekplan invid

gymnastiksalen, bör under höst och vår lektionernas sista tredjedel egnas åt lek, så ofta vädret är gynnsamt.

Ordningsöfningar.

Utom de i det föregående nämnda öfningar, hvilka vexlande med hvarandra repeteras, tillkomma här följande.

1. „Omställningar till och uti 2, 3, 4, 6, och 8 mans led, omvexlande“ t. ex. så att 2 mans led omställa sig till 4, dessa till 8 mans led eller tvertom, och detta såväl på stället som under marsch.

2. „Omställningar af 3, 4 mans öppnade led“ verkställas alldeles såsom af slutna led, endast med iakttagande af afståndet, som efter omställningen bör blifva detsamma som före denna. Rättningen i led och rader bör justeras genast utan skildt kommando.

3. „Svängning af 6, 8 mans led“, enligt reglerna för svängning af 4 mans led. Rättningen bör vara noggrann och ledet ej åtskiljas under svängningen. Alldeles på samma sätt kan svängning öfvas af *korta* (2 à 4 mans) *öppnade led*, endast att „känning“ här ej kan ifrågakomma, utan ögonmättet måste bestämma både rättning och afstånd.

4. „Marsch i fyrkant“. a) Det enklaste sättet att utföra detta är om fyrkanten till sin storlek är bestämd genom yttre märken t. ex. uppritad på golfvet. Längs denna marscherar då klassen i ett flankled, och hvar och en gör, då han kommer till ett hörn en skarp vändning, venster l. höger om, på motsatta sidans fotsula. Vigten ligger här just på vändningens skarphet. Derefter öfvas samma sak sålunda, att fyrkantens sida bestämmes till ett visst jemnt antal steg (t. ex. 16), hvarvid bör observeras, att man måste börja med h. foten ifall vändningen skall ske åt höger.

b) Af en öppen kolonn af 2, 3, 4 mans led utföres

denna marsch i fyrkant medelst svängning och är redan i det föregående framställd under namn af svängning, vexlande med vissa steg framåt. Vid 3 I. 4 mans led räknas 4 steg på svängningen utom dem, som tagas framåt. c) Slutligen kan denna öfning af alla nu beskrifna slag företagas under lopp, eller med olika stegarter (vexelsteg, eftersteg, galopp, vaggsteg).

5. „Alla venster (h.) om — halt!“ (Obs.! ordet „alla“ (på militärspråket: „afdelning“, „kompani“, „bataljon“) nyttjas för att antyda att „halt“ och ej „marsch“ följer efter). „Halt“ utsäges då venstra (h.) foten ställes ned, hvarefter den högra tar ut sitt steg, venstra vändningen sker på dess sula och v. foten gör ställningssteg i 2:dra tempot efter „halt“. Eleverna kunna i början räkna högt „ett“, „två“!

6. „Alla helt venster (h.) om — halt!“ Kommenderas lika som föregående och utföres äfven lika i början, men då vändningen här tar längre tid, måste den räknas såsom andra tempot, då också venstra foten nedställes på samma plats der den nedsattes vid „halt“, men nu i omvänd riktning, hvarefter högra foten (som efter skedd vändning befinner sig bakom den venstra) gör ställningssteg (med framflyttning) i 3:dje tempot. Efter „halt“ räknas här i början „ett, två, tre!“

Friöfningar.

a. Stående (utan stafvar).

Dessa öfningar bedrifvas helst på denna klass i långa serier, som bildas derigenom, att a) samma rörelse utföres i olika riktningar efter hvarandra, b) olika rörelser omvexla med hvarandra efter vissa tempon, eller c) vissa tempon af stående öfningar omvexla med vissa tempon gång eller hoppning, o. s. v. Utom dessa serier i takt företa-

gas friöfningar naturligtvis äfven efter skildt kommando (räkning) för hvarje tempo eller ock så, att samma gifna rörelse i två eller flere tempon upprepas ett visst antal gånger i takt eller efter räkning.

Följande öfningar må tjena såsom exempel.

1. „**Armkretsning, vexlande med armsträckning, turvis utåt och uppåt samt ned**“, t. ex. så att 2 hvarf kretsning utföres i 4 tempon liksom sträckningen (ned i 4:de tempot).

2. **Benkretsning, vexlande med benlyftningsserie eller med fotställningsserie jemte häfning på tå eller knäböjning.** Ordnas enl. föreg. eller t. ex. så, att kretsningen utföres med ena benet, lyftningen eller ställningen med det andra.

3. „**Knäböjningsserie i 4 tempon, vexlande med bålböjningar**“, dessa senare 2 ggr åt samma eller motsatta håll eller ock långsamt blott en böjning och sträckning i 4 tempon.

4. Någon arm-, ben- eller bålöfning i 4 tempon, vexlande med 4 steg (4 hopp) på stället, eller ett par vaggsteg, en stegvändning åt sidan.

5. „**Fotställningsserie med häfning på tå och knäböjning i 6 tempon — ställ!**“ Hvarje tempo utföres hastigt och efterföljes af ett ögonblicks hvila i den uppkomna ställningen. Kan ock kallas „*knäböjningsserie i 6 tempon*“; händerna på höften.

6. „**Knäställnings- jemte armlyftningsserie — ställ!**“ Vid knäställning bakutåt och bakåt bör liksom i öfriga riktningar den stälda fotens knä böjas, det andra hållas sträckt. Armlyftningsserie inöfvas först ensamt för sig. För att ställningen må blifva noggrannare och kraftigare, utföres denna serie helst i 4-delad takt, sålunda att knäställning intages i första och grundställning först i 4:de tempot efter 2 tidsmått uthållande i knäställningen. Utåt kan denna då för-

enas med „*riddarhugg*“ sålunda: 1) knäställning åt venster och venstra näfvens lyftning till h. axeln, 2) uthållande i denna ställning, 3) stampning med v. foten och hugg i sned riktning nedåt, utåt, 4) till grundställning med böjda armar. Härpå t. ex. stegvändning åt h. och derefter knäställning med hugg åt h. o. s. v.

7. „*Armslagning och lyftning jemte fotställningsserie med häfning på tå i 4 tempon*“. Utgångsställning med armar „till slagning“. Derifrån: 1) armslagning utåt, 2) lyftning uppåt, 3) sänkning utåt, 4) böjning till utg. ställningen.

8. „*Armsträckning turvis utåt, uppåt samt ned jemte knäböjningsserie i 4 tempon*“. Armsträckningen här nedåt i 4:de tempot.

NB! Dessa nu nämnda serier kunna naturligtvis ytterligare förlängas medelst inskjutna mellantakter af 4 steg, vändningar etc.

9. „*Bålböjning bakåt jemte armslagning utåt*“. ej för häftigt.

10. „*Bålvridning jemte armkastning*“, i grenställning. Begge armarne kastas vågrätt sträckta åt den sida vridningen sker.

11. „*Armsträckning jemte vridning*“ öfvas helst ett visst antal ggr ifrån armarnes böjläge. Vridningen utföres samtidigt med sträckningen sålunda, att händernas ryggsidor vändas mot hvarandra, då de äro framåt eller uppåtsträckta, samt framåt, då de äro utåtsträckta.

12. „*Venster (h.) knä framåt — lyft! Utåt — för! Framåt — för! Nedåt — ställ!*“ Då knäet „föres“, hålles låret vågrätt, underbenet fritt nedhängande. Långsamt utförd pröfvar denna öfning i hög grad balanserförmågan.

13. „*Knäkastning uppåt, venster — kast!*“ Detta är en hastigt och kraftigt utförd knälyftning så högt som möjligt, ända till axelns beröring med knäet. Kroppen får ej

lutas framåt. Höft-fäste. Fotens nedställning följer omedelbart på kastningen i samma tempo. En god föröfning till högre höjdsprång. Utföres 6 à 10 ggr med hvardera benet efter räkning.

14. „Benkastning framåt (utåt)“ är en häftig benlyftning omedelbart åtföljd af sänkning. Benet bör hållas sträckt och det vågräta läget uppnås. Såsom ett prof härpå kan man försöka att nå den ut-(fram-)sträckta handen. Bålen får dervid ej böjas åt motsatt sida.

15. „Skiftande knäböjning i bred grenställning“. Klackarne böra vara åtskilda 3 fotlängder från hvarandra. Det ena knäet böjes så starkt som möjligt ända till sätets beröring med klacken, medan det andra hålles sträckt, och så tvertom. Händerna lyftas lämpligt framåt vid böjningen, sänkas vid sträckningen. Utföres mycket långsamt med upprät rygg. En ganska kraftig benöfning.

b. Staföfningar.

Dessa utföras här dels med trä-, dels med lättare (4 *℔*) jern-stafvar och anordnas analogt med de stående öfningarne utan stafvar. Jernstafvarne, fattade med ena handen på midten eller vid ena ändan, nyttjas ock såsom vigter vid armlyftning och förning, hvarmed kan hållas ut i kapp. Trästafvarne äro att föredraga vid långa serier. Med dem företagas här (ute på planen): „*huksprång öfver stafven*“, hvilken hålles vågrätt framför kroppen med begge händernas fingerspetsar.

c. Gående och hoppande.

De på föregående klass började löp- och språngarter öfvas här flitigt; likaså följande nya.

1. „**Lopp med vaggsteg**“. Utföres lika hastigt som vanligt lopp.

2. „**Trapplopp på stället (framåt) — marsch!**“ Är ett löpande med knäens kastning framåt. En mycket ansträngande öfning, 20 à 60 steg i ggr äro derföre nog.

3. „**Lopp på tid**“, som småningom ökas med en half minut till 5 minuter och deröfver, äfvensom „*kapplöpning*“, bedrifvas helst ute under den varmare årstiden, men det förra slaget äfven under kringtåg (slinga, snäcka, uppmarsch) i salen, alltid i takt och med bibehållande af afstånden.

4. „**Hoppning på ett ben på stället jemte fotkastning af det lediga benet**“, antingen ett visst antal ggr blott på ena benet, eller turvis på hvardera, vexlande after vissa hopp.

5. „**Tre steg och ett språng framåt med hel vändning**“. På samma sätt som med enkel vändning (se föreg. klass).

6. „**Språng i höjd (framåt, åt sidan) med benkastning framåt (utåt)**“. Språnget sker från ena benet samtidigt det andra kastas, begge förenas i luften och nedsprånget sker till djupsprång d. v. s. nedsprång ifrån stående ställning på en upphöjning. Utföres 6 à 10 ggr med hvardera benet, helst efter räkning.

7. „**Språng i höjd med bendelning i luften**“. Begge benen hållas sträckta och åtskiljas hastigt i luften åt hvar sin sida, men slutas åter före nedsprånget. Är en föröfning till grensprång öfver ett redskap. Bendelningen faller sig lättare, om äfven armarne kastas utåt.

8. „**Språng från en korsställning till en annan**“. Benen vexla hastigt om i luften. Är en föröfning till voltige öfningen „sax“.

9. „**Språng i höjd med knäkastning uppåt**“. Är en föröfning till fritt- och haltsprång öfver något föremål samt till knä- och ståsprång på ett dylikt (häst, bock, o. s. v). Med blott ena knäets uppåtkastning är det naturligtvis en

föröfning till fritt ståsprång med delad sats eller bundet med samlad sats ofvanpå ett redskap.

10. „Språng till hukställning och grundställning vexlande“, kan utföras både på och från stället; liksom alla förenämnda språng helst efter räkning.

11. „Språngvändning ett helt hvarf h. (v.) — om!“

d. Öfningar i liggstöd.

Dessa öfningar, som blifvit kallade „friöfningar af andra ordningen“, kunna å denna och följande klass stundom utföras på golvet eller på en gräsplan alldeles i enlighet med öfn. 11—20 å låg tvärbom. Endast fötter och händer få dervid beröra marken, så att kläderna ej smutsas.

Kampöfningar.

Gossar af ifrågavarande ålder äro synnerligen kamplystne, hvarföre de måste få tillfredsställa denna sin lystnad på ett ordnadtt sätt, i fall den ej skall urarta till slagsmål. Under den vackra årstiden företagas derföre flitigt kampöfningar ute, dels man mot man, dels i massa, och med dem fortsättes inne i salen åtminstone hvarannan vecka, jemte det hvarje timme någotslags täflan i löpande, hoppande, hängning, klättring eller språng bör förekomma. Utom de i det föregående nämnda kamparterna, som alla äro användbara, kan här företagas brottning med liftag.

Dertill bör en fläck af 2 à 3 famnar i diameter ute på lekplanen beläggas några tum högt med urtvättad garfvarbark, hvilken på engång är elastisk och icke smutsande för kläderna. Tvenne par kunna samtidigt brottas, medan kamraterna stå i krets omkring. Hvarje tur börjas och slutas med ett handslag till tecken att begge vilja kämpa ärligt

och utan hetta samt att intet groll skall råda dem emellan för framtiden.

1. „**Brottning med halft liftag**“. De begge motståndarne taga om hvarandra med armarne, men så att hvardera har ena armen öfver och den andra under kamratens motsvarande. Sedan begge fått sina händer ihop bakom kamratens rygg, kommenderas: „*löst!*“ och begge försöka att kasta sin motståndare på rygg, ty vid all brottning gäller endast den för besegrad, som med skuldrorna berör marken.

Härvid är det förbjudet att fatta hvarandra i kläderna och att ställa benkrok för hvarandra, utan gäller det att trycka motståndaren till sig, lyfta honom upp och slänga honom åt sidan på ryggen. För att förekomma detta, ställa sig begge bredbent och med starkt böjda höftleder. Vid detta slags brottning, som är den enklaste och förbereder de svårare slagen, måste samma tag bibehållas hela tiden. Läraren bestämmer hvilkendera armen som skall vara ofvanom och vexlar om dermed, så att begge sidorna öfvas lika.

2. „**Brottning med tillvunnet, helt eller halft liftag**“. Här gäller det först att tillvinna sig ett godt tag och sedan kämpa såsom ofvanföre beskrifvits. Efter handslaget ställa sig de begge kämpande på ett par stegs afstånd emot hvarandra, något framåtböjda och med lindrigt böjda knän, kroppstyngden hvilande mera på den (venstra) framställda foten, öfverarmarne tryckta till kroppen, men underarmarne med sträckta och slutna fingrar ledigt rörande sig. Begge söka nemligen att med våld eller list kila sina armar under motståndarens båda för att vinna „helt liftag“, som erbjuder stor fördel. Lyckas detta för den ene, besegrar han vanligivis snart sin motståndare. Få hvardera blott halft liftag, blir denna kamp lik den föregående, dock är det här tillåtet att ännu byta om tag, dock får man ej

gripa om benet eller om halsen. Huruvida benkrok här får begagnas, beror af föregående öfverenskommelse.

Före brottning bortläggas mössor, rockar, kragar och halsdukar samt fick-ur.

Redskapsöfningar.

På balanserbom: svårare öfningar företagas repetitionsvis.

Fria språng: öfn. 1 ($1\frac{1}{2}$ à $2\frac{1}{2}$ fot), 2, 3, 4; 5 (2 à $2\frac{3}{4}$ fot), 6; 7 (4 à $5\frac{1}{2}$ fot), 8 (5 à 8 fot), 10 och 11; 13—16 (3 à 5 fot).

På stormbräde: öfn. (9—12), 13, 14 (på 3 à 5 fots höjd).

På lodräta stänger (tåg): öfn. (15—18), 19, 28; (32—34). Äntring 2 ggr å rad.

På vågrät stång (tverbom): öfn. (11—29 på höft å bröst höjd), (36—39), 40, 41; 46, 50; (62—69), 70, (71—75), 76 försöksvis, 77 d:o, (78—81), 82—92, 106—109 försöksvis; 111—113.

På barr: öfn. (7—30), 31—36; (37), 38—40; 46—48, (109—112), 113—115, 121—124.

På bock (språngkista): öfn. (1—6, 11—15 a på allt större höjd), 25—27.

På vågrät stege: öfn. (5—20), 21, 22.

På lutande stege: öfn. (9, 10); (13—22 a), 22—25.

På hänggunga: hänggungning med variationer, stöd-gungning.

På rundlopp: öfn. (5—7), 7—10.

Kul- (sten-)kastning: med kulor af c. 6 ø vikt.

Dessa öfningar kunna lämpligen under en serie af 6 vexla sålunda:

1) Äntring — fria höjdsprång.

- 2) Stödöfningar på tvärbom eller barr — bocksprång.
- 3) Stegöfningar — stormlopp.
- 4) Barröfn:r — fria längdsprång.
- 5) Hängöfn:r på reck — bocksprång.
- 6) Balansergång, gungning, rundlopp, brottning l. kastning — lek, kapplöpning l. d.

Häraf ses, att öfningarne på våg- och lodräta stänger samt barr- jemte bocksprång och fria språng intaga hedersplatsen. Under vår och höst, då väderleken tillåter vistelse ute, tages brottning eller kastning med efterföljande lek eller kapplöpning oftare.

Öfningar för lyceernas fjerde klass (tretton- och fjorton-åringar).

(6:te gymnastik-året).

Lekar.

Desamme, som å föregående klass, dertill N:o 21 och 24.

Ordningsöfningar.

Utom repetition af de i det föregående beskrifna öfningarne, isynnerhet de svårare, såsom svängning med långa led, kedjetåg, tåg i snäcka och åtta, uppmarsch äfvensom marscher med vändningar o. s. v. kan på denna klass öfvas de s. k. „omställningarne af andra ordningen“.

1. „Sid-(fram-, bak-)omställning! den ytterste börjar — marsch!“ Utföres, hvad de enskildes väg under rörelsen beträffar, lika som vanliga omställningar, men med den skillnaden, att här ej den till den stående (rättningspunkten) närmast stående begynner, utan tvertom den längst ifrån ho-

nom stående (den andra flygelmannen). Denne ställer sig närmast den stående, de andra följa i tur efter och ställa sig i samma ordning som förut. Till sist flyttar sig också sjelfva rättningspunkten till andra ändan af ledet, hvarigenom den inbördes ordningen inom detta blir helt återstæld, endast att ledet förflyttat sig några steg i den angifna riktningen, såvida ej ett ombyte skett ifrån flank till front (eller tvertom), i hvilket senare fall direkte härigenom erhålles en uppställning, som endast genom två vanliga omställningar samt några stegs marsch kan åstadkommas.

Dessutom inflätas här ordningsöfningar i friöfningarne såsom mellantakter mellan hvarje af dessas 4 l. 6 delade takt; t. ex. a) udda och jemna rader taga turvis 4 små steg framåt och bakåt, b) paren göra turvis fram- o. bakomställning, c) alla göra 4 vändningar på stället o. s. v.

Friöfningar.

a. Stående.

Äfven dessa öfningar äro på denna klass ungefär desamma som på den föregående och utföras dels i uppmärksamheten ansträngande långa serier, i hvilka ordningsöfningar kunna inflätas, dels efter kommando (eller räkning), hvarvid kraft och precision isynnerhet afses, dels ock ett visst antal gånger, för att vänja eleverna vid uthållighet. För de begge senare utföringssätten lämpa sig isynnerhet armslågning, sträckning (utan eller med vridning) och stötning, knäböjning och ställning, bensträckning och benkastning (i båge, framåt, utåt), hvilka alla öfningar flitigt böra bedrivas jemte öfningar med jernstafvar samt benställningar.

1. „Benställning“. Härmed förstås en motsats till knäställning så till vida, att här det ställda benet hålles sträckt, det stående deremot böjes i knäleden, d. v. s. en enkel

knäböjning jemte fotställning af det andra benet. *) Liksom knäställning utföres den i alla de 5 riktningar, vi hittills omtalat, hvarföre man också får en *benställnings-serie*. Dervid kommer „venster benställning framåt“, sedan rörelsen blifvit utförd, att se ut alldeles likasom „höger knäställning bakåt“ o. s. v. Väl till märkandes är, att vid benställning öfverkroppen sjunker lodrätt ned medelst det stående benets knäböjning och dess vikt således kommer att hvila på sammna punkt af golfvat, då den deremot vid knäställning förflyttas från stället för att hvila öfver det stälda knäet (foten). Begge dessa slags öfningar äro (isynnerhet i de sneda riktningarne) förberedelser till fäktning, dervid kraft, snabbhet och precision i benens rörelser äro af stor vikt. Begge slagen utföras helst jemte armlyftningar eller stafförning till olika lägen.

2. „**Fotställningsserie i 7 riktningar**“. Utom de 5 förut omtalade få vi här riktningarne fram-inåt och bak-inåt. Fram-inåt föres foten parallelt med sig sjelf i den andra fotens riktning och nedställes med sin klack en fotlängd framför dennes spets, under det den förblir i rät vinkel mot densamma. Bak-inåt föres den åter i sin egen längdriktning bakåt d. v. s. i riktningen motsatt fram-utåt. De härigenom uppkomna ställningarne förekomma i fäktning (dock med böjda knän) under namn af „halfmarsch-ställning“. Sedan

*) Benämningarne „knäställning“ och „benställning“ har förf. beslutat sig för efter lång tvekan, i hopp att de åtminstone ej skola anses språkvidriga, då ju uttrycket „ställa ett knä eller ett ben för en annan“ förekommer i svenskan. På tyska heter benställning *Anlage* och knäställning *Vorlage*, *Auslage*, *Rücklage*, allt efter den olika riktning i hvilken den utföres. Den ordagranna öfversättningen häraf, „läge på stället“ och „från stället“, förut vid undervisning begagnad af förf., anser han dock numera mindre betecknande än de här antagna benämningarne.

fotställning öfvats i alla dessa 7 riktningar, tillägges *häfning på tå* och derefter *knäböjning i 4 eller 6 tempon jemte armöfningar*, såsom förut. Knäböjningen i de nya ställningarne faller sig svår derigenom, att kroppens balans åt sidorna måste utföras med den motsatta sidans ben. Exempel på armöfningar i 6 tempon äro: 1) armlyftning utåt, 2) uppåt, 3) till nackfäste, 4) uppåt, 5) utåt, 6) nedåt; eller 1) framåt, 2) utåt, 3) uppåt, 4) framåt, 5) utåt, 6) nedåt.

3. „**Arm- och benkretsning — krets!**“ Utföres långsamt och kraftigt, framåt l. bakåt, med ett ben i sender eller turvis v. o. h. ben.

4. „**Bålkretsning, framåt, åt venster — krets!**“ Är ett öfvergående från den ena böjda ställningen till den andra i en krets. Bör först utföras ifrån böjning framåt åt venster, bakåt, höger, några hvarf, derefter „*i motsatt riktning*“, emedan den i denna senare riktning verkar afförande. Utgångsställning är grenställning med höft- (eller nack-)fäste. Utföres något långsamt, dock med lif. Såsom hos många föranledande blodsvallning åt hufvudet, bör den efterföljas af hoppning eller språng.

5. („**V. fot utåt — ställ!**“) „**Benkastning i båge inåt och utåt — kast!**“ Benet kastas sträckt i så hög båge som möjligt turvis till korsställning framför det andra och till grenställning. En ypperlig föröfning till upp- och afsittningar till ridsitsen på häst, barr m. m.

6. „**Vaggsteg åt v. o. h. med benkastning i båge inåt (utåt)**“. Kastningen inåt inträffar före 2:dra och 5:te, utåt före 1:sta och 4:de steget af de sex, som bilda ett par vaggsteg. Kroppen hålles vänd i front.

7. „**Serier af vexlande arm-, ben- och bålöfningar**“ äfvensom gång, hopp, stegvändning, vaggsteg på stället, några steg fram och tillbaka, parens fram- och bakomställning, omkretsning af hvarandra o. s. v. Ordlandet af desse blefve för

vidlyftigt att beskrifva, och bör ej falla sig svårt för en tänkande lärare. Väl inöfvade taga sig sådana serier särdeles väl ut på en uppvisning. Det förstås af sig sjelft, att hvarje del af desamma måste särskildt för sig inöfvas. Är detta gjordt, behöfver åt sammansättningen ej egnas mera tid än en liten stund under några få lektioner. Hit kan också föras det sätt att omvexla med friöfningar, att t. ex. hvarannan rad gör 4 tempon armsträckningar under det de andra göra knäböjningar och så „*udda och jemna rader skiftevis*“.

b. Friöfningar med jernstafvar.

Med lättare (4 *℥*) stafvar utföras de i det ofvanstående antydda och nämnda sammansatta friöfningar äfvensom armstötning l. d. under marsch. Tyngre stafvar åter kunna nyttjas såsom vigter att lyfta med en hand, att hålla på rak arm i kapp o. s. v.

c. Gående och hoppande.

(Repetition af marscher med vändningar och halt, löpande, hoppande och språng af olika slag).

1. „Hoppning framåt på 1 ben, vexlande v. h. efter vissa hopp“, under allt längre tid.

2. „Språng från och till hukställning utan eller med ben-delning“.

3. „Språng åt sidan med benkastning utåt, turvis åt v. och h.“.

4. „Tre steg framåt och ett språng framåt med helvändning turvis v. o. h. i fortsatt 4- (5-)delad takt“. (Femte tempot användes till hållningens återvinnande). Den plats, der nedsprånget skett, bör bibehållas.

d. Öfningar i liggstöd.

Se föregående klass!

Kampöfningar.

Om denna klass gäller med afseende å dessa öfningar detsamma, som blifvit sagdt om den föregående. Några nya kampöfningar behövas ej här, då de i det föregående nämnda erbjuda tillräcklig variation. En ny, för denna ålder särdeles lämplig och nöjsam öfning, må här anföras, ehuru den ej är en kampöfning. Vi mena:

„Att hoppa bock“. Detta utföres alldeles såsom grensprång öfver bock, blott med den skilnad, att bocken här utgöres af en kamrat, som ställer sig litet framlutad i gångställning med händerna stödjande på det framställda, böjda knäet samt med framböjdt hufvud. Anslaget göres af den springande på den andres axlar. Med en hel klass företages denna öfning på en gräsplan bäst sålunda, att alla udda ställa sig 6 à 8 steg framför de jemna, begge i öppnade frontled. Sedan de udda intagit nyssnämnda bockställning, kommanderas „kör!“ och de jemna hoppa öfver hvar sin kamrat samt springa några steg framåt och ställa sig i position, hvarefter på samma kommando de udda springa öfver de jemna o. s. v. så långt planen räcker, hvarefter man återvänder. Vida svårare är det, om flere ställa sig efter hvarandra och en skall öfverhoppa dem i en följd. Detta må dock någongång försökas. Äfven kan språnget göras från sidan, eller kunna tvenne bilda en lång bock sålunda, att den bakre tager den främre om lifvet och stöder hufvudet mot hans rygg. Anslaget tages äfven då på den främres axlar. Denna försvåring, äfvensom den att hoppa öfver en upprätt stående kamrat, kan öfvas på de högre klasserna. Att nedsprånget alltid bör ske på begge fötterna med mjukt svigtande, utåt vända knän behöfver ej sägas.

Redskapsöfningar.

På balanserbom: repetition; specielt kan balanserkamp med klubbor oftare öfvas.

Fria språng: desamma som på föregående klass, blott någon tum högre och någon fot längre.

På stormplan: öfn. (9—14), 15, (4 à 6 fots höjd).

På lodräta stänger (tåg): öfn. (15—19), 20, 21; (28, 33, 34), 35, 37.

På tvärbom (stång): öfn. (11—29), 30—33 på höft-höjd, (36—41), 42—45, (46), 47—49, (50), 51, 52; (62—92) 96, 97, (106—109), 110, (111—113), 116, 117.

På barr: öfn. (7—40), 41—45, (46—48), 49—55; 62—66, 70—79; (111—115), 116; (121—124), 125, 126, 133—136.

På bock och språngkista: öfn. (1—6), 7—10, (11—15 a), 15 b); 20—24, (25—27), 28, 29, 31. Dessutom fria språng på och öfver redskapet (lågt).

På vågrät stege: öfn. (11—22), 23, 24, allt med sträckta armar; blott försöksvis lättare grepp med böjda.

På lutande stege: (9, 17—25), 26 samt 27 och 28 försöksvis, 30.

Gunga, rundlopp och kulor användas emellanåt såsom muntrationsmedel.

Öfningarnes ordningsföljd kan här vara densamma som på föregående klass, med hvilken denna eger stor likhet i skaplynnnet, såframt ej, hvilket stundom händer, slyngelåldern inträder redan här.

Öfningar för lyceernas femte klass, (fjorton-, femton- o. sexton-åringar).

(7:de gymnastik-året).

Lekar.

5, 7, 14; 15—17, 19, 21—29).

Ordningsöfningar.

Dessa bestå här förnämligast af de i det föregående nämnda svårare arterna. Isynnerhet böra marscher med vändningar och halt, svängning med långa led samt upp-marsch utföras med stor precision. Såsom nya tillkomma här omställningar med afvikning d. v. s. rättningspunkten viker af i motsatt riktning mot den, i hvilken omställningen sker. Resultatet blir derföre detsamma, som ernås medelst vanlig omställning och några steg i motsatt riktning. Men utföringssättet är här det viktigaste och fordrar stor uppmärksamhet och eftertanke af hvarje man i ledet. Dessa öfningar hafva derföre föga praktisk, men deremot stor pedagogisk betydelse. Äro ej de föregående kurserna väl inöfvade, kunna dessa saklöst bortlemnas.

1. „Höger sidomställning med afvikning — marsch!“ a) I från flankled. Den främste (som vid vanlig sidomställning skulle stått stilla) vänder åt *venster*, tar 3 steg framåt och vänder sig åter till h. i front. De 2 mellersta stiga först fram (1 o. 2 steg) till hans första plats och gå sedan (2 och 1 steg) åt *venster* och vända sig i front, den fjerde tager blott 3 steg framåt, så att han kommer att intaga den främstes plats. Denna öfning liknar således mycket den, som utföres på kom:dot: „3 steg framåt, den första åt *venster* — marsch,“ endast att vändningen till front här kommer till. I sjelfva verket är det här mycket lättare att utföra

rörelsen, än att hastigt uppfatta huru den skall utföras. Det är klart att rörelsen blir fullkomligt densamma under marsch framåt, och att denna derefter utan afbrott kan fortsättas såsom frontmarsch. b) Ifrån ett frontled. Den h. flygelmannen går 3 steg åt venster såsom ofvan beskrefs, men för att lemna rum åt honom, stiga de andra, med detsamma de vända sig åt h., ett steg åt denna sida, följa sedan efter den förste medelst (1, 2, 3) steg framåt och (de mellersta) medelst helt venster om, (2, 1) steg framåt och vändning åt h. till front. Den 4:de ställer in sig på den förstes plats. Resultatet blir således detsamma, som ernås genom vanlig sidomställning och 3 steg åt sidan, d. v. s. ledet intager samma plats som förut, men i omvänd ordning. (Lika litet som vanlig sidomställning från frontled, kan denna utföras under marsch framåt).

2. „**Bakomställning (med vändning) åt höger med afvikning — marsch!**“ a) Ifrån frontled. Den högre flygelmannen tager 3 steg framåt, de andre taga efter vändning åt h. (1, 2, 3) steg framåt till hans plats, vända åt v. och följa honom efter, så att den v. flygelmannen blir den siste och intager den h. flygelmannens förra plats. Resultatet blir således detsamma som fås genom: „höger — om!“ och „3 steg framåt, den förste till v. — marsch!“ — Under marsch framåt blir denna omställning alldeles densamma som vanlig omställning under marsch. b) Ifrån flankled. Här blir rörelsen densamma som vid vanlig omställning, endast att de 3 främre, efter att ha gjort helt h. om, stiga åt venster och följa medelst mottåg åt höger den 3 steg framåtgående siste. Kan på samma sätt utföras under marsch framåt, men är mindre nödig att öfva. Resultatet blir detsamma, som fås genom mottåg och helt om, d. v. s. ledet intager sin förra plats, men i omvänd ordning.

3. „**Framomställning, åt höger, med afvikning — marsch!**“

a) Ifrån frontled. Den högre flygelmannen gör helt höger om, tager 3 steg framåt och gör åter helt höger om. De andre vända sig först åt höger, gå till den förstes öfvergifna plats, der den siste ställer sig med venster om, och de mellersta vända åt höger taga 2 (1) steg framåt och göra helt höger om. Resultatet blir det, som fås genom „höger — om,“ „3 steg framåt, den förste åt höger — marsch,“ samt „helt höger — om!“ b) Ifrån flankled. Den främste gör helt venster om, tager 3 steg framåt förbi de andra, som taga ett steg åt höger, gå framåt till den främstes öfvergifna plats och följa honom efter, hvarefter alla med vändning åt höger intaga sin förra flankställning på samma ställe der ledet stod förut, endast i omvänd ordning. — Begge dessa slag af framomställning kunna ej utföras under marsch framåt.

Friöfningar.

a. Stående.

Dessa öfningar utföras på denna klass helst med jernstafvar eller handvigter, formriktighet och kraft blifva alltmör hufvudsak jemte god hållning, hvarföre utförandet ofta bör ske „efter räkning“ (så att hvarje tempo kan noggrant korrigeras) eller upprepas ett visst antal gånger, hvarjemte äfven långa taktmässiga serier begagnas. Liksom på föregående klass äro här starka benöfningar, knä- och benställningar jemte armsträckning och slagning af stor vikt. Härtill kunna lämpligen tagas balanseröfningar på ett ben, hvilka stundom utföras med slutna ögon, för att desto bättre uppöfva muskelkänslan.

1. „Skiftande knä- och benställning“. Ifrån en knäställning öfvergås till motsvarande benställning derigenom, att det böjda knäet sträckes och det sträckta böjes och så skiftevis vidare. Kom:s „skiftning till ben- (knä-)ställning

— *skift!*“ Detta kan utföras i hvilken riktning som helst eller i alla efter hvarandra, sedan det först öfvats efter kommando (l. räkning) i hvarje riktning skildt. T. ex. „*knäställningsserie med skiftning till benställning i 6 tempot — ställ!*“ Det första tempot blir intagande af knäställningen, de fyra följande skiftningar och det 6:te återtagande af grundställningen. Härmed kan förenas armslagning utåt eller kastning uppåt.

2. „*Knäställning i kors, venster — ställ!*“ V. benet föres i kors framför det h. och nedställes med böjdt knä minst två fotlängder utåt från dess spets. Högra klacken lyftas från golvet och hela benet sträcket väl, under det öfverkroppen förblir upprätt och i front. Derifrån till grundställning och så detsamma med andra benet. En mycket ansträngande öfning. Utföres med höftfäste, armstöt snedt uppåt och nedåt eller helst med staf bakom skuldran.

3. „*Benställning i kors, höger — ställ!*“ Består i ett intagande af ofvan beskrifna ställning medelst högra benets ställande bakom det venstra, som böjes.

4. „*Fötter — slut! Sluten knäböjning — böj!*“ Knäna hållas tillsammans, klackarne i marken och armarne framåtlyftade. Böjningen så djup som möjligt. „*V. (h.) ben framåt — sträck!*“ I början så, att det får hvila med hälen mot golvet, sedermera utan detta stöd. „*Tillbaka — ställ! Uppåt — sträck!*“ Sedan detta går bra för flertalet i klassen, företages: „*Knäböjning på ett ben, venster — böj!*“ hvarvid det högra hålles framåtsträckt. „*H. fot tillbaka — ställ!*“ och „*uppåt — sträck!*“ Det nästa steget är att låta böjningen ske på begge, uppsträckningen på ena benet, tillslutligen båda delarne göras på ena benet, hvilket är en af de kraftigaste benöfningar. Den underlättas genom en tyngd, hålles i de framåtsträckta händerna.

5. „*Knäböjning med bensträckning, venster o. höger i*

5 riktningar, i 4 tempon — böj!“ Ifrån grundställning göres en vanlig knäböjning, hvarefter ena benet sträckes ut med foten hvilande mot golvet, drages åter in samt sträckes jemte det andra till grundställning.

6. „Långsam knäböjning till hukställning“ 6—10—15 ggr.

7. „Stående på ett ben, benlyftningsserie, benkretsning m. m., med slutna ögon“.

8. „Armlyftning, (framåt, utåt, uppåt,) böjning, sträckning och sänkning jemte likbenämnd benöfning“.

9. „Hotställning framåt, venster — ställ!“ Är en benställning framåt, endast att det stälda benet ej hålles styft sträckt utan lindrigt böjdt, h. arm böjd till stöt, v. arm till hot, d. v. s. rätvinkligt böjd med framsträckt armbåge och knuten näfve. Är således en gardställning (i fäktning) med undantag af bälens ovridna hållning och armarnes läge. Likaså åt höger. Kan också utföras „bakåt“ medelst knäställning bak-utåt.

10. „Framfallställning, venster framåt — ställ!“ Ifrån grundställning ställes v. foten 3 fotlängder rätt framåt med starkt böjdt knä, under det h. benet blir stadigt på sin plats och hålles väl sträckt samt bälens lutar framåt i rät linie med detsamma, hufvudet hålles upprätt, bröstet väl hvälfdt. Händerna på höften, eller ock lyftas armarne till nackfäste, utåt eller uppåt. Utförd upprepade ggr turvis v. o. h. kan öfningen äfven lämpligen förenas med armslagning utåt. Denna ställning kan också intagas „bakåt“, medelst det andra benets ställning bakåt.

11. „Fäktarställning, v. knä och h. arm framåt — ställ!“ Det är denna ställning, som konstverket den „Borghesiska fäktaren“ innehar. Utgöres af en framfallställning med olik-sidig armsträckning (stöt) snedt framåt-uppåt och bakåt-nedåt.

12. „Utfallställning, venster framåt — ställ!“ V. foten

flyttas ifrån grundställning tre fotlängder i sin egen riktning (fram-utåt), dess knä böjes starkt och hålles väl utåt, h. benet sträckes väl och dess fot hålles stadigt mot golvet; bålen vrides åt höger, så att axlarne komma i samma plan som benen, och hålles i rät linie med det h. (lutande) benet; hufvudet vrides starkt åt v. och hålles upprätt med blicken i utfallets riktning. Underlifvet får ej skjutas bakåt. Med höftfäste eller med stöt af begge armarne snedt uppåt och nedåt. Likaså åt höger. En af de kraftigaste och vackraste stående friöfningar. Utföres äfven „bakåt“, medelst det andra benets ställning bak-utåt. På begge sätten utföres utfall ifrån hotställning.

13. „Knälyftning framåt och sträckning framåt eller förning utåt och sträckning utåt“ 4 eller 6 t., äfven upprepadt flere ggr utan fotens nedställning emellan.

14. „Knä- l. benkretsning framför kroppen“. Efter lyftning framåt kretsar det böjda knäet eller sträckta benet (med- och motsols) framför kroppen i ett temligen vertikalt plan.

15. „Bålvriddböjning åt v. o. h.“. I grenställning med höft- l. nackfäste l. uppsträckta armar. Ifrån vridning åt v. förenad med en lindrig bakåtböjning öfvergås till samma ställning åt höger medelst en böjning framåt.

b. Jernstaföfningar.

Dessa öfvas här jemte knä- och benställningar samt knäböjningar. Fattade med ena handen vid ändan och hållna vågrätt begagnas stafvarne såsom vigter att lyfta på rak arm. Äfven kan det vara tjenligt att på denna klass inöfva gardställning, gardombyten, marscher och stötar, sådana de brukas vid bajonettfäktning. Detta är alltid för ungdomen en välkommen omvexling och kan vara en god för-

beredelse till florettfäktning på högre klasser. Någon kontrafäktning kan naturligtvis ej ifrågakomma, men med nödig försigtighet kunna några de enklaste turer på två led emot hvarandra inöfvas. Angående den närmare beskrifningen af dessa öfningar, se A. B. Santessons „Vapenöfningar för rikets elementarläroverk“, äfvensom „Anvisning för undervisningen i gymnastik och vapenföring vid folkskolelärareseminarier och folkskolor, af G. Nyblaeus“.

c. Gående, löpande, hoppande.

Alla på de tre föregående klasserna nämnda hithörande öfningar bedrifvas här flitigt, om möjligt med större kraft och uthållighet, dock alltid upphörande såsnart hjertklappning infinner sig. Särskildt må påminnas om lopp baklänges (kring salen).

Kampöfningar.

Ehuru vid denna ålder större försigtighet än vanligt måste iakttagas vid kampöfningar, kunna dock alla i det föregående beskrifna slag af dem användas. De behöfvas här speciellt för att uppehålla intresset för gymnastiken, hvilket på denna klass vanligen är mindre lifligt än på öfriga klasser. Såsom nya kunna följande tvenne kamparter här upptagas.

1. „**Drag-(slit-)kamp i kedja**“. Udda och jemna ställa sig på två led emot hvarandra på hvar sin sida om en på marken (golfvet) uppdragen gränslinie. Hvardera ledet för binder sig till en kedja på det sätt, att alla fatta om sin sidokamrat med v. (h.) armen och sträcka fram den andra. Nu gäller det att hastigt få tag i en af de från motsatta ledet framsträckta händerna, hålla fast den och med kamraternas tillhjälp slita den gripne ur sitt led eller åtmin-

stone få honom med begge fötterna öfver gränsen. Lyckas detta, får det segrande ledet räkna sig en fånge till godo. Denne får, om han så vill, hvila en stund, för att sedan åter inträda i sitt led. Bäst är, att läraren ordnar kampen genom kom. „*löst!*“ och „*halt!*“, det senare alltid så snart en fånge gjorts eller då han anser en rast nödvändig. Vid denna, äfven på de följande klasserna särdeles omtyckta kamp är bäst att hålla tummen slutet till de andra fingrarne, för att ej få den vrickad bakåt, äfvensom att kaffla upp skjortärmarne så att de ej rifvas. För öfrigt bör det vara regel, att en motståndare får gripas endast om handen eller armen, aldrig i kläderna.

2. „**Liggande benkamp (knäkrok)**“. På en barkbelagd plats lägga sig tvenne gossar på ryggen bredvid hvarandra, men med fötterna åt motsatt håll och så, att den enes axlar komma i jemn bredd med den andres höfter. De hvarandra närmast varande armarne hakas om hvarandra. Den utmanande lyfter nu sitt ena, närmast till kamraten liggande ben i höjden, den andre gör hastigt detsamma och slår en hake om kamratens ben, hvarpå begge ögonblickligen söka att genom ett kraftigt ryck slå hvarandra hufvudstupa. Derpå utmanar den andre, hvarpå kampen upprepas med den andra sidans ben, äfvenledes 2 ggr.

Redskapsöfningar.

Angående dessa öfningars art och beskaffenhet vid ifrågasvarande ålder finnes redan i början af detta kapitel pagg. 31, 32 tillräckliga anvisningar. Då små eller inga framsteg i gymnastikfärdighet äro att vänta af eleverna på denna klass, är också bäst att ej företaga några nya redskapsöfningar utan hålla sig till de föregående klassernas kurser, hvilka äro nog rikhaltiga att erbjuda en ständig omvexling.

Det enda nya redskap, som här kan begynnas med är *håsten*, på hvilken utföras samma sidsprång som förut på bom; men tillräcklig beherskning af kroppen att helst någorlunda väl utföra voltigeöfningar får man ännu ej vänta af det stora flertalet elever.

Öfningar för lyceernas sjette klass (femton- à sjutton-åringar).

(8:de gymnastik-året).

Lekar.

N:ris 5, 7, 14, 19, 21—29; särskildt är 28 lämplig.

Ordningsöfningar.

Dessa blifva här af underordnad vikt, med undantag af dem, som hafva en militärisk prägel, marscher med vändningar och svängningar (på långa, enkla eller dubbla led och i kolonn) samt omvexling af linie och kolonn under marsch medelst sid- och bakomställning i de enskilda leden. Sidomställning från flank till front kan här kommenderas (såsom vid militären och brandkårerna): „*uppslutning till höger (v.) — marsch!*“ eller ock: „*till höger (v.) i front — marsch!*“*). Dessa öfningar kunna naturligtvis försvåras genom att leden hållas öppna med alltid samma afstånd, men tid och utrymme (en rymlig, jemn plan behöflig) torde i de flesta fall ej medgifva deras inöfvande. Inga nya ordningsöfningar tillkomma här.

*) Till förekommande af missförstånd bör nämnas, att i exercisreglementet för H:fors friv. brandkår svängning oriktigt fått namn af „*uppslutning*“.

Friöfningar.

Ehuru af jemförelsevis mindre vigt på denna och följande klass än på de föregående, böra dock dessa öfningar med toma eller belastade händer bedrifvas åtminstone under 10 minuter af hvarje lektion, dels såsom befordrande hållning och själsvakenhet, dels såsom inledning eller förberedelser till redskapsöfningarne. Derföre böra de utgöras å ena sidan af bröstvidgande armöfningar, å den andra af kraftiga bål- och ben-öfningar, än enkla, än sammansatta, än i takt, än efter räkning, än upprepande några få tempo flere gånger å rad, än olika öfningar sammanbundna till långa serier, men alltid utförda med stor precision i tid och rum. Nu är också tiden inne att småningom börja med florettfäktning, hvilken naturligtvis förberedes genom inöfning af ställningar, marscher och stötar utan vapen, och på denna klass ej drifves längre än att eleverne få öfva sig i att falla ut mot hvarandra och parera med en bestämd parad efter kommando. (Den närmare beskrifningen af fäktöfningar uteslutes här såsom alltför vidlyftig, hvaremot hänvisas till A. B. Santessons „Vapenöfningar för rikets elementarläroverk“). Utom de för föreg. klass nämnda, rekommenderas här, såsom speciellt lämpliga för de högsta klasserna, följande öfningar.

1. „Armslagning“ jemte bål- och hufvudböjning bakåt, knäkastning, benkastning framåt eller utåt, knä- l. framfallställning, häfning på tå m. m.; dessutom armslagning jemte vridning så, att armarne sträckas framåt med uppåtvända händer och medelst hastig böjning slås utåt med nedåtvända händer (förberedelser till sabelfäktning).

2. „Armkretsning“ jemte bålböjning framåt och bakåt, benkretsning, häfning på tå, fotställningsserie m. m.

3. „Armböjning och sträckning“, lik- l. oliksidig, i en

1. flere riktningar vexlande, jemte benböjning o. sträckning, knäböjningsserie, fotställningsserie, bålböjning, hoppning till gång- och grundställning vexlande, gång på st. och framåt m. m.

4. „**Armstötning**“ jemte häfning på tå, knäböjning, bålböjning, fotställningar (is. oliksidiga), knäställning, utfall, benkastning m. m.

5. „**Bålböjning**“ i alla riktningar med olika utgångsställningar och armhållningar, bålböjning på ett ben, bålvridning utan eller med hufvudets vridning i samma eller motsatt riktning, bålkretsning med händerna på nacken l. uppåtsträckta, bålböjvridning m. m.

6. „**Bensvingning**“, kastning (rakt och i båge), långsam förning, kretsning framför, böjning och sträckning, (från grund- och hukställning) m. m.

7. „**Knäböjning**“ på begge l. på ena benet, skiftevis i bred grenställning, i förening med bensträckning i alla riktningar ifrån den böjda ställningen o. s. v.

8. „**Utfallsmarsch**“ med armstöt. Utfall framåt turvis v. o. h. ifrån grundställning och upprätning medelst det sträckta benets dragning framåt till grundställning. Försvåras genom att göra grundställningen helt kort, så att det ena utfallet följer strax på det andra.

9. „**Gång med böjda knän**“. a) Begge knäen hållas hela tiden böjda. b) Stegen tagas så långa, att det främre benet starkt böjes medan det andra sträcket och endast med fotspetsen vidrör marken.

10. „**Marsch**“ med olika långa och hastiga steg vexlande efter kommando.

a) „*Små steg framåt — marsch!*“ l. 100 steg i minuten af 1 fotlängd.

b) „*Sakta framåt — marsch!*“ l. 80 steg i minuten af 2 fotlängder.

c) „*Lagom framåt — marsch!*“ 100 à 110 steg i minuten af $2\frac{1}{2}$ fotlängder.

d) „*Stora steg framåt — marsch!*“ 120 à 130 steg i minuten af 3 fotlängder. — Ju större stegen blifva, desto mera lutas kroppen framåt, och desto lifvigare blifva armarnes rörelser. Dessa marscher öfvas helst i flankställning, under kringtåg.

11. „*Språng*“ med olika benöfningar och vändningar.

12. „*Vändningar på ett ben*“ t. o. m. ett hvarf, medelst det andra benets kringsvängning, a) åt det stående, b) åt det svängande benets sida.

13. „*Lopp*“ fram och baklänges.

14. „*Hoppning*“ framåt, vissa hopp turvis på hvardera benet, eller på stället under det andra benets svingning framåt och bakåt.

Kampöfningar.

De flesta i det föregående nämnda kamparter kunna ännu här användas, isynnerhet drag- och skjutkamp med och utan staf l. tåg, man mot man eller i massa, dragkamp i kedja och brottning med liftag. Dessutom kan här, om en lämplig barkbädd finnes, öfvas

Brottning med fria grepp, d. v. s. grepp om den kroppsdel man bäst lyckas få tag i. Några af dessa grepp må anföras.*) (Härvid antages A. vara den angripande, B. den angripne).

a) *Fotgrepp*. A. bugar sig hastigt ned och fattar med h. handen B:s framställda v. fot om smalbenet eller vaden, lägger samtidigt sin v. hand emot B:s bröst och trycker deremot samt kastar honom sålunda baklänges på ryggen.

*) Enligt „Anleitung zum Ringen von A. Birmann“. Aarau 1870.

b) *Dubbelt knägrepp*. A. böjer sig hastigt ned och fattar med begge händerna om motståndarens begge knän, trycker sin ena skuldra emot hans höft och rycker honom sålunda baklänges på ryggen.

c) *Enkelt knägrepp*. A. griper med begge händerna om B:s v. ben ofvanom knäet, med v. handen ofvanifrån, med den h. underifrån, lyfter det uppåt och omslingrar i detsamma med sitt v. ben B:s högra inifrån utåt, drager det till sig och kastar B. på ryggen.

d) *Högt grepp med benkrok*. A. griper tag i B:s begge händer eller skuldror och drar honom, gående bakåt, några steg med sig. Så snart B. börjar streta emot, slår A. en benkrok om hans framställda v. ben (med v. benet utifrån eller med h. benet inifrån), drager det till sig och skjuter i detsamma motståndaren med armarne ifrån sig, så att han faller baklänges på ryggen.

e) *Lårgrepp*. A. omslingrar med sin h. arm B:s v. lår inifrån utåt, lägger samtidigt sin v. arm öfver hans v. skuldra eller under hans v. arm öfver ryggen, lyfter honom med ett kraftigt ryck från golvet och lägger honom framför sig på ryggen.

f) *Skuldergrepp* (motgrepp mot fot- och knägrepp). Så snart B. böjer sig ned, drager A. sitt framställda ben tillbaka, skjuter sin h. arm hastigt under B:s venstra, lägger sin h. hand på hans v. skuldra, så att B:s v. arm lyftes upp, lägger tillika sin v. hand på B:s h. skuldra eller öfverarm och vänder derpå hastigt, lyftande med h. och tryckande med v. handen, B. omkring dennes längdaxel på ryggen.

g) *Sidgrepp*. A. fattar med v. handen B. om hans högra handlofve, gör en hastig vändning åt v., så att hans högra fot kommer att stå ytterom B:s högra, fattar tillika med sin h. arm B:s v. sida och kastar honom med ett hastigt ryck och en liten vändning åt v. öfver sitt h. ben omkull på ryggen.

h) *Armoftvangrepp*. Börjas såsom föregående, men vändningen göres helt v. om, hvarunder A. svänger sin h. arm öfver B:s hufvud och fattar derpå med h. handen om B:s h. arm ofvanifrån; hvarefter A. gör ett ryck framåt och åt v. och kastar motståndaren öfver sin högra höft i båge på ryggen.

i) *Armbågsrepp*. A. griper med v. handen B:s h. arm straxt ofvanom armbågen, gör en hastig vändning helt v. om, svängande h. armen sträckt öfver B:s hufvud, och så att hans h. fot kommer ytterom B:s högra. Är detta skedt, böjer sig A. hastigt framåt och åt v., nyttjande sin utsträckta h. arm såsom stöd mot golfvet, hvarvid motståndaren måste följa med och flyger på ryggen.

Anm. Hastigt utfördt är detta tag oemotståndligt och alls ej farligt. Det kan ock användas såsom motgrepp, om man af sin motståndare blir lyftad i höjden med helt liftag. Man griper då med v. handen tag om hans h. armbåge, med den h. armen om hans hals, med benen om hans ben. I detta läge kan man ej kastas, och så snart man åter får fötterna i marken, utföres det ofvanbeskrifna kastet.

k) *Arm-undergrepp*. A. fattar med v. handen om B:s h. handlofve, gör en hastig vändning helt v. om, under B:s h. arm, så att denna kommer att ligga öfver A:s h. skuldra, fattar densamma med sin h. hand underifrån så högt upp mot axeln som möjligt, gör nu ett hastigt ryck med kroppen framåt och åt v., hvarvid A:s rygg hjälper till att lyfta B., samt kastar honom så i båge öfver sin h. skuldra framför sig på ryggen. — Ett vackert och lätt tag.

l) *Halsgrepp*. A. gör en hastig helvändning åt v. och slingrar sin h. arm hårdt om B:s hals, men hållande sin v. arm utsträckt till stöd emot golfvet, hvarpå han med h. armens och höftens tillhjälp medelst en hastig rörelse åt vester och framåt lyfter B. från marken och kastar honom i båge på ryggen.

Aum. Dessa grepp kunna, om man vill lägga an på brottning, inläras på två led emot hvarandra, man emot man, af hvilka den ene enligt öfverenskommelse segrar. Greppen indelas i 2 l. 3 skilda tempon, som utföras af alla samtidigt efter räkning. Sedan alla sålunda lärt sig greppen, få de använda dem fritt efter bästa förmåga, då ett eller två par kämpa i sender.

Redskapsöfningar.

Fria spvång: öfn. 1 ($2\frac{1}{2}$ — $3\frac{1}{4}$ fot), 2—4, 5 ($2\frac{1}{2}$ — $3\frac{1}{2}$ fot), 6, 7 (minst kroppslängd), 8 (6 à 10 fot), 9—12, 13 (6 à 8 fot, från trappa), 14—17.

På lodräta stänger (tåg): öfn. (15—21 repet), 22—27, 28, (33—35), 36, (37), 38—40 försöksvis.

På tvärstång (bom): öfn. (20; 21—31 på brösthöjd; 32, 33), 34; 35 försöksvis, (36—52), 53—60; (75—92), 93—95, (96, 97), 98—100; (106—113), 114, 115, (116, 117), 118—121 försöksvis.

På barr: öfn. (16—55), 56—61, (62—66), 67—69; (70—79), 80—96; (115, 116), 117; (121—126), 127—132, (133—136), 137, 138.

På bock (språngkista): alla öfningar, isynnerhet grensprång med försvåringar.

På häst (språngkista): öfn. 1—42; 64—68; 81—90; dessutom de motsvarande sällskapssprången.

På vågrät stege: öfn. 16—24 med böjda armar; 25—32.

På lutande stegar (stänger): öfn. 12, (21—26), 27—30.

På gungringar: öfn. 1—8, 11—22.

Stafsprång: öfn. 1—6.

Kulkastning.

Häng- och stödöfningar på tvärstång och barr jemte bundna språng af alla slag kunna redan här liksom på föl-

jande klass anses såsom de viktigaste, dernäst fria språng samt öfningar på stegar och gungringar. Med hängöfningar måste dock måtta iakttagas: de kunna väl företagas hvarje timme, men ej många i sender; dessutom böra de alltid efterföljas af språng. Är klassen stor och redskapen få, är bäst att redan på denna klass införa roteindelning.

Öfningar för lyceernas sjunde klass (sexton- à tjugu-åringar).

(9:de och 10:de gymnastikåret).

Lekar, ordnings- och friöfningar äro desamma, som på föregående klass och bedrifvas på samma sätt. Florettfäktningen, hvilken här helt och hållet kan ersätta de stående friöfningarne, bedrifves på tvenne led emot hvarandra i turer om 2 à 6 tempon hvarje, det sista året dessutom försöksvis såsom fri kontrafäktning emot hvarandra eller emot läraren. Dervid böra ansigtsmasker eller åtminstone något skydd för ögonen, men deremot aldrig glasögon begagnas.

Såsom en ny förträfflig *kampöfning* kan här begagnas den i England till råa slagsmål missbrukade och derföre i ondt rykte komna *bovingen*. Den är i sjelfva verket intet annat än en fäktning utan vapen och derföre, om den blott hålles inom vissa gränser, mindre vådlig och kostsam än denna. Kämparne behöfva blott draga på sig sämsk handskar, på baksidan försedde med $1\frac{1}{2}$ à 2 tums tjock, mjuk stoppning, samt öfverenskomma, att aldrig rikta sina stötar mot ansigtet eller maggropen (hvilken också kan betäckas med ett stycke tjock, dubbel papp, bundet om lifvet), utan blott mot bröst och armar (samt skallen), så hafva vi i boxningen en utmärkt, nyttig och nöjsam, gymnastisk öfning.

Gardställningen är dervid temligen densamma som vid fäktning, endast att kroppstyngden får hvila jemnt på begge benen. Armarne hållas halft böjda med framåtvända näfvar, den anfallande armen (i England den venstra) något högre och längre framsträckt, armbågarne nära bröstet, begge armarne ständigt i rörelse, beredda till anfall och försvar. Äfven benen äro i ständig rörelse, medelst alla slag af i fäktning begagnade marscher samt skutt, än närmande, än fjermande kämparne ifrån hvarandra. Anfallet göres med sträckt arm och ett grundt utfall. Till kontrastötar begagnas helst försvarsarmen. Dessutom kunna armarne ofta byta om roll. Försvaret sker medelst; a) slag åt sidan, b) fattande i den stötande armen, c) afvikning åt sidan eller hastig nedböjning eller vändning, d) uppfångande af stöten mot armen jemte marsch tillbaka, e) kontrastöt. Finter begagnas här likasom vid fäktning, och dessa kunna, om man så vill, inöfvas i bestämda turer på två led emot hvarandra. Vill man ej offra så mycken tid derpå, kan boxningen med fördel begagnas såsom muntrationsöfning.

Äfven *redskapsöfningarne* äro här desamma som på föregående klass jemte alla förut ej nämnda, bland dem *spjutkastningen* ett alldeles nytt slag. Vid dem lägges an, ej blott på styrka och vighet, utan än mer på den om fullkomlig beherskning af kroppen vittnande ledighet och elegans i rörelserna, som utmärker den gymnastiskt (d. v. s. i sann mening klassiskt) bildade mannen.

TREDJE KAPITLET.

Redskapsöfningar, metodiskt ordnade.

1. Öfningar med lång svänglina.

Dessa öfningar äro af stor vikt på de lägsta klasserna, enär de äro föga ansträngande, men fordra mycken påpasslighet och ögonblicklig beslutsamhet samt dessutom skänka de små ett stort nöje. Linan bör vara omkring 10 alnar lång, c. $\frac{1}{2}$ tum i diameter och något löst slagen. Dess ena ända fästes 4 à 5 fot högt, tjenligast vid ett språngställ, läraren ställer sig 7 à 8 steg derifrån med den andra ändan i handen och svänger linan medelst en trattformig rörelse med underarmen så, att dess midt beskriver en stor krets, som nedtill lätt berör golfvet eller stryker tätt öfver detsamma, men upptill stiger c. 4 alnar högt. Svängningens riktning är vid de 5 första öfningarna sådan, att linan längs golfvet rör sig *ifrån* den elev som skall springa.

1. **Lopp igenom (under, efter) linan det första man kan.** Klassen uppställs bäst på ett flankled i en halfkrets kring språngstället så, att den förste står några steg från det ställe, der linan svänger längst åt sidan. Efter fullbordadt lopp ansluter han sig till den siste, och på samma sätt göra alla de följande, så att hela klassen rör sig långsamt framåt. Äfven kan öfningen företagas från kolonn och utföras ledvis (då leden stå i flank) eller radvis (raderna i flank), då en ordningsöfning tillika uppkommer. Härvid bör dock den, som skall springa, redan förr än den föregående gjort detta,

gå att ställa sig på den af läraren anvisade lämpligaste begynnelsepunkten för loppet. Såsnart det är hans tur, bör han löpa ofördröjligen efter linan, sedan den passerat (nedåt) förbi honom. Kan han ej besluta sig härtill första gången linan passerar honom, bör han söka komma igenom åtminstone 2:dra l. 3:dje gången. Kroppen och hufvudet böra hållas upprätta. Läraren hjälper nybörjare genom att svänga linan mycket långsamt och genom ropet: „kör!“ („spring!“ „nu!“), då ögonblicket är inne.

2. **Detsamma på en viss svängning**, t. ex. så att hvar och en löper i tur på hvar 3:dje, derefter på hvar annan och slutligen på hvarje svängning linan gör. Läraren hjälper i början med att räkna „ett, tu, *tre!*“ — „ett, *tu!*“ — „spring!“ („nu!“), men sedan bör det gå utan hjälp och det med händerna på höften, armarne bakom ryggen, under handklappning l. d., likaså med trapp- l. spjernlopp, lopp med fotkastning l. d.

3. **Detsamma af flere (2, 3, 4) på engång.** Ifrån en kolumn af 2 (3, 4) led springer en rad i sender, löse eller hand i hand, på en viss svängning.

4. **Detsamma i täflan mellan två lika stora afdelningar.** Dessa ställas hvardera i halfkrets, den ena kring språngstället, den andra kring läraren. För hvarje svängning får en ifrån hvardera afdelningen löpa, om han kan. Den som blir träffad af linan måste gå tillbaka. Den afdelning segrar, hvilken alla medlemmar först kommit lyckligt igenom. Kunna begge afdelningarne löpa igenom en för hvarje svängning, så kunna de få öfva sig att löpa ett par hand i hand från hvardera afdelningen, d. v. s. 4 i sender för hvarje svängning.

5. **Hoppning igenom (under, efter) linan en eller flere i sender.** Härtill egna sig jemnfota hoppning eller galopp åt sidan samt gånghoppning, hoppgång eller hoppning på ett

ben framåt. Vid hoppning åt sidan flere på engång hållas händerna på den framförståendes axlar.

6. **Lopp eller hoppning öfver den hvilande linan.** Denna midt hålles några tum öfver golfvet, högre eller lägre efter lärarens uppskattning af elevens förmåga. Vid lopp får afsprånget först ske med hvilkendera foten som helst, sedan med bestämd fot, nedsprånget på den andra foten eller ock på begge. Hoppning öfvas dels jemnfota dels på ett ben. Denna öfning är således en förberedelse både till fria språng på högre klasser och till de här följande öfningarne.

7. **Lopp öfver den fram och tillbaka svängande linan.** Eleven bör begifva sig af, då linan är längst ifrån honom, så att han möter den på halfva vägen.

8. **Hoppning öfver den kringsvängda linan.** Eleven ställer sig invid midten af den hvilande linan med ansigtet mot läraren och hoppar öfver denna hvarje gång, den af läraren svänges öfver hans hufvud och under hans fötter. I början hjälper läraren medelst ett: „*nu!*“, då ögonblicket att hoppa är inne. Efter någon öfning kan eleven också stå vänd på annat sätt. Flere öfvade elever kunna också hoppa på engång med eller utan handfattning eller handklappning eller med några (1—3) mellan hopp under det linan svänger öfver dem. Äfven kan hoppningen ske med vändning, jemnfota eller på ett ben och antingen på samma ben hela tiden eller turvis på hvardera. Om flere hoppa samtidigt på olika vis, ser det rätt roligt ut. Äfven kan denna öfning utföras i hopp, så att den som kan göra de flesta hopp i en följd har besekrat de andra. Dervid bör linan svängas med stor fart. — Då denna öfning är både tidsödande och tröttsam för läraren, kan den lämpligen utbytas mot leken: „*hoppande ring*“. Se följ. kap.

9. **Lopp igenom öfver den till mötes i krets svängda li-**

nan. Svängningens riktning är här motsatt den vid de 5 första öfningarne. Eleven bör begifva sig af, då linan är högst uppe, för att möta den nära golfvet. Liksom lopp under linan öfvas ock denna så, att eleverna först få välja en svängning, men sedan skola löpa på en viss svängning, så flere på engång, och få slutligen täfla såsom i 4:de öfningen. Ett annat slags täflan är följande.

10. Detsamma i kapp. Eleverna stå i en hop på ena sidan om linan och hvar och en får springa när han vill, en eller flere i sender. Då alla kommit lyckligen igenom öfver linan, svänges denna i motsatt riktning. Men fastnar någon i linan, ställes han på post invid språngstället tills någon annan, som begått samma fel, aflöser honom.

11. Lopp igenom öfver och under linan af tvenne samtidigt. Eleverna ställas i tvenne lika stora afdelningar, en på hvardera sida om linan. Den ena afdelningen skall söka komma igenom öfver, den andra under linan, så att tvenne, en från hvardera afdelningen komma igenom för hvarje svängning. Den som fastnar måste gå tillbaka. Sedan alla i en afdelning kommit igenom, skola de löpa tillbaka, medan linan svänges åt samma håll som förut. Den afdelning, hvilkens alla medlemmar först kommit igenom både fram och tillbaka, har segrat.

12. Lopp igenom fram och tillbaka så snabbt som möjligt. Antingen löpes först under (efter), vändes om och skyndsamt tillbaka öfver linan eller tvertom. Det gäller att låta så få slag som möjligt gå obegagnade förbi, tills hela klassen en i sender utfört öfningen.

13. Lopp in (i den svängande linan, under eller öfver), hoppning (öfver densamma några gånger) och åter ut. Hoppningen sker ett bestämdt antal gånger. Utföres af en eller två samtidigt, af hela klassen i en jemn följd; eller också så, att då den föregående hoppat engång, löper den följande

in och derefter en in och en ut för hvarje svängning, så att tvenne alltid äro inne. Utloppet göres dels framåt, dels åt samma sida, hvarifrån man kom in.

14. „Ett ögonblick i linan“. Kan utföras på två sätt: a) Eleven löper in under den svängande linan, hoppar engång öfver densamma med helvändning och löper ut tillbaka; b) Eleven löper in öfver linan, gör samtidigt helvändning och löper ut förr än linan åter hinner till golfvet. Detta, utfördt af två på engång och i jemn följd af hela klassen, kan anses såsom höjdpunkten, hvartill öfnin-garna med lång svänglina böra drifvas med gossar äfven i de fall, då, i brist på andra redskap, mera tid än vanligt kan egnas åt dem.

2. Balanseröfningar på bom I. d.

Jemte det dessa öfningar hafva en praktisk betydelse, befordra de lugn, sjelfbeherskning och en säker, vacker hållning. I det sistnämnda hänseendet äro de en komplettering till friöfningarne, af hvilka isynnerhet de på ett ben förbereda till dem och derföre också böra öfvas förr än balanseröfningar på redskap företagas. Då balanseröfningar erfordra en samtidig beherskning af nära nog hela muskulaturen, kunna de svårare arterna af dem (skridskoåkning ej att förglömma!) jemte fäktning, brottning och bollspel anses såsom spetsen af all gymnastik. Särskildt torde deras nervstärkande och hjernan lättande egenskaper vara egnade att gifva dem en framstående plats inom skolgymnastiken. På hvarje gymnastikplats (skolgård) bör derföre finnas en stor, 40 fot lång, 12 à 5 tum tjock, i höjd ställbar s. k. vippmast, d. v. s. med vippande smalända. Inne i salen begagnas flyttbara balanserbommar. En sådan göres lämpligast af 20 à 24 fots längd och 6 à 8 tums diameter med oval

genomskärning. Ehuru något tunga att flytta, hafva sådana bommar fördelen att kunna begagnas till stående öfningar (se n:ris 1—5, 9, 20, 22, 23 här nedan) af flere på engång, äfvensom till enklare voltige-öfningar, ifall de kunna ställas på dertill lämplig höjd. I brist på bommar betjenar man sig af runda stänger af 4 tums diameter eller af 2 tums plankor af 6 à 8 tums bredd och med afrundade kanter. Alla dessa redskap ställas (plankorna på kant), då de skola begagnas, på c. 1 fots höjd ifrån golfvet på dertill inrättade stadiga pallar eller korsfötter af björk. Minst 2, men helst 4, stycken balanserredskap behövas för en stor klass. En afdelning af denna ställes vid hvarje bom och en elev från hvarje afdelning börjar öfningen på kommandot: „kör!“ eller ock får hvarje afdelning stiga upp på sin bom och hela klassen gemensamt utföra stående öfningar. Faller någon vid gångöfningar, stiger han genast upp och fortsätter till bommens ända. Sedan alla gått, efterfrågar läraren, huru många som fallit i hvarje afdelning, så att täflingslusten hålles vaken.

Anm. Sidställning till ett redskap säges en öfvande innehafva, då hans breddaxel (från den räta linie som drages genom begge skuldrorna) är parallel med redskapets längdaxel, tvärställning åter då dessa axlar skära hvarandra rätvinkligt.

1. Uppstigning till sidställning och nedstigning, framlänges och baklänges. Hvardera foten kommenderas skildt upp och ned. Liksom vid alla öfningar i stående eller gående tillåtes här i början att de öfvande fatta hvarandra i händerna, (vid öfningar i tvärställning ställas bommarne derföre nära hvarandra). I st. f. nedstigning öfvas ock för omvexlings skull jemnfota nedsprång fram- l. baklänges.

2. Uppstigning till tvärställning och nedstigning åt sidan. Den ena foten ställes framför den andra, begge något utåtvridna, knäna hållas lindrigt böjda, armarne utåt lyftade,

lindrigt böjda med flata handen nedåt (= balanserställning). Äfven här omvexlas med nedsprång (åt sidan).

3. **Vändningar under stående på bom**, först ifrån tvär- till sid-ställning och tvertom, derefter heltom från tvärställning; det sistnämnda utfördt medelst omvridning på begge sulorna, så att klackarne flyttas.

4. **Tvärstående arm- och ben-öfningar**, t. ex. händerna på höften, på nacken, armlyftning, förning, kretsning, stötning, långsam bålböjning och vridning, det främre benets eller knäets, det bakre benets lyftning hastigt, o. s. v.

5. **Tvärstående fotflyttning framåt och bakåt**. Ställningen enligt 2.

6. **Vanlig gång framåt**. Balanserställning (se ofvan) bör iakttagas, isynnerhet bör lärjungarne tillhållas att hålla fotspetsarne snedt utåt riktade. Blicken bör riktas stadigt på bommen ett stycke framåt, men ej på fötterna. Går öfningen väl med utsträckta armar, försvåras den derigenom, att händerna hållas på höften l. nacken, armarne bakom ryggen eller uppåtsträckta. Denna den mest praktiska af alla dessa öfningar bör också öfvas på lutande, vacklande och vippande bom; äfvenså på en bom, på hvilken man lagt hinder som måste öfverstigas.

7. **Gång med sidsteg i sidställning**. Öfvas både åt vester och höger, först utan sedan i takt, äfven med benkastning utåt.

8. **Gång med eftersteg eller vaxelsteg framåt**. Utan och i takt, med olika armhållningar.

9. **Tvärställning på ett ben jemte långsam förning, svingning, kretsning, lyftning, vridning, fotkretsning o. s. v. med det andra**.

10. **Långsam spjern-, trapp- l. knävippgång framåt**.

11. **Vanlig gång baklänges**. Förr än man stiger på den bakåtflyttade foten, bör man ställa densamma säkert på

bommen. Blicken riktas såsom vid gång framåt på bommen. Af flere på engång kan öfvas några steg framåt, vexlande med några bakåt.

12. **Eftersteg och vaxelsteg baklänges.**

13. **Gång framåt och baklänges samtidigt af tvenne,** som ställa sig mot hvarandra på samma bom med händerna på hvarandras axlar. Den ena flyttar v. foten framåt, då den andre flyttar h. foten bakåt och tvertom.

14. **Lopp framåt,** först fritt, sedan i takt af alla de öfvande, en på hvar bom.

15. **Tågång framåt och baklänges.**

16. **Galopp framåt eller åt sidan.**

17. **Hoppning med vaxelsteg,** framåt och baklänges.

18. **Hoppning på ett ben,** framåt och åt sidan.

19. **Gång framåt med långsam, djup knäböjning på hvart steg.** Det lediga benet och armarne hållas framåtlyftade.

20. **Tvärstående hålböjning på ett ben,** framåt, åt sidan, bakåt. Det lediga benet hålles sträckt i rät linie med bålen, det stående lindrigt böjdt.

21. **Gång med vändningar.** Först med en vändning (ett helt hvarf) midt på bommen, derefter en vändning t. ex. efter hvart 3:dje steg, slutligen med en fortsatt vändning åt samma sida, ett halft hvarf för hvarje steg.

22. **Möte på bom.** Från hvardera ändan af samma bom går en elev emot den andra. Då de mötas, ställer hvardera fram sin v. (h.) fot förbi den andres och fattar lätt den andra om öfverarmarne, derpå svänga begge tillika det bakom stående benet ett halft hvarf bakåt, för att med dess fot få fäste på det ställe, der den andres fot stod. Lyckas detta, hafva de begge kamraterna bytt plats och kunna nu fortsätta sin väg åt hvar sin ända af bommen.

23. **Balanserkamp.** Tvenne mötas på samma bom och söka medelst slag störta ned hvarandra. Att draga i klä-

derna eller att slå, sedan man sjelf förlorat jemnvigten, är ej tillåtet. Bäst är att hvardera är beväpnad med en något tung trädklubba med hvilken han slår emot den andres. På detta sätt kunna två partier strida sinsemellan: en fallen ersättes af ny kamrat från sitt parti, tills det ena partiets alla medlemmar äro fallne.

Anm. Lågt ställda balanserbombor (plankor) användas också vid liggstödsöfningar och fria språng. Högre ställda kunna de begagnas vid bundna språng och lättare voltige-öfningar i st. f. häst. Till utmärkta, ehuru ej i skolgymnastiken begagneliga, balanserredskap höra tunnor och klot att löpa på, till mindre utmärkta, styltor.

3. Fria språng.

Utförbara alldeles utan eller med tillhjälp af några enkla redskap, af stor användbarhet i lifvet, utbildande benens styrka och god hållning, kraftigt dragande blodet nedåt, lifvande matsmältningen, sinnet och täflingslusten, och därför lika roande som lämpliga för alla åldrar, förtjena dessa öfningar att omsorgsfullt och flitigt bedrifvas vid alla skolor.

Tjenliga redskap äro:

a) **Språngställ.** Ett par sådana består af tvenne lodrätt stående stänger af 7 fots längd, 2 tums bredd och 1 t. tjocklek, försedda med hakformiga inskärningar i kanten eller med pinnor på bredsida för snöret att hvila på. Ute kunna de nedslås några tum i marken, men till bruk inne i salen ställas de på en korsfot af 2 fots längd och 4 t. bredd, vid hvilken de fästas medelst en tapp och korta sträfvor. Bäst är att stängerna ifrån marken räknadt indelas i fot och dec. tum, och vid hvarje af dessa senare äro försedda med tums långa pinnar eller ock blott hål, i hvilka en liten jernsprint stickes in på den höjd man önskar hafva snöret. Detta bör vara c. 8 fot långt och $\frac{1}{2}$

t. tjockt, i hvardera ändan försedt men en läderpåse fylld med c. 1 Z sand eller småsten. För att vid minsta beröring falla ned, bör snöret alltid läggas på den sida af språngstället, åt hvilken nedsprånget sker, och så, att påsarne hänga ett stycke nedanom den pinne, på hvilken detsamma hvilat. — Två à fyra par språngställ äro behöfliga för stora klasser.

b) **Språngbräden.** Dessa nyttjas för att bestämma afsprångsstället, isynnerhet vid längdsprång, äfvensom för att underlätta bundna språng. Ett sådant bräde bör vara $2\frac{1}{2}$ à 3 fot långt, 2 fot bredt och 2 t. tjockt samt undertill försedt med tvenne tvärlistor, den ena vid ändan, den andra på midten, så sneddade att brädets ena ända ligger med öfverkanten helt nära golfvet, den andra 3 tum öfver detsamma. Öfre ytan får ej vara släthyflad utan hellre försedd med tvärfårer, på det att foten ej må slinta på detsamma. För att åter brädet ej må slinta längs golfvet, förses den främre tvärlisten med ett par små stift, som kunna intryckas i detta senare. Till hvarje par språngställ behöfves ett bräde. Samma bräden nyttjas ock vid bundna språng på bock, häst, m. m.

c) **En språnggraf.** En sådan gräfves c. 2 fot djup med bredden småningom tilltagande från 3 till 12 fot. Afsprångskanten bör vara brädfodrad och skarp, den motsatta dertemot sluttande och belagd med sand eller bark.

d) **En djupsprångstrappa.** En sådan liknar en vanlig rak trappa, men ställes ej att luta emot utan längs med en vägg. Den göres 3 à 4 fot bred, hvarje trappsteg en fot högre än det närmast lägre och $1\frac{1}{2}$ fot bredt, det öfversta 12 fot öfver marken. Inne i salen kan en sådan trappa ersättas af ett bräde, som medelst två vinkeljern vid ena ändan och tvenne snedt skurna klossar undertill kan fästas vågrätt vid spolarne af en lutande stege. För öfrigt göras djupsprång ifrån stormbräde, häst, bock, språngkista m. fl. redskap.

e) Några tjocka *bastmattor* användas vid djup- och längdsprång inne i salen att göra nedsprånget på. Madrasser må deremot aldrig dertill användas, enär de gifva ett skadligt dam ifrån sig och göra nedsprånget osäkert.

Efter redskapens antal delas klassen i afdelningar och ifrån hvar och en af dessa springer en elev vid ett kommando eller tecken af läraren, som står nära nedsprångsplatserna. Den som drager ned snöret bör genast lägga det upp igen.

Höjdsprång.

1. **Slutsprång i höjd framåt.** Med slutsprång förstås ett jemnfota språng, hvarunder fötterna hela tiden hållas i bredd, med klackarne berörande eller tätt intill hvarandra. Det utföres ifrån stället, likasom det likbenämnda fria språnget på led, med armsvingning först i 4 tempo efter räkning, derefter utan räkning. I st. f. armsvingning kunna också 1 à 2 anloppsteg före satsen begagnas. Af stor vikt är att nedsprånget alltid sker med upprät rygg, på tå och med utåtböjda knän samt framåtlyftade armar (flata handen nedåt) och att upprätningen till grundställning omedelbart derefter sker utan att fötterna flyttas från sin plats, ty dennas bibehållande är tecknet på ett säkert språng. Yngre elever få derföre lemna densamma endast på skildt kommando: „marsch!“ Fötterna få ej kastas åt sidan under öfversprånget. Först sedan språngets riktiga form är väl inöfvad på led och öfver ett lågt stäldt snöre, höjes detta småningom, (Läraren antecknar det af klassen i medeltal uppnådda tumtalet i sin journal). I st. f. snöret begagnas stundom ett spö, stång eller balanserboom på motsvarande höjd. Detta pröfvar modet, men bör öfvas med nödig försigtighet. — Språngbräde behöfves ej, deremot kan en enkel matta att pringa ned på st undom (is. i början) användas.

2. **Slutsprång i höjd åt sidan.** Utföres på samma sätt som föreg., endast att man ställer sig med sidan (v. l. h.) åt snöret och lutar kroppen litet åt sidan vid afsprånget.

3. **Slutsprång i höjd med vändning.** Denna utföres under sjelfva öfversprånget eller straxt derefter, så att nedsprånget sker med sidan eller ansigtet åt snöret (enkelt eller helt om). — En omvexling i slutsprånget är att utföra dem ifrån hukställning i st. f. grundställning.

4. **Höjdsprång på ett ben.** Det lediga benet hålles böjdt, d. v. s. foten lyftad bakåt. Öfvas lika med hvardera benet. Samma ben gör afsprång och tar emot kroppen vid nedsprånget.

5. **Deladt språng i höjd framåt.** Föröfningar härtill på led äro: „ett språng framåt från gångställning framåt“ samt „två (tre) steg framåt och ett språng framåt“. Öfver snöre öfvas det först ifrån gångställning framåt med den främre foten på språngbrädets främre del (ej så långt framåt att fotspetsen skjuter öfver framkanten), derefter med 3 stegs anlopp ifrån grundställning, hvarvid naturligtvis stegen börjas med samma fot, som är bestämd att taga satsen på brädet. Först sedan detta går någorlunda bra, höjes snöret småningom och anloppet tages från längre afstånd; dock bör det aldrig bestå af mera än 8 à 10 steg. Dessa skola blifva allt hastigare och kortare närmare brädet. Läraren bör hålla strängt derpå, att satsen på brädet tages med den af honom bestämda foten. De som fela häruti böra springa om, sedan hela klassen försökt sig. Om de flesta uti klassen kommit lyckligt öfver snöret, både då afsprånget gjordes med v. och då det gjordes med h. foten, höjes snöret en två tum och alla få försöka sig på den nya höjden o. s. v. Vid öfningens slut må klassen försöka sig på en något större höjd och hvar och en taga sats med hvilkendera foten han sjelf finner för godt. Språnget ut-

föres så, att det ben, som icke gör afsprånget, kastas först böjdt öfver snöret, hvarpå afsprångsbenet sluter sig till det i luften och begge kraftigt sträckas så, att de i bredd nå marken med sträckta men elastiska fotleder och knän. Platsens bibehållande bör eftersträfvast, ehuru desto svårare ju starkare anloppet varit och ehuru ej så viktigt här som vid slutsprång. Liksom detta öfvas också det delade språnget öfver bom l. reck samt öfver eller på språngkista och bock på tvären.

6. **Deladt språng i höjd med vändning.** Anloppet helt kort, vändningen åt afsprångsfotens sida.

Längdsprång.

7. **Slutsprång i längd framåt.** Utföres öfver snöre liksom i höjd (se ofvan 1), men blott öfver ett helt lågt stäldt eller t. o. m. på marken liggande snöre, samt med stark framlutning af kroppen vid afsprånget. Nedsprånget kommer lätt, då språnget är af betydlig längd, att ske på klackarne, hvarföre dubbla mattor böra användas då öfningen företages på golf. Detta bör dock ske blott i nödfall, ty ojemförligt bättre kunna längdsprång öfvas ute på platsen och det helst öfver språnggraf, der man har mjukt nedsprångsställe och en fast kant för afsprånget. Språngets vidd blir litet större, om man dervid begagnar handvigter, hvilka vid afsprånget kraftigt svängas framåt såsom fordom brukades i Hellas.

8. **Deladt språng i längd framåt.** Inläres och utföres liksom deladt höjdsprång, endast att knäen här ej dragas upp, utan benen kastas sträckta direkte framåt. Liksom föreg. öfvas också detta språng bäst ute öfver språnggraf; man aktar sig blott vid anlopp att taga satsen för nära kanten. Då språngbrädet lätt glider undan, kan man i sa-

len hellre beteckna afsprångsstället blott med ett kritstreck på golfvet. Snöret ställes naturligtvis helt lågt och flyttas småningom framåt.

9. **Fönstersprång.** Härvid ställas två snören på samma par språngställ, först på 4 fots afstånd från hvarandra och derefter på kortare ända till blott $1\frac{1}{2}$ fots afstånd. Språnget utföres lika som det föreg., men det gäller här att medelst öfverkroppens framböjning passera lyckligt emellan de begge snören. En öfning af underordnad vigt.

10. **Löpsprång.** Detta skiljer sig från deladt längdsprång deruti, att nedsprånget sker blott på ena foten, den som ej tog satsen; motsvarar således hvad som i dagligt tal kallas ett „skutt“. Ett dubbelt löpsprång består af två skutt omedelbart efter hvarandra, ett med hvardera benet. Det kan naturligtvis ej öfvas öfver graf, men desto bättre såsom täflingsprång på jemn mark. Skickliga springare uppnå häri 14—20 fot. — En liknande täflan kan anställas så, att man drager två parallela gränser på betydligt afstånd t. ex. 50 fot från hvarandra och försöker att med minsta möjliga antal skutt komma öfver detta afstånd. Detta kunde kallas „skuttlopp“.

11. **Tresprång.** Detta består af ett dubbelt löpsprång och ett längdsprång i ett sammanhang, så att de 3 nedsprången ske först på den ena, så på den andra och sist på begge fötterna. — På detta sätt hafva tyska gymnaster öfversprungit några och 30 fot. Troligen var det på detta sätt de berömda forn-grekiska springarena utförde sina eljest fabulösa längdsprång af öfver 50 fots vidd. Åtminstone öfvas längdsprång ännu i dag på detta sätt i Grekland.

12. **Deladt språng i längd och höjd tillika** öfvas först öfver ett snöre, som ställes midt emellan af- och nedsprångsstället och på en höjd lika med språngets halfva längd; derefter öfver tvenne snören på samma höjd, det närmare

på halfva vägen emellan afsprångsstället och det andra snöret. Betydligt mera mod fordras det att göra detta språng öfver fasta redskap, språngkista, bock, stolar, bänkar m. m. på längden. Att springa öfver en 6 fot lång och 3 à 4 fot hög språngkista så, att fötterna verkligen passera öfver densamma, är ej lätt men kan och bör dock efter flitig öfning lyckas några elever på de öfversta klasserna. — Ett lättare sätt att utan händernas användande komma öfver en bock l. d. är att med delad sats göra ett grensprång så, att fötterna passera på hvar sin sida om bocken. — Vid alla fria språng öfver fasta redskap böra tvenne kamrater stå beredda att emottaga den öfvande, i fall han skulle falla. Under redskapet bör marken vara mjuk (bark, gräsmatta), och således golfvet i salen beläggas med dubbla mattor.

Djupsprång.

13. **Slutsprång i djup framåt.** Ifrån det upphöjda ställe man står på, göres ett hopp jemnfota framåt, benen hållas lätt sträckta och slutna, kroppen upprätt, armarne framåtlyftade; nedsprånget sker naturligtvis på tårna med utåt svigtande knän. Vid större djup kan man först intaga hukställning och derefter göra språnget, hvarunder man rätar ut sig och kommer ned såsom sagdt är. — Åt sidan eller med vändning bör detta språng ej göras från betydlig höjd, och alltid med försigtighet.

14. **Detsamma ifrån sittande ställning.** Då man sitter med benen slutna och fötterna hängande öfver ett djup, i i hvilket man skall springa ned, bör man först, stödjande armarne mot kanten på hvar sin sida om kroppen, maka sig så mycket framåt, att man kommer att sitta endast på sätet. Derefter sker afsprånget så, att man först drager benen bakåt och sedan kastar dem sträckta framåt i det-

samma man medelst en kraftig stöt med armarne skjuter kroppen ifrån underlaget. Nedsprånget göres såsom vanligt. Detta slags språng begagnas ofta vid nedsprång ifrån sidsits på häst, bock, reckstång m. fl. redskap. Ej utan sin nytta i lifvet förtjenar det att derjemte särskildt öfvas ifrån språngtrappa.

15. **Detsamma ifrån hängande ställning.** Härvid bör man först komma i alldeles lodrät och sträckt ställning, så att kroppen ej svänger. Benen hållas slutna och sträckta, fotspetsarne nedåt och utåt riktade. Efter en lätt böjning af armarne lössläppas derpå händerna, och nedsprånget sker på vanligt sätt.

16. **Deladt språng i djup.** Framåt utföres detta på samma sätt som deladt längdsprång, med eller utan föregående anlopp. Skall det göras från grundställning, bör det ena benet kraftigt kastas framåt jemte det det andra benet gör afsprånget, hvarefter de så tidigt som möjligt slutas till hvarandra. Åt sidan ifrån grundställning (ej från stor höjd) utföres det också medelst benkastning (utåt) samtidigt med afsprånget och efterföljande benslutning före nedsprånget.

17. **Deladt språng framåt i (höjd) längd och djup tillika.** Utföres efter anlopp längs stormplan öfver ett framför detta (småningom högre och högre) stäldt snöre (på språngställ). Benen kastas kraftigt framåt och kroppen lutas äfven framåt såsom vid längdsprång. Två kamrater ställa sig att taga emot den springande för att hindra honom att falla på rygg l. d. — Vid alla djupsprång från betydligare höjd bör man hafva ett mjukt nedsprångsställe. Äfven bör man akta sig för att låta knäen vid nedsprånget böjas så mycket, att de kunna stöta emot hakan, ty då råkar man i fara att afbita sin tunga.

4. Öfningar på stormbräde.

Dessa utgöra en modifikation af fria språng, som isynnerhet lämpar sig för mellanklasserna. De fordra mod och en noggrann beräkning af stegen. — Ifrågavarande redskap göres af $1\frac{1}{2}$ t. bräder, 8 fot långt, 3 fot bredt, förstärkt med 3 tvärlister på undre sidan. På öfre sidan ristas det på tvären för att ej vara halt. Öfre ändan förses med 2 jernhakar för att omfatta den tvärbom (l. jernreck), hvarpå densamma skall hvila vid brädets begagnande. För säkerhets skull kan ytterligare en läderrem med spänne anbringas för att fasthålla brädet vid dess underlag. Dettas höjd varierar em. 2 och 6 fot, och härpå mera än på öfningarnes form beror deras svårighet och lämplighet för olika åldrar. Minst 2 sådana redskap behövas för större klasser. Stundom läggas 2 bräden i bredd (t. ex. på samma reckstång), och tvenne elever få springa upp hand i hand.

Bäst bedrifvas dessa öfningar ute, antingen på slät mark med barkbelagdt nedsprångsställe eller ock framför en språnggraf. Inne i salen läggas dubbla mattor på nedsprångsstället. Nedsprånget bör såsom vid alla djupsprång ske på begge fötterna (se ofvan). Vid brädets öfre kant, på sidan om detta och nedsprångsstället, bör alltid en hjälpare (läraren, rotmästaren) finnas till hands. Förr än den föregående nått marken, må aldrig den efterföljande börja löpa fram.

1. **Gång upp framlänges och ned baklänges eller tvertom d. v. s. utan att vända.**

2. **Gång upp, stadnande uppe i en bestämd gångställning, vändning helt om åt bestämd sida och gång ned.**

3. **Lopp upp, vändning åt bestämd sida och lopp ned.** Ställas två bräden i bredd, kan man löpa i båge, upp på det ena, ned på det andra, eller ock kunna tvenne löpa

hand i hand både upp och ned; vändningen göres i detta fall emot hvarandra (inåt).

4. **Detsamma med 3 steg upp och 3 steg ned;** början med bestämd fot.

5. **Hoppning upp på ett ben** efter föregående anlopp, vändning *och hoppning ned* på det samma eller det andra benet.

6. **Lopp upp med obestämdt antal steg, stadnande i gångställning med bestämd fot på öfra brädkanten, deladt nedsprång framåt.**

7. **Detsamma med bestämdt antal (4, 3, 2) steg, efter anlopp.**

8. **Lopp upp, med obestämdt eller bestämdt antal steg, stadnande i grundställning (begge fötterna på öfra kanten) och slutsprång ned framåt.**

9. **Anlopp, ett steg och samlad sats på brädet, slutsprång ned åt sidan v. l. h. a) utan b) med vändning.**

10. **Anlopp, två steg på brädet och deladt nedsprång åt sidan** (benen slutas i luften), a) åt det benets sida som tog första steget, b) åt det satstagande benets sida.

11. **Detsamma med endast satsen (samlad l. delad) på brädet, så högt som möjligt.**

Obs. De 3 sista öfningarne lämpa sig att utföras på 2 bräden i bredd af tvenne samtigit löpande, som springa ned åt hvar sin sida.

12. **Lopp med 3 (2) steg på brädet och direkt nedsprång framåt** (utan att stadna), a) med obestämd b) med bestämd afsprångsfot.

13. **Detsamma jemte vändning vid nedsprånget, åt afsprångsfotens sida.**

14. **Anlopp, ett steg på brädet och direkt nedsprång framåt, obestämd l. bestämd fot.**

15. **Anlopp, 4 (2, 1) steg på brädet och nedsprång öf-**

ver ett framför stäldt snöre, som i början ställes i jemnhöjd med, sedan högre än brädets öfre kant och allt högre ifrån densamma. Se fria språng, 17:de öfningen!

5. Öfningar på lodräta stänger (tåg).

Likasom balansering och fria språng hör äntring på stänger och tåg till de för gossen naturligaste och mest praktiska öfningar, hvarjemte den i hög grad anslår hans uppåtsträfvande sinne. Tagande i anspråk isynnerhet armarnes, bröstets, skuldornas och benens muskler, lifvar denna öfning kraftigt både andningen och matsmältningen jemte det den vänjer gossen vid att vistas i höjden utan att få svindel samt att lita på sin egen kraft i farliga belägenheter. Äntring (i dagligt tal ofta kallad klättring) bör derföre flitigt öfvas, ej blott i folkskolan, utan ock på de högre skolornas mellersta klasser. De mångfaldiga andra öfningar, som dessutom kunna bedrivas på lodräta stänger, göra dessa redskap nödvändiga äfven för skolans såväl högsta som lägsta klasser. Sålunda afse de 14 första här upptagna öfningarna, hvilka helst bedrivas taktmässigt med flere elever på engång, att lära de små att småningom mer och mer använda sina armars häng- och stödkraft jemte det de taga språngkraften och uppmärksamheten i anspråk; de bilda sålunda en öfvergång från friöfningar på led till bundna redskapsöfningar. Deremot höra handgång, volt, utliggning o. d., såsom mycket ansträngande, endast till de öfversta klassernas gymnastik-kurs.

Enär de flesta af dessa öfningar äro tidsödande, böra stänger förefinnas till stort antal (helst lika med elevernas på de största klasserna halfva antal). De göras af qvistfritt och torrt granvirke, 16 à 18 fot långa, två tum

tjocka, *) hyflas alldeles runda och släta samt uppställas parvis med ett inre afstånd af 15 à 18 tum från hvarandra, helst i flere rader bakom hvarandra. Hvarje rad af dem fästes så, att deras ändar instickas i hål, borrade i bräden, af hvilka ett fastspikas i taket (några tum under detsamma, så att stängerna kunna lyftas upp och löstagas), ett annat i golfvet. För att stängerna ej må vrida sig omkring, infällas de med fyrkantiga tappar i det undra brädet. — Tågen af 5 tums vantgoods, fästas medelst „kousar“ och jernkrokar i en takbjelke. Ett mindre antal (4 à 8 st.) af dem är tillräckligt.

A. Öfningar på två stänger (tåg).

(N:s 2, 6, 11, 15, 17, 19, 23, 34, 40 endast på stänger).

1. Händerna fatta hvar sin stång på ansigtets höjd med utangrepp d. v. s. från yttre sidan, tummarne uppåt. **Fyra steg på stället, vexlande med**

a) 4 steg skuttlopp, med knälyftning i fotkastning,

b) 4 hopp jemnfota,

c) 4 hopp på 1 ben turvis v. o. h. eller 2 hopp v. och 2 hopp h.

d) 4 hopp till korsställning o. s. v.

För hvarje hopp draga eleverna upp sig så högt, att skuldrorna komma i jern höjd med händerna.

2. Samma öfning is. b) och c) med ena handen liksom vid föreg. öfning (till hängning), den andra till stöd d. v. s. med armbågen framför stången fattar den denna på höft-

*) Tjocka stänger äro icke blott svåra att omfatta med händerna, utan tvinga också gossen att omfatta dem mera med låren än underbenen, hvarigenom ett förderfbringande tryck på de inre och gnidning mot de yttre könsorganerna lätt uppkommer, då deremot en smal stång lätt kan hållas ifrån skrefvet.

höjd med tummen nedåt. Den stödande armen bör äfven underhjelpa uppsprånget. Efter några takter ombytas händerna.

3. **Långsam knäböjning till hukställning, upprätning med armens tillhjälp.** Begge händerna fatta utangrepp på skulderhöjd. Större gossar få utföra knäböjningen på ett ben, det andra framåt sträckt.

4. **Ligghängning.** Händerna med utangrepp på skulderhöjd. Medelst 2 steg eller ett språng föras fötterna så mycket framåt, att den sträckta kroppen kan hvila på endast hälarne och de sträckta armarna. Härifrån återgår man till grundställning mellan stängerna med 2 steg eller ett språng. Detta upprepas några gånger enligt kommando.

Mellan två tåg kan ligghängning ock utföras sålunda, att fötterna stiga bakåt, så att kroppen i framåtlutad ställning hänger på armarne.

5. **Liggstöd.** Begge händerna fatta stången på höft-höjd. Medelst 2 steg eller ett språng bakåt samtidigt som händerna glida ned till knähöjd bringas kroppen att sträckt stöda sig blott på tåspetsarna och de sträckta armarne. Denna ställning vexlas med grundställning några gånger.

6. **Språng till sträckhängning** (d. v. s. med sträckta armar) **med benslutning på begge stängerna**, knäna a) inom b) utom (på yttre sidan om) stängerna; underbenet i begge fallen bakom stången. (Benslutningarne kunna först inläras under stående på golfvet). Öfvas af flere på engång, a) efter kommando l. räkning, b) i takt, t. ex. så, att upp- och nedsprånget verkställes då läraren räknar „fyra“. Så länge eleverna stå på golfvet, böra de hålla händerna nedhängande, för att ej trötta dem onödigtvis. Nedsprånget bör ske elastiskt.

7. **Detsamma med benslutning kring ena stången.** Sker benslutning t. ex. kring v. stången, bör v. knäet alltid vara

utom, men v. underbenet antingen bakom eller framför stån-
gen, det högra underbenet deremot på den motsatta sidan
om stånngen, så att denna klämmas mellan dem båda. På
motsvarande vis på h. stånngen; sålunda 4 skilda fall. Öf-
vas ss. föreg.

8. **Detsamma och vexling af olika benslutningar** enligt
begge föreg. öfn:r.

9. **Språng till fri sträckhängning** (utan benslutning). Öf-
vas enl. 6, i takt, t. ex. vexlande med 4 steg på stället,
upp på „ett“, ned på „fyra“. — Hängning i kapp.

10. **Benöfningar under sträckhängning** t. ex. fot-, knälyft-
ning (ena l. begge), benkorsning, bendelning utåt eller framåt
och bakåt, benklappning ett visst antal gånger; svingning
framåt och bakåt.

11—14. **Öfningarna 6—9 med böjhängning** (d. v. s.
med böjda armar). Ifrån fri böjhängning bör långsam ned-
sänkning öfvas, t. ex. upp i 1, ned i 3 tempon.

15. **Äntring med benen på hvar sin stång**, knäna inom
l. utom enl. 6. (Kallas „apklättring“.) I början bestämmes
intet om benens flyttning, sedan kan den bestämmas så, a)
att begge benen flyttas samtidigt, b) att de flyttas turvis på
samma gång som den liknämnda handen.

16. **Äntring med benslutning** (bestämd enl. 7) **kring ena
stången**. Sedan någon färdighet vunnits, kan öfningen ske
samtidigt af flere efter kom:do: „*händer — fötter!*“ (l.
„*grip! — drag!*“) och slutligen i takt. Kan också öfvas med
vexling af stång för hvarje tag. En hufvudsak är att be-
nen dragas väl upp: derföre täflas om hvem som kan nå
taket med minsta antal tag med benen.

17. **Äntring med ett ben på ena stånngen** (underbenet
bakom, knäet inom l. utom), det andra benet ledigt, sträckt.

18. **Öfveräntring åt sidan**, v. l. h. vågrätt l. snedt uppåt,
utan eller med förbigående af en stång. Ena handen (l.

ock begge) fattar först den närmaste eller näst närmaste stängen, hvarefter benen samtidigt öfverföras till denna o. s. v. Armarne hållas böjda. Bör i början öfvas nära golfvet.

19. **Öfveräntring framåt;** benslutning enl. 6. Begge händerna öfverföras först, och derefter benen till närmaste l. näst närmaste stångpar.

20. **Äntring upp, handgång ned,** a) med vexlande handflyttning i sträck- l. böjhängning, b) med samtidig handflyttning (ryckvis) i böjhängning, c) d:o under svingning framåt och bakåt. Benen hållas slutna och sträckta, nedsprånget elastiskt.

21. **Ifrån fri sträckhängning häfning till böjhängning,** långsamt 3—6—10 ggr.

22. **Handgång uppåt,** a) i sträckhängning, b) i böjhängning. Nedåt, i början äntring, sedan enl. 20.

23. **Ryckhandgång uppåt och nedåt under svingning framåt och bakåt.** Kroppen svingas i böjhängning och händerna flyttas samtidigt vid hvarje svingning bakåt.

24. **Handgång åt sidan, i böjhängning.**

25. **Armutsträckning under böjhängning**(endast på tåg). Medan kroppen hänges på den ena armen (armbågen tryckt till lifvet, handen så nära axeln som möjligt), utsträcker den andra armen och hålles så under några sekunder, hvarefter armarne skiftas om.

26. **Benöfningar under böjhängning.** Se 10.

27. **Störthängning.** Händerna fatta hvar sin stång (tåg), i början på ansigtets höjd, sedan på räckhöjd (så högt man räcker från golfvet) eller högre. Nybegynnare må med benen få taga fart från golfvet; men egentligen bör öfningen börja med häfning till böjhängning, hvarefter knäen dragas upp ända tills man kommer i omvänd ställning, då man rättar ut sig till fullkomligt sträckt upp- och nedvänd ställ-

ning emellan stängerna (tågen). I detta störtläge hålles nybörjaren bättre, om han stöder fötterna mot hvar sin stång; den mer öfvade håller benen slutna. Många sekunder bör man ej dröja i denna ställning. Lättaste sättet att komma ned är att först böja benen och sedan sänka dem; betydligt svårare är att långsamt sänka dem sträckta. Det svåraste sättet att komma till störtläget är att med sträckta armar långsamt lyfta upp benen sträckta — något som af de skickligaste eleverna må försökas. — En modifikation af störtläget, det s. k. *nästet*, uppkommer om vristerna läggas mot tågen (stängerna) och underlifvet jemte benen skjutas fram emellan dem, så att man blir att hänga i ett upp- och nedvändt bakåt böjdt läge.

28. **Genomgång** (mellan tåg). Börjas liksom föreg. öfning och fortsättes tills man hänger med ryggen uppåt, då fötterna sänkas mot golfvet och händerna lössläppas samtidigt, så att man kommer att stå på golfvet. Äfven kan man gå samma väg tillbaka genom att först draga upp fötterna och sedan vända om kroppen. Såsom hopklämmande bröstet ocb orsakande blodträngsel åt hufvudet, bör dock denna återgång endast undantagsvis öfvas. Svårigheten af genomgången beror af huru långsamt och med huru mycket sträckta ben den utföres. — Liksom vid föreg. öfning håller den, som hjälper, den öfvande stadigt om ena handlofven.

b. **Öfningar på en stång (ett tåg).**

Nb. Öfn. 1, 3 kunna ock öfvas på en stång.

29. **Språng till sträckhängning med bestämd hand öfvanom och benslutning v. l. h.** (som först kan inöfvas under stående på golfvet). Benslutningen benämnes efter den foten, som hålles framför stången med vaden mot densamma;

den andra foten hålles litet inåtvrیدن och trycker med sin yttre kant och vristen mot stångens baksida. Öfvas enl. 6.

30. **Detsamma till böjhängning med benslutning.**

31. **Benskiftning och handvexling under böjhängning på stället.**

32. **Språng till fri böjhängning (utan benslutning) och långsam nedsänkning.** Se 14.

33. **Vanlig äntring** d. v. s. med benslutning enl. 29. Öfvas i början blott till stångens midt, småningom ända upp, sedan krafterna blifvit stärkta och eleverna vant sig vid höjden. Olika grader: a) utan bestämning om händernas flyttning vid äntringen upp, benslutningen deremot alltid bestämd; b) med bestämd hand ofvanom, antingen den sidas, hvilkens fot är framföre stången eller tvertom, antingen med eftergrepp (då den öfre alltid flyttas först och den undre efter) eller med omgrepp (händerna flyttas om hvarandra, den undre först, den öfra sedan, så att samma hand blir ofvanom) eller ock med vaxelgrepp (då blott den ena handen, den undre, flyttas för hvarje tag, så att de äro turvis ofvanom); c) med vaxling af benslutning för hvar tag; d) äntring efter kommando: „*händer — fötter*:“ eller „*grip — drag*:“ eller räkning: „*ett, två*:“ i takt af flere samtidigt; e) med vridning kring stången $\frac{1}{4}$ hvarf för hvar tag. — Vid nedkommandet böra knäen dragas upp, så att stången omfattas blott af dem, underbenen och fötterna, men deremot ej glider emot bröstet och underlifvet. Detta bör strängt iakttagas för att undvika genitaliernas gnidning mot stången. Händerna flyttas alltid vid nedkommandet om hvarandra med långa tag.

NB. Då det är en hufvudsak att benen göra långa tag, böra täflingar anställas derom hvem som kommer upp med minsta antalet tag med benen, ej om hvem som blott

först kan komma upp, hvilket gossarne helst vilja försöka, men oftast på ordentlighetens bekostnad.

34. **Äntring med blott ena benet på stängen** (bakom denna), det andra ledigt, sträckt.

35. **Äntring upp, handgång ned** med små tag, benen slutna sträckta, fotspetsarne utåt och nedåt.

36. **Handgång upp och ned**, enl. föreg.

37. **Volt ifrån stående på golfvet.** Eleverna ställa sig på v. (h.) sidan om hvar sin stång (tåg) med v. (h.) handen ofvanför den h. (v.) och på kommandot „*volt!*“ lyfta de benen slutna så högt, att de få v. (h.) benet framför stängen ofvan om händerna, hvarefter kroppen utsträcket till störtläge. Efter några sekunders förlopp sänkas benen åter långsamt sträcka ned. Bör öfvas lika på begge sidor. Först då detta går med lätthet, öfvas följ.

38. **Volt ifrån hängning.** Utföres enl. föreg., men efter det man äntrat upp ett stycke eller till öfre ändan af stängen (tåget).

39. **Äntring upp, volt och nedglidning i störtläge.** Sedan volten är gjord enl. föreg., ombytas händerna så, att tumsidan kommer nedåt; derefter nedglider man långsamt, med sträckt kropp och tillbaka-böjdt hufvud, flyttande händerna om hvarandra. Stängen hålles stadigt slutet mellan de sträckta benen såsom vid händernas flyttning under äntring uppåt. Då man kommit nära golfvet, byta händerna åter om tag och benen nedsänkas långsamt. Endast de skickligaste eleverna må någon gång försöka detta konststycke, som ser bra ut, men har föga vigt såsom skolgymnastisk öfning. Ofta upprepadt kan det verka högst skadligt.

40. **Utliggning på stång.** H. armbågen anlägges mot höften och handen fattar stängen med tummen nedåt, bålen böjes åt h., och v. öfverarmen jemte v. handen med tummen nedåt fatta stadigt om stängen, hvarefter benen sträckta

lyftas upp, så att kroppen kommer att ligga vågrätt med v. sidan uppåt och qvarhålles i detta läge så länge man kan. Stången bör ej trycka mot bröstet. På samma sätt ligges ut åt andra sidan.

6. Öfningar på vågrät stång (tvärstång) eller på tvärbom.

Dessa öfningar anstränga isynnerhet armarnes och skuldrornas muskler, flere derjemte bålens och en del benens. De utveckla och erfordra i allmänhet styrka och vighet, hvarföre de lämpa sig förnämligast för de äldre skoleleverna.

Den vågräta stången (tvär- l. svingstång), ehuru ett högst enkelt och naturligt redskap, begagnas ej inom den svenska gymnastiken, men har deremot, under namn af Reck, blifvit de tyska turnarnes älsklingsredskap och äfven inom den tyska skolgymnastiken tillvunnit sig en framstående plats, hvarföre den aldrig saknas i någon gymnastiksal, afsedd för äldre gossar. Detta redskap består af en 6 à 7 fot lång, rund och slät stång, som fästes vågrätt emellan lodräta poster af c. 6 tum i fyrkant. Af största säkerhet och varaktighet, och derföre i längden billigast, blir stången, om den förfärdigas af jern, hvartill användes rundt stångjern eller ett gasrör af $1\frac{3}{8}$ t. i diameter. En sådan stång är lätt att omfatta och kan dessutom begagnas såsom underlag för vågräta stegar och stormplan. Dess yta filas slät, bör ej målas, men kan, om den skall stå under bar himmel, lätt bestrykas med lackfernissa. Äfven kan stången tillverkas af något hårdt och segt träslag (ask, rönn, björk), $1\frac{1}{2}$ à 2 tum tjock. Den bör då skäras af en rak och qvistfri, torr, äldre stam noggrant längs trädfibrerna, hvarefter den vid begagnandet lägges så, att de fibrer, som tillhöra samma års ring, ligga ofvanpå hvarandra. Samma kant bör alltid vändas uppåt, äfven om stången böjer sig. Posterna för

färdigas af bjelkar eller 2 tums furuplankor och fästas stadigt, inne i salen bäst i golfvat och taksparrarne, ute medelst en stor nedgräfd korsfot, belagd med stenar, samt medelst sträfvor eller stag af jerntåg. På den sida de vända mot hvarandra förses posterna med en 2 t. bred och minst lika djup ränna, i hvilken stångens fyrkantiga ända kan löpa upp eller ned, då den skall höjas eller sänkas. Såväl rännan (vid hvarje 4:de tum) som stångens ända genomborras af $\frac{3}{8}$ t. hål, genom hvilka en jernsprint instickes vid stångens fastgörande.

Tvärbommen, som äfven i den svenska gymnastiken något litet användes, göres af en 2 t. furuplanka 4 t. bred, af af samma längd som stången, emellan hvilkens poster den vid begagnandet fästes. Den hyflas slät och kanterna afrundas. Vid de flesta öfningar, utom dem i hvilka svingning ingår, kan bommen ersätta stången. Vid sitt- och stöd-öfningar eger den till och med företrädet genom sin stadighet, men är deremot vid hängöfningar svårare att omfatta.

Minst 2, men helst 4, st. vågräta stänger (och bommar) behövas för en stor klass. De ställas lämpligast i en rad inne i salen 10 à 12 fot från dennas ändvägg och parallela med densamma. De mellanstående posterna göras då litet tjockare och förses på två sidor med ränna, så att samma post begagnas för två närliggande stänger (bommar).

Greppen få olika benämningar eftersom den gripande handen dervid är vänd: a) i sidställning (se pag. 145): „från — grepp“ då flata handen är vänd ifrån ansigtet, „motgrepp“, då den är vänd mot detsamma, „tvegrepp“ då ena handen har från- den andra mot- grepp. På en låg stång kallas frångreppet ofvangrepp, motgreppet undergrepp; b) i tvärställning kallas tvegreppet „snedgrepp“, och då lillfingret är vändt mot ansigtet „vridgrepp“, hvilket dock blott stundom öfvergående och med ena handen kommer till använd-

ning. -- Vanligtvis gripa händerna på axelbredd från hvarandra, men åtskiljas de så långt som möjligt, kallas det „spänngrepp“.

Obs.! Vid all fri hängning (på endast armarne) hållas ryggen och nacken väl sträckta (d. v. s. i liten båge bakåt) benen slutna och sträckta, fotspetsarne riktade nedåt och utåt. Angående nedsprånget se ofvan fria språng! För öfversigts skull delas öfningarne här i grupper, hvar och en börjande med de lättaste och slutande med de svåraste öfningarna af samma slag. Derföre behöfva ej alla öfningarne i en föregående grupp vara genomgångna, då man börjar med en följande.

I. Egentliga bomöfningar (på låg bom l. stång).

A. Öfningar under ståhängning.

(Utföras af flere samtidigt enligt kommando).

(Bommen på höft- à brösthöjd).

1. **Från sidstående till motvänd ståhängning**, ofvan-grepp (på stång äfven undergrepp), a) medelst två steg framåt, b) med ett språng jemnfota. Kroppen kommer att hvila på de sträckta armarne och på hälarne (på golvet) med fullkomligt sträckt rygg och sträckta ben. Tillbaka på samma sätt.

2. **Under motvänd ståhängning handlyftning turvis.**

3. **D:o handflyttning**, a) hvardera handen åt sin sida och tillbaka, turvis, b) handgång åt sidan v. o. h. c) till spänngrepp.

4. **D:o handhoppning** med begge händerna samtidigt medelst en lindrig armböjning, a) på stället, b) och c) enl. 3 b) och c).

5. **D:o greppvexling vaxelvis**, från tver- och motgrepp.

6. **D:o greppvexling ryckvis** (af begge händerna samtidigt) medelst en hastig armböjning. (Utföres blott på stång).

7. **D:o armböjning och sträckning** med olika grepp.

8. **D:o benlyftning uppåt** (framåt), turvis.

9. **Detsamma jemte oliksidig armutsträckning.**

10. **Benlyftning uppåt (bakåt) under fränvänd ståhängning.** För att komma till denna ställning, ställer eleven sig med ryggen mot stången med motgrepp, hvarpå han stiger ett par steg bakåt, så att kroppen kommer att hänga framstupa på de bakåtdragna armarne och på tåspetsarne med sträckt rygg och sträckta ben.

B. *Öfningar i ståstöd.*

(Utföres ss. föregående grupp).

(Bommen l. stången på höft- à knähöjd eller lägre).

Anm. Ju lägre bommen ställes, desto mera kommer kroppen att hvila på de stödande armarne och ställningen närmar sig liggstöd (då händernas och fötternas stödytor befinna sig på samma höjd).

11. **Från sidställning till motvänt ståstöd.** Händerna fatta ofvangrepp och fötterna taga ett par steg bakåt, tills kroppen kommer att hvila på de stödande armarne och på tåspetsarne med sträckt rygg och sträckta ben.

12—14 i enlighet med 2—4.

15. **Under motvänt ståstöd benlyftning uppåt (bakåt).**

16. **D:o hand- (arm-)lyftning jemte oliksidig benlyftning.**

17. **D:o armböjning och sträckning.**

18. **D:o hoppning med benen,** a) med benen slutna, b) ifrån grenställning med benens hopslagning i luften, c) ifrån och till slutställning med bendelning i luften.

19. **Vändning till ståstöd på sidan på en arm och samma sidas ben,** som ligger med yttre fotkanten mot golvet. Det

andra benet hålles, a) hvilande på det undre eller b) utsträckt, den andra armen likaså.

20. **Vexling af mot- och frånvändt ståstöd.** Föreg. öfning fortsättes, den lediga handen fattar åter tag så, att kroppen hvilar på begge armarne (stödande bakåt) och på begge hälarne. Vändningen kan fortsättas åt samma sida till stångens ända och derefter ske åt andra sidan.

C. *Språngöfningar.*

(Öfvas åt begge sidor lika, från stället eller efter ett kort anlopp).

(Bommen l. stången på höft- à skulderhöjd).

21. **Uppsprång till sträckstöd**, utan eller med samlad sats, a) ofvan-, b) tve-, c) undergrepp. Bröstat bör hvälfvas fram, rygg och ben vara väl sträckta. Nedsprånget sker efter det benen först förts framåt, under det öfverkroppen lutas framåt på litet böjda armar: („afsvigtning bakåt“).

22. **Detsamma jemte ena benets kastning utåt** och omedelbart derpå följande nedsprång med benen slutna.

23. **Detsamma med bendelning**, och slutning före nedsprånget.

24. **Detsamma med korslyftning**, benen slutna. Korsryggen lyftas så högt som möjligt och höftleden böjes så, att benen blifva lodräta, a) slutna, b) delade.

25. **Detsamma med benens kastning bakåt**, så högt som möjligt.

26. **Detsamma med knälyftning**, ena l. begge knäen, emellan eller utom armarne.

27. **Detsamma med begge benens kastning åt samma sida**, åtminstone i jern höjd med bommen. Nedsprånget bör ske på samma punkt som uppsprånget.

28. **Plauksprång öfver bom.** En fortsättning af föreg. öfning. Kastas benen åt v., stiger v. foten hastigt på bom-

men nära v. handen, hvarefter nedsprånget sker framåt. Här liksom vid sidsprång bör den hand, åt hvilken sida benen kastas, alltid hafva ofvangrepp; den andra kan deremot hafva både ofvan- och undermotgrepp. Iakttages ej detta, kan armbrott lätt inträffa.

29. **Motvändt sidsprång öfver bom, (jägaresprång).** Enl. föregående men utan påstigning. Under passerandet öfver bommen hålles kroppen vänd mot densamma. Tvegrepp, se 28. Ofvangrepps handen löskastas, sedan benen passerat bommen och nedsprånget sker med sidan åt denna, på hvilken den andra handen bibehåller sitt grepp, som af sig sjelft förbytes i ett ofvangrepp. Ju mera sträckta höft- och knälederna äro vid öfversprånget, desto bättre,

30. **Rent sidsprång, (flanksprång).** Skiljer sig från föregående deruti, att kroppen vid bommens passerande har sidan och vid nedsprånget ryggen mot densamma, hvarjemte begge händerna hafva ofvangrepp och löskastas samtidigt före nedsprånget, efter hvilket platsen bör bibehållas.

31. **Frånvändt sidsprång, (vändsprång).** Kroppen är vid bommens passerande vänd från stängen, händerna, som begge hafva ofvangrepp, löskastas efter hvarandra, och den först löskastade fattar åter ofvangrepp före nedsprånget, som sker med den sidan åt stängen, åt hvilken benen kastades vid uppsprånget.

32. **Fäktsprång, (barrier- l. grundsprång).** Man ställer sig med sidan åt bommen och ena handen på densamma. Det till bommen närmare benet svänges nu bakifrån framåt och öfver bommen åtföljdt af det andra, händerna byta plats på densamma och nedsprånget sker såsom vid föreg. språngart.

33. **Huksprång, (harprång).** En fortsättning af 26. Ofvangrepp. Händerna (eller blott den ena handen) löskastas och fötterna passera slutna öfver bommen eller stiga

hastigt på densamma (nybörjare), hvarefter nedsprånget sker fritt framåt med ryggen mot stången. Dervid bör ryggen hållas litet framåtlutad tills fötterna nå marken, då upp-rätning genast sker på stället. Böjes ryggen hastigt bakåt före nedsprånget, kan den lätt knäckas.

34. **Vargsprång.** Skiljer sig från föregående deruti, att det ena benet sträckes ut åt sidan, under det det andra böjdt, passerar mellan händerna.

35. **Öfverslags-språng, (dödssprång).** Undergrepp. Bäst öfver stång. En fortsättning af 24 o. 25 men så högt att kroppen slår öfver. Ett par kamrater böra stå färdiga att mot-taga den öfvande på andra sidan.

D. *Sittöfningar,*

(Öfvas åt begge sidor lika).

(Bommen på brösthöjd och högre).

36. **Språng till half sidsits** på ena låret, medelst ena benets kastning öfver stången. a) Bredvid händerne, b) mellan händerna medelst den enas undanslagning. Ofvangrepp. Benet föres samma väg tillbaka till sträckstöd och nedsprång sker bakåt.

37. **Detsamma och direkt nedsprång framåt.** Om man sitter t. ex. på h. låret, tager h. handen motgrepp. kroppen lutas öfver åt h., och v. benet svänges sträckt framåt öfver stången och direkte ned med h. sidan mot bommen och h. handen på densamma.

38. **Detsamma, hel sidsits och nedsprång framåt.** Här lyfter man det andra benet öfver stången och stadnar i hel sidsits, tager ofvangrepp med begge händerna, svänger fötterna framåt och skjuter sig med armarne framåt, så att man kommer ned ett stycke framom bommen med ryggen mot densamma.

39. **Språng till snedsits mellan händerna.** Ofvangrepp. Vid uppsprånget vändes kroppen om, så att man kommer att sitta på stängen snedt på ena låret, hvarefter händerna byta plats. Ned samma väg.

40. **Detsamma och öfvergång till sidsits och snedsits åt andra sidan.** a) Under det händerna hafva ofvangrepp, b) utan händernas tillhjälp.

41. **Detsamma och öfvergång till ridsits,** medelst ena benets (det på hvilkets lår man sitter) kastning öfver bommen, a) under det händerna hafva tag bakom ryggen, b) med lösa händer. Kroppen lutas bakåt och sätesmusklerna hopknipas. Vid ridsits (ett ben på hvar sin sida om bommen) bör man ej sitta på mellanköttet utan litet på ena sidan.

42. **Detsamma och öfvergång till snedsits på bommens andra sida** medelst begge benens lyftning öfver densamma. a) och b) enl. föreg. öfning.

43. **Förflyttning åt sidan under half eller hel sidsits.** Händerna stöda på hvar sin sida om kroppen och bära densamma under flyttningen, hvarpå de sjelfva flyttas. Sits och stöd vexla således.

44. **Språng till ridsits.** Tvegrepp. Afsittning bakåt med frångrepp.

45. **Förflyttning framåt l. bakåt under ridsits.** Benen svängas så att kroppen lättas upp och armarne stryka på. Vid förflyttning bakåt hafva händerna snedgrepp framför kroppen och tvertom.

E. *Stödöfningar.*

(Bommen på bröst- à skulderhöjd).

46. **Under sträckstöd ena benets lyftning utåt** tills foten når bommen. Upprepas flere ggr.

47. **Detsamma och benets förning öfver stängen framåt**

i en båge och sänkning nästan till ridsits; återförning samma väg utan att vidröra bommen. Ju långsammare, desto bättre.

48. **Från sträckstöd till half och till hel sidsits** medelst först det ena sedan det andra benets lyftning öfver bommen. Nedsprång framåt se 38.

49. **Från sträckstöd till snedsits mellan händerna** på samma sida om bommen medelst vändning. Återgång till sträckstöd och detsamma åt andra sidan.

50. **Handgång åt sidan under sträckstöd.** Under det den ena handen flyttas, hvilar kroppstyngden på den andra. Rygg och ben sträckta.

51. **Handgång åt sidan i half eller hel sidsits.** Kroppen bäres hela tiden på armarne.

52. **Handgång framåt i ridsits.** Händerna flyttas om hvarandra och kroppen bäres helt och hållet på armarne.

53. **Handhoppning åt sidan under sträckstöd.** Armarne hållas litet böjda så att de svigta. Små och snabba hopp med begge händerna samtidigt.

54. **Korslyftning under sträckstöd** i sid- l. tvärställning, a) till knäens b) till vristernas beröring med bommen.

55. **Från sträck- (sid-) stöd sidsprång framåt öfver bommen.** Tvegrepp. Benen föras först framåt för att få fart och svängas derpå slutna bakåt och åt ofvangrepps handens sida öfver bommen till nedsprång, såsom vid motvänt sid-språng.

F. *Öfningar i stödhängning på två stänger.*

(Stängerna fästas ofvanom hvarandra, den ena på räck-, den andra på höfthöjd).

56. **Handgång åt sidan under stödhängning.** Begge händerna taga ofvan-(från)-grepp, så att kroppstyngden stöder på den ena, hänger på den andra armen.

57. **Förflyttning under halvesittande stödhängning.** Halfsits på undre stången, händerna såsom i föreg. Förflyttningen sker medelst omvexling af sits (under händernas flyttning) och hängstöd.

58. **Benlyftning och förning under stödhängning.** Ena benet (på den öfre handens sida) lyftas utåt och föres framåt i vågrät riktning eller med sänkning nedåt samt samma väg tillbaka. Långsamt.

59. **Detsamma med begge benen.** De föras sträckta och slutna. Långsamt utförd är denna en mycket kraftig isynnerhet buk- och bröstmusklerna ansträngande öfning.

60. **Sidsprång ifrån stödhängning.** Såsom i 55 kastas begge benen slutna först bakåt och sedan framåt öfver den undre bommen och händerna löskastas. Efter kroppens olika ställning derunder kan sidsprånget vara motvänt, rent eller fränvänt, se ofvan C!

II. Egentliga stångöfningar (på hög stång l. bom).

G. *Öfningar i fristräckhängning.*

(Stången på räckhöjd d. v. s. så att den jemnt kan nås af de öfvande med fingerspetsarne).

61. **Språng till sträckhängning,** a) upp och ned efter kommando, b) i takt, med olika grepp, aa) frångrepp, bb) tvegrepp eller snedgrepp, cc) motgrepp, dd) vexlande grepp för hvarje gång.

62. **Sträckhängning i kapp** på tid med frän- tve-, mot- l. snedgrepp, a) på begge armarne, b) på en arm.

63. **Ben- och fotöfningar** under sträckhängning, t. ex. a) benklappning, b) fotböjning o. sträckning, c) knälyftning framåt, ena l. begge, d) bendelning utåt eller framåt och

bakåt, e) knälyftning v. och bensträckning bakåt h., o. tvertom, vexlande o. s. v.

64. **Vexlande handlyftning eller flyttning åt sidan** under sträckhängning med olika grepp t. ex. (det svåraste sättet) så, att händerna flyttas åt hvar sin sida till spänngrepp. Öfvas af flere samtidigt efter räkning, t. ex. 3 handflyttningar utåt och 3 inåt.

65. **Handgång åt sidan med eftergrepp** (den ena handen först, den andra efter) under sträckhängning, a) med frångrepp, b) med tvegrepp, c) motgrepp, antingen blott engång längs stången, engång fram o. tillbaka eller det-samma flere gånger i kapp. Greppen böra vara små, ej för snabba, och kroppen får ej svänga.

66. **Greppvexling vaxelvis** under sträckhängning, från frångrepp först med ena handen till tvegrepp och sedan den andra till motgrepp och tvertom; utföres först fritt sedan efter räkning l. i takt. Om armarne böjas lindrigt, underlättas vexlingen.

67. **Vändning** under sträckhängning, a) från frångrepp t. motgrepp, $\frac{1}{2}$ hvarf: den ena handen släpper sitt tag och vändningen sker åt den bärande armens sida, hvarpå handen åter fattar tag, b) tvertom. Vexlande a) och b) kan man vända sig hela tiden åt samma sida och passera längs stången och derefter vända om tillbaka.

68. **Handgång medelst omgrepp** (händernas flyttning om hvarandra) under sträckhängning, a) i sidställning, aa) med tvegrepp, bb) med frångrepp, b) i tvärställning med snedgrepp, aa) bakåt, bb) framåt.

69. **Ryckhandgång** under sträckhängning. Utföres medelst begge händernas samtida förflyttning efter en hastig uppryckning af kroppen. a) Åt sidan: aa) med frångrepp, bb), tvegrepp, cc) motgrepp, dd) till spännfrångrepp, b) bakåt c) framåt i tvärställning med snedgrepp.

70. **Greppvexling ryckvis.** Utföres enl. föreg. a) vaxling af tvegrepp v. o. h. b) af från- och motgrepp, c) af snedgrepp v. o. h.

H. *Öfningar i ligghängning.*

(Stången på hjesshöjd eller högre).

71. **Till hålligghängning** längs under stången ifrån tvärställning med snedgrepp. Kroppen kommer att hvila på de böjda armarne och med begge hälarne på stången. a) Ifrån gångställning medelst det bakre benets svängning framåt och det främres afstötning, b) med slutna ben med l. utan sats från golvet. Ju mera sträckta benen hållas och ju långsammare öfningen utföres, desto svårare är den. Nedsänkningen bör alltid ske långsamt. Öfningen upprepas 2 l. flere gånger och greppet ombytes för hvarje.

72. **Arm- l. benböjning och sträckning under hålligghängning.** a) kroppen hålles sträckt och armarne böjas och sträckas långsamt några gånger, b) händerna hållas stilla och fötterna närmas till och aflägsnas turvis ifrån dem, glidande längs stången.

73. **Till half knäligghängning** längs under stången; begge armarne (böjda) och det ena böjda knäet uppbära kroppen, det andra hålles sträckt parallelt med stången i linie med kroppen; utföres ifrån tvärställning liksom 71. För hvarje gång vaxlas grepp och knä. Hufvudet får ej böjas fram.

74. **Ena handens löskastning under half knäligghängning.** a) Liksidigt; då kroppen hvilar på v. knäet, löskastas h. handen, hvarefter h. armen och benet sträckas snedt mot golvet, så att extremiteterna bilda ett X, hvarefter händer och knän vaxlas om och andra sidan hänges nedåt; b) oliksidigt; det lediga benet och den motsatta handen utsträckas i en rät linie med hvarandra och ställningen bibehålles några sekunder, hvarefter hand och knä vaxlas om.

75. **Uppsvingning till half sidsits ifrån half knäligghängning längs under stången.** Då t. ex. h. knäet är böjdt öfver stången, tar v. handen vridgrepp och skjuter sin armbåge från högra sidan öfver stången, så att v. öfverarmen och axeln komma att hvila på denna. I denna ställning sättes sedan kroppen i svingning medelst det sträckta v. benet, och vid en svängning bakåt (åt höger) trycker man med h. armen (hvars hand har ofvangrepp) upp kroppen, så att man kommer att sitta på h. låret tvärsöfver stången. Samma väg ned är den enklaste.

76. **Detsamma ifrån half knäligghängning tvärs under stången.** Till denna ställning kommer man lätt ifrån ligghängning längs under stången. Begge händerna hafva dervid ofvangrepp, a) på samma sida, b) på hvar sin sida om det på stången hvilande knäet. Äfven här sker svingningen medelst det lediga sträckta benets kraftiga höjning och sänkning, och upptryckningen till sits vid en svängning bakåt. I början ned samma väg.

77. **Half knäligghängning längs under stången och begge händernas löskastning.** Det lediga benet stöder sin fotspets mot stångens undre sida och hålles väl sträckt, så att kroppen efter händernas löskastning kan hållas vågrät.

78. **Hel knäligghängning tvärs under stången.** Ifrån sidställning med ofvan- l. undergrepp uppdragas knäen och trädas efter hvarandra eller tillika öfver stången. a) Begge knäen utom, b) det ena utom det andra emellan, c) begge emellan händerna. I denna ställning kan öfvas svingning äfvensom ena l. begge händernas löskastning.

79. **Vristligghängning l. näste.** Ifrån stående i sidställning med ofvangrepp uppdragas knäen, tills vristerna komma att ligga mot stången, hvarefter underlifvet och benen skjutas så långt som möjligt fram mellan händerna, så att man kommer att hänga i en bakåt böjd och uppochnedvänd ställ-

ning under stången, hvilket något påminner om ett fogelnäste, hvaraf namnet.

80. **Genomgång.** Börjas såsom föreg., men fötterna trädas emellan händerna (78 c), hvarefter de långsamt sänkas mot golvet och händerna lössläppas. (Se samma öfning på 2 tåg). *Dubbel genomgång* öfvas så, att sedan man kommit igenom lössläppes blott ena handen, kroppen vändes om, hängande på den andra armen, hvarefter den lediga handen åter tar tag och genomgången förnyas. Ett konststycke för de skickligaste eleverna.

I. *Öfningar i böjhängning och häfning.*

(Stången på hjesshöjd och högre ända till räckhöjd).

81. **Språng till böjhängning och långsam nedsänkning,** t. ex. upp i ett, ned i två, tre tempo. Olika grepp se öfn. 1. Vid sidhängning bör hakan, i tvärställning axeln beröra stången.

82—90. Utföras i enlighet med öfn. 62—70, endast med den skilnad, att motgrepp såsom lättast här öfvas först.

91. **Häfning från sträck- till böjhängning,** vexlande med långsam sänkning, a) motgrepp, b) sned- l. tvegrepp, c) frångrepp. I början 3 ggr till hakans (l. axelns) beröring med stången, småningom allt flere ggr ända till 12, som kan anses som maximum för skolgossar.

92. **Detsamma till underarmhängning** d. v. s. till hängning på ena l. begge underarmarne. Först häfves kroppen upp och derpå släpper handen (l. händerna) sitt tag och sträckes fram. Öfvas a) blott med ena armen, under det den andra håller sitt tag, derpå b) med begge armarna samtidigt i ett ryck.

93. **Detsamma till öfverarmhängning.** Sedan man kom-

mit till böjhängning med frångrepp, a) släpper ena handen sitt tag och armen utsträcket framåt eller ock b) bibehålles taget och armbågen föres öfver stången, så att öfverarmen kommer att hvila på stången. Man kan ock öfva hängning endast på öfverarmarne, c) sträckta eller med bibehållet handtag, sedan begge armbågarne samtidigt blifvit kastade öfver stången.

94. **Detsamma till bröstets beröring med stången.** Utföres med frångrepp och hastigt samt så högt som möjligt.

95. **Detsamma till enkelt höjstöd.** Samtidigt med föreg. öfning, lyftes ena armbågen i höjden, så att dess underarm kommer att stöda kroppen, hvilken dessutom blir hängande på den andra böjda armen. Denna öfning liksom 93 (med handtag) öfvas också under svingning, då häfningen utföres under en kraftig svängning bakåt.

J. *Öfningar i svingning.*

(Stången på räckhöjd).

96. **Sträcksvingning.** Ifrån fri sträckhängning med a) frångrepp, b) tvegrepp bringas kroppen i svingning medelst de sträckta och slutna benens lyftning framåt (jemte en lindrig armböjning) och sänkning nedåt och bakåt med kraft. Vid stark svingning kommer kroppen i vågrätt läge både framåt och bakåt. Nybörjare böra svinga varsamt. Nedsprånget sker vid en svängning bakåt i det ögonblick benen börja att falla nedåt (svänga framåt); händerna löskastas då efter en tryckning mot stången (för att förekomma fall framstupa) och nedsprånget sker på vanligt sätt på tå och med svigtande knän. Sträckningen åt sidan kan också öfvas i tvärhängning med snedgrepp.

97. **Detsamma med bendelning och slutning.** a) Vid

svängning bakåt, b) d:o framåt, c) både framåt och bakåt. Nedsprånget slutet.

98. **Detsamma med handlyftning l. greppvexling**, a) ena handen, b) samtidigt, vid svängningen bakåt.

99. **Detsamma med knälyftning och benstöt** vid svängningen framåt.

100. **Detsamma och bågnedsprång framåt**. Under en svängning framåt böjas armarne och knäen lyftas upp, hvarpå de hastigt sträckas framåt, händerna löskastas och ryggen sträcket väl, så att nedsprånget sker i en båge framåt. Vanligen utföres detta nedsprång öfver ett snöre, som på ett par språngställ flyttas småningom allt högre t. o. m. öfver 6 fot från marken. Äfven kan det slutas med grensits på bock eller häst. Motgrepp kan här användas.

101. **Svingning ifrån underarm- och böjhängning**, så att den ena armen är böjd med från- l. motgrepp, den andra har underarmen på stången. Se 32 a).

102. **Vexling af sträcksvingning och föreg. öfning**. Ombytet sker, då kroppen är längst bakom stången.

103. **Vexling af sträcksvingning och svingning på öfverarmarne** med bibehållet handtag, se 93. Vexlingen såsom vid föreg.

104. **Ifrån sträcksvingning knäuppsvingning till half sidsits**. Under en svängning bakåt lyftes ena knäet hastigt på stången, och om möjligt redan vid nästa bakåtsvingning stemma armarna upp kroppen till sits enl. 16.

105. **Frånvänd kretssvingning på öfverarmarne**. (Stången på skulder- à hjess-höjd). Ifrån helsits på stången faller man sig ned framom densamma, omfattande den med böjda armar. Derpå svingas benen sträckta fram och tillbaka, tills man får dem att beskrifva en krets kring stången. — Denna öfning, äfvensom kretssvingning ifrån half knäligg-hängning, må någongång (ej ofta) företagas af några de skick-

ligaste elever, men ligger rätteligen utom skolgymnastiken.

K. *Öfningar i öfverslag m. m.*

(Stången på hjesshöjd eller högre).

106. (Föröfning). **Långsam benlyftning och bendelning under sträck- l. böj-hängning.** Mot- l. frångrepp. Bendelningen sker, sedan benen kommit i vågrätt läge, hvarefter de slutas och sänkas. Ju långsammare, desto mer ansträngande.

107. **Knä- l. benlyftning till vristernas beröring af stången** under sträckhängning. Mot-, tve- l. frångrepp. a) Nybörjare få hafva stången på hjesshöjd (således armarne böjda i början af öfningen) och utföra öfningen såsom knälyftning. Den är då ganska lätt. b) Med fullt sträckta armar och ben hör den deremot till de kraftigaste bålböjningsöfningar. Nedsänkningen bör alltid ske långsamt med sträckta ben.

108. **Motvänd störlhängning.** Börjas såsom föreg., a) eller b), hvarefter benen sträckas upp, så att hela kroppen blir sträckt i upp-och-nedvänd ställning. I detta läge kan öfvas t. ex. bendelning o. slutning eller armböjning o. sträckning. Långsam nedsänkning.

109. **Motvänt öfverslag** (t. *Felge-aufzug*). Sedan man enligt föreg. a) eller b) kommit i störläget, böjas armarne och benen sträckas framåt tills de taga öfverbalans och man kommer att ligga på mage, hvarpå man öfvergår till sträckstöd. Detta utföres, a) ifrån stående, stången på skulderhöjd eller högre, b) ifrån sträckhängning, stången på räckhöjd, och c) ifrån sträckstöd, hvarvid benen först svängas litet bakåt och sedan med kraft framåt, under det höfterna hållas så nära under stången som möjligt.

110. **Frånvänt öfverslag** (t. *Kreuzaufzug*). Såsom vid

genomgång (öfn. 20) trädas fötterna emellan händerna och derefter sträckas benen upp, så att man kommer i frånvändt störtläge, derpå böjas armarne, under det benen hållas väl bakåt, tills sätet kommer öfver stången och benen sjunka ned på andra sidan, så att man kommer att ligga ryggglänges (på korset) på stången, hvarefter man rätar upp sig till sidsits och gör nedsprång framåt. Hjelp bör finnas till hands.

L. *Öfningar i nedsvängning från högstång.*

(Öfvas i sammanhang med andra öfningar).

111. **Sträckt nedsvängning (stupning) framåt ifrån sträckstöd.** Undergrepp alltid af nybörjare. Kroppen lutas framåt under det benen hållas sträckta, tills dessa taga öfverbalsans då de långsamt sänkas, så att man kommer att stå eller att hänga.

112. **Detsamma bakåt ifrån hel sidsits.** Ofvangrepp. Man öfvergår först till liggning ryggglänges tvärs öfver stången (på korsryggen), låter så kroppen sträckt sänka sig bakåt tills störtläget passerats, då benen medelst böjning i höftleden sänkas tills man kommer i samma läge som efter genomgång (öfn. 20), då händerna lössläppas och nedsprång sker till stående.

113. **Nedsvängning med böjda ben från half eller hel sidsits, framåt (med undergrepp), eller bakåt (med ofvangrepp);** man kommer naturligtvis till half eller hel knäliggning, derifrån nedsänkningen är lätt.

114. **Nedsvängning framåt från sträckstöd med ena benet längs stången.** Utföres såsom öfn. 111, sedan det ena benet blifvit lyftadt utåt, tills det kommit att med fotens insida hvila på stången.

115. **Detsamma med ena knäet på stången.** Här lyftas

ena knäet mellan armarne, tills det eller vristen kommer att hvila på stången. Denna liksom föreg. öfning bör ej åläggas alla elever.

M. *Stemöfningar.*

(Stången på hjess- à räckhöjd).

NB. Öfn:rne 32—35 böra vara inöfvade förr än dessa, de mest ansträngande armöfningar inom skolgymnastiken företagas.

116. **Nedsänkning från sträckstöd till böjhängning.** Utföres så långsamt som möjligt under det benen hållas framåtlyftade, sträckta och slutna. Öfningen slutas med ett bågsprång framåt medelst en hastig bakåtböjning samtidig med händernas löskastning och höftledens sträckning. Från-grepp är vid denna och följ. öfn:r lättast.

117. **Vexling af sträckstöd och dubbelt böjstöd d. v. s. armböjning och sträckning ifrån sträckstöd.** Öfverkroppen och benen föras under böjning framåt för att bibehålla tyngd-punkten i stångens lodplan. Uppsträckningen underhjälpes af benens svängning bakåt med kraft.

118. **Vexling af sträckstöd och armbågsstöd, a)** enkelt: ena underarmen lägges längs stången, så att armbågen hvilar på denna, under det den andra armen förblir i böjstöd; der-efter ombyta armarne ställning; b) dubbelt: begge armbå-garna sänkas samtidigt till stången och sträckas samtidigt.

119. **Vexling af böjhängning och enkelt böjstöd** (se öfn. 35). Ifrån böjhängning på begge armarne ställes den ena till böjstöd, derefter tillbaka till böjhängning på begge, så den andra armen till böjstöd.

120. **Direkt vexling af enkelt böjstöd, d. v. s. utan att öfvergå till böjhängning** på begge armarne, skifta arm-marne om böjstöd och böjhängning.

121. **Uppstemning till sträckstöd ifrån enkelt böjstöd, v.**

o. h. Benen svängas bakåt samtidigt med uppstemningen. För att vid denna och föreg. öfning lätt kunna komma till böjstöd, ställes stängen lågt.

122. **Detsamma ifrån böjhängning.** a) En sammansättning af 119 och 121 v. o. h. b) Efter svingning i böjhängning sker uppstemning till dubbelt böjstöd vid en svängning bakåt och derefter till sträckstöd och 117.

123. **Detsamma ifrån stående under stängen.** Uppstemningen underhjälpes här af språng ifrån marken. Stängens höjd ökas från hjessans till den uppsträckta armens handlofs höjd. Ju mera samtidigt begge armarne böjas och sträckas och ju jemnare (utan afbrott) öfningen utföres, desto bättre.

124. **Detsamma ifrån sträckhängning.** Utföres af nybörjare såsom en sammansättning af öfn. 95, 119 o. 121, men af den skicklige såsom föreg. öfning, d. v. s. så att begge armarne samtidigt öfvergå till böjstöd och omedelbart derpå sträckas, utan att någon knyck förmärkes eller rörelsen afbrytes i midten. En föregående benlyftning framåt, åtföljd af en kraftig svängning bakåt samtidigt med uppstemningen, underhjälpes densamma betydligt. Det kommer derföre härvid ej an blott på armstyrka utan ock på vighet.

NB. Med dessa liksom med alla starka armöfningar måste sträng måtta iakttagas, enär de draga blodströmmen åt hufvudet; hvarjemte de alltid böra efterföljas af språngöfningar eller andra starka benöfningar för att åter få blodet nedåt, hvilket alltid bör vara slutresultatet af en gymstiklektion med skolgossar.

7. Öfningar på barr (parallela stänger).

Förnämligast utvecklande armarnes sträckare, bröstets och skuldrornas äfvensom bukens och ryggens muskler, be-

fordra dessa öfningar i hög grad bröstborgens utbildning jemte vighet, god hållning och beherskning af hela kroppen. Genom svingningen samt upp- och nedsprången drifves derjemte blodströmmen åt benen, så att vid dessa öfningar mycket mindre fara för blodsträngsel åt bröst och hufvud uppstår än vid hängöfningar: hvarjemte en utjemning af blodomloppet äfven derigenom åstadkommes, att armarne endast vid få öfningar en längre stund med ens uppbara kroppen, såsom vid äntring och häfning är fallet. Härigenom blifva barröfningarne, ehuru af liten direkt användbarhet i lifvet, de inom skolgymnastiken för alla åldrar tjenligaste stödöfningar. Saknaden af barren i de svenska gymnastiksalarne måste derföre anses såsom en brist, liksom fördomen emot detta redskap troligen vållat, att redskapsgymnastiken der, isynnerhet på lägre klasser, till största delen består af hängöfningar, då deremot stödöfningarne äro förbisedda och, såsom en naturlig följd deraf, de bundna sprången ej lyckas för det stora flertalet elever, utan endast för de starkaste i hopen. Barröfningar på de lägre klasserna äro nemligen den bästa förberedelse till voltigeöfningar på de öfversta skolklasserna.

Ifrågavarande redskap, som under namn af *Barren* är lika allmänt begagnadt och älskadt som *Reck* såväl inom skol- som föreningsgymnastiken i Tyskland, består af tvenne vågräta parallela stänger eller skalmar, hvilande på fyra (1. 6) lodräta fasta ständare på en höjd öfver marken, som varierar emellan höft- och skulderhöjden hos den öfvande. Dessa skalmar böra förfärdigas af ett segt träslag (ask, qvistfri björk eller rönn) $2 \times 2\frac{1}{2}$ tum i genomskärning. De läggas med smala sidan uppåt och de öfre kanterna afrundas väl, de undre äfvenså, med undantag af det ställe (en fot ifrån ändarne), der ständarne intappas i dem och der de nedre kanterna kvarlemnas. Tapparne böra ej nå ända

till skalmarnes öfra sida. Ståndarne göras af ek eller björk, nedtill 4 tum i fyrkant, uppåt afsmalnande (blott på redskapets yttre sida) till två tums bredd. Tappen utskäres, en tum tjock, af ståndarnes öfversta ända. Skall redskapet ej vara flyttbart, nedgräfvast dessa ständares nedra ändar (ute) 2 à 3 fot i jorden och fästas medelst tvärkors, som beläggas med stenar; eller ställas de vid begagnandet (inne) i 2 fot djupa hylsor i golfvet, hvilka dess emellan betäckas med en liten lucka. Detta sistnämnda sätt är rumbesparande och tillika kunna redskapen lätt der vid ställas högre och lägre, men dels är hylsornas anbringande i golfvet kostsam och dels är redskapets iordningställande under lektionen något tidsödande. Der man derföre har rum för flyttbara barrar, äro de att föredragas. Sådana ställas på en dubbel korsfot af 4 st. 3 tums plankor, af hvilka 2 st. 5 tum breda löpa längs och 2 st. 8 tum breda tvärs under skalmarne. Ståndarne intappas då stadigt i hvar sitt af de 4 kors som bildas af dessa plankor, hvarjemte de stöttas med sträfvor och (på inre sidan) med vinkeljern. Tvärplankorna böra räcka c. 1 fot, längdplankorna hälften så långt utom korsen. Alla kanter afrundas väl. Mot golfvet bör redskapet hvila endast med klot-sar under tvärplankornas ändar.

Barrens höjd bör vara höft- à bröst höjd för nybörjare, skulderhöjd för mera öfvade; dess inre bredd emellan skalmarne skulderbredd, dess längd $7\frac{1}{2}$ à $8\frac{1}{2}$ fot. Till skolbehof, isynnerhet för de lägre klasserna, lämpa sig dock bäst långa barrar (med 3 par ständare), på hvilka flere gossar samtidigt kunna öfva sig. Till följe häraf bör på en gymnastiksal för ett fullständigt läroverk barrar finnas af följande 3 olika storlekar: längden resp. $7\frac{1}{2}$, 8, $8\frac{1}{2}$ fot, inre bredden resp. $14\frac{1}{2}$, 16, $17\frac{1}{2}$ tum, höjden 46, 52, 58 tum; dessutom en lång barr af 16 fots längd, 15

tums bredd och ställbar i höjd från 40 till 50 tum. (Det sistnämnda åstadkommes derigenom, att i skalmarne intappas linealer af ek, $2\frac{1}{2}$ tum i fyrkant, hvilka inskjutas i ståndarne, som göras lika tjocka upptill som nedtill. Vid sin öfra ända äro ståndarne genomborrade af ett hål, linealerna deremot vid hvarannan tum, så att de medelst en jernsprints instickande i ett af dessa hål kunna ställas på den höjd man behagar).

NB! En barrskalm kan naturligtvis begagnas såsom en låg tvärbom till sitt- och stödöfningar m. m., men alla de öfningar, vid hvilka blott ena skalmen begagnas, upptagas ej vidare här.

Obs.! Vid alla sitser på barr böra knäen hållas sträckta, vid sitser framför händerna höftleden likaså; vid svingning böra benen hållas slutna och sträckta, så att böjningen endast sker i höftleden och ryggraden. I tvärställning kallas det utangrepp, då hvardera handen fattar om sin skalm med de 4 fingrarne på yttre sidan och tummarne på inre sidan af skalmarne. Med innangrepp förstås det motsatta, vridna greppet med händernas flatsidor utåt och lillfingrarne framåt. Då intet derom särskildt yttras, taga händerna alltid i följande öfningar utangrepp ifrån tvärställning vid ändan eller i midten af redskapet.

A. *Egentliga barröfningar: sitser, stöd, svingning och nedsprång.*

1. **Språng till innsits bakom v. l. h. handen, d. v. s. till snedsits på ena skalmen med begge benen inom redskapet, a) efter kommando, b) fortsatt i takt.** Detta kan ske på stället eller med förflyttning framåt l. bakåt så, att den handen, bakom hvilken sitsen skall ske, flyttas dessförinnan ett litet stycke längs skalmen.

2. **Direkt ombyte af innansits bakom händerna från ena sidan till den andra på stället l. med förflyttning, a) och b) enl. föreg.**

3. **Språng till innansits framför ena handen d. v. s. snedsits på ena skalten med de i höft och knäled sträckta benen inom redskapet. Händerna taga, då man står, grepp litet framom fötterna, så att kroppen vid uppsprånget får en svängning framåt. På stället l. med händernas förflyttning framåt för hvarje nedsprång o. förnyad sits.**

4. **Språng till sträckstöd, i tvärställning.** Hela kroppen hålles väl sträckt, bröstet skjutes fram, skulderna tryckas nedåt ocl. bakåt, benen slutna, fotspetsarne nedåt och utåt. På stället l. med förflyttning för hvarje nytt språng.

5. **Språng till sträckstöd, vexlande i tvär- och sidställning d. v. s. på två l. en skalm med $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ hvarfs vändning mellan hvarje språng. I takt.**

6. **Vexling af (tvär-) sträckstöd och innansitser bakom och framför händerna, utan nedsprång emellan.**

7. **Språng till ridsits framför ena handen d. v. s. grensle öfver ena skalten, så att denna ligger emellan det yttre lårets och sätets muskler. Hela kroppen väl sträckt, a) och b) enl. 1. Nedsprång bakåt.**

8. **Språng till utansits framför ena handen d. v. s. snedsits på ena skalten med begge benen slutna utom densamma. Nedsprång bakåt efter begge benens svängning framåt öfver skalten.**

9. **Språng till en sväng framåt och nedsprång bakåt.** Knäen sträckta, höftleden böjd vid framsvängningen, de stödjande armarne väl sträckta.

10. **Språng till frånvändt sidsprång (t. *Kehre*) öfver ena skalten framför handen. Utan eller med anlopp, alltid med samlad sats. Höftleden böjes, men knäen hållas väl sträckta. Sker språnget t. ex. öfver h. skalten, lös-**

kastas h. handen såsnart benen passerat skalmen, hvarefter den v. handen fattar den h. skalmen och bibehåller greppet tills upprätning till grundställning skett med v. sidan åt redskapet. Detta språng öfvas i kapp af tvenne på samma redskap sålunda, att begge samtidigt springa t. ex. åt v. och efter språnget skynda sig till redskapets andra ända för att taga fatt kamraten. Den som lyckas slå sin medtäflare på handen, medan denna ännu omfattar skalmen, har vunnit. Denna raska och nöjsamma täffingslek kallas „jagt“.

11. **Språng till grensits framför händerna d. v. s. grensle öfver begge skalmarne, underlifvet och bröstet väl framskjutna, benen sträckta.**

12. **Ridsitser framföre, vexlande med en mellansväng bakåt.** Sitserna tagas på samma skalm eller turvis på hvardera, a) och b) enl. 1. — En taktdel räknas för hvarje sits och för hvarje gång benen ändra svängningsriktning.

13. **Utansitser framföre, vexlande på samma sätt.**

14. **Grensits framföre, vexlande på samma sätt.**

15. **Olika slags sitser framföre, vexlande på samma sätt t. ex. så att sidsits och utansits vexla med hvarandra turvis på v. o. h. skalmen, a) utan b) i takt af flere på en gång.**

16. **Direkt vexling af ridsits framföre v. o. h. d. v. s. utan någon mellansväng bakåt.** Knäen hela tiden sträckta.

17. **Från ridsits framföre direkt nedsprång öfver andra skalmen framföre händerna.**

18. **Direkt vexling af utansits framföre v. o. h.** Benen föras slutna o. sträckta i en så hög båge som möjligt och sänkas vid sitsen djupt ned.

19. **Från utansits framföre direkt nedsprång framför händerna öfver andra skalmen.**

20. **Detsamma åt endera sidan från grensits framföre.**

21. Från grensits framföre benslutning ofvan skalmarne och tillbaka till grensits, utan någon svängning bakåt. Benen svängas framåt och uppåt med kraft.

22. Till ridsits bakom händerna efter föregående svingning. a) Obestämdt antal svingningar, b) en svingning. Sedan sitsen intagits, flyttas händerna bakom och nedsprånget sker bakåt l. åt sidan enl. 17.

23. Till grensits bakom på samma sätt.

24. Till utansits bakom på samma sätt.

25. Till ridsits bakom från ridsits framföre med förflyttning bakåt d. v. s. händerna flyttas ständigt bakåt, så att sitsen bakom förvandlas till en sits framföre.

NB. Sitsen bakom kan dervid tagas antingen på samma eller på motsatt skalm som sitsen framföre.

26. Detsamma med grensits.

27. Detsamma med utansits.

28. Motvänt sidsprång ned (bakom händerna) (t. *Wende*) efter föregående svingning, a) o. b) se 22. Benen svängas sträckta och slutna bakåt och åt sidan öfver ena skalten och händerna flyttas såsom vid nedsprång framföre, se 10.

29. Detsamma ifrån en sits framföre, a) utansits, b) ridsits, c) grensits. I början med sedan utan en mellansväng.

30. Ridsits framföre och bakom, vexlande på stället på samma eller turvis på hvardera skalten. — I början med, sedan utan mellansväng.

31. Från ridsits bakom till ridsits framföre med förflyttning framåt. Motsatt 25. För att komma ifrån sitsen bakom, föras fötterna först framåt och sedan med kraft bakåt med sträckta knän.

32. Grensits framföre och bakom, vexlande på stället.

33. Från grensits bakom till grensits framföre med förflyttning framåt. Se 30.

34. Från ridsits bakom nedsprång framföre. (Frånvända sidsprång).
35. Detsamma från grensits bakom.
36. Rid- och grensits bakom, vexlande med en svängning framåt.
37. Från stående till motvänt liggstöd (bakom händerna), efter en svängning framåt. Kroppen hålles väl sträckt och fötternas insidor hvila mot hvar sin skalm; hufvudet hålles upprätt, armarne sträckta.
38. En sits framföre, vexlande med motvänt liggstöd.
39. Från stående till frånvänt liggstöd (framför händerna). Benen, ryggen, armarne och nacken väl sträckta, fötternas yttre kanter hvilande på hvar sin skalm.
40. Rid- l. grensits bakom, vexlande med frånvänt liggstöd.
41. Motvänt och frånvänt liggstöd, vexlande med hvarandra.
42. Från motvänt liggstöd frånvänt sidsprång ned.
43. Från frånvänt liggstöd motvänt nedsprång.
44. Från motvänt liggstöd direkt motvänt nedsprång, utan svängning framåt. Benen kastas upp bakåt, slutas och föras åt sidan ned.
45. Från frånvänt liggstöd direkt frånvänt nedsprång, utan svängning bakåt.
46. I motvänt liggstöd arm- l. benlyftning, eller begge tillika oliksidigt.
47. I samma läge handgång framåt l. bakåt, fötterna släpande (på lång barr).
48. I samma läge armböjning och sträckning.
49. I samma läge vexling af sträckstöd och armbågsstöd; a) ena armen i sender, b) begge samtidigt.
50. Från samma läge nedsänkning till frånvänt ligghängning och uppstemning tillbaka.

51. **Direkt vexling af ridsits bakom**, utan svängning framåt.
52. **Från ridsits bakom direkt motvändt nedsprång** öfver andra skalten.
53. **Från grensits bakom benslutning ofvanom skalmarne** och tillbaka till grensits, flere ggr.
54. **Från grensits bakom direkt motvändt nedsprång.**
55. **Direkt vexling af rid- och grensits bakom.**
56. **Utansits bakom, vexlande med utansits framföre**, på stället. För att komma ifrån utansits bakom, måste man svänga de slutna och sträckta benen parallelt med skalten, efter det man först fört fötterna framåt för att taga fart. Höft- 1. knäleden får icke böjas, då benen skola passera skalten. På samma skalm eller vexlande på hvardera.
57. **Detsamma med förflyttning framåt.** Se 27.
58. **Från utansits bakom frånvändt nedsprång** (framföre).
59. **Från utansits bakom motvändt nedsprång** öfver andra skalten, a) efter en svängning framåt, b) direkte.
60. **Från utansits bakom direkte till en annan sits bakom**, a) ridsits, b) grensits, c) utansits.
61. **Från stående direkt motvändt sidsprång**, öfver ena skalten (på brösthöjd), bakom händerna. I början underlättas detta genom att ena benet lyftas framåt, för att taga fart till svängningen bakåt.
62. **I sträckstöd: handgång framåt eller bakåt**, med små tag, a) händerna flyttas turvis, b) hvardera handen flyttas 2 l. 3 tag i sender.
63. **I sträckstöd: hoppning på händerna**, på stället, framåt eller bakåt. Armbågsleden svigtar dervid lätt.
64. **I sträckstöd: knälyftning o. sträckning framåt**, ena eller begge. Ju långsammare dess bättre.
65. **I sträckstöd: benlyftning framåt och förning utåt öfver skalten.** Ena eller begge benen, i senare fallet begge öfver ena eller öfver hvar sin skalm.

66. **Svingning i sträckstöd så högt som möjligt framåt och bakåt.**

67. **Detsamma med bendelning i höjden, a) bakom, b) framföre.**

68. **Svingning med ena handens lyftning, a) vid svängning bakåt, b) framåt, c) vid båda svängningarne.**

69. **Svingning med hoppning på händerna, a) på stället, b) bakåt vid baksvängningen, c) framåt vid framsvängningen.**

70. **Svingning och nedsprång öfver främre ändan af redskapet, a) medelst ena benets, b) begge benens kastning i båge utom skalmen, det senare antingen på samma eller på hvar sin sida (grensprång ned) samtidigt med händernas löskastning.**

71. **Svingning åt sidan efter bålvidning till sidställning.**

72. **Svingning med bålvidning turvis åt hvardera sidan, a) vid svängning bakåt, b) framåt.**

73. **Nedsprång bakom händerna med vändning åt redskapet. T. ex. med vändning åt h., nedsprång öfver v. skalmen, a) ifrån svingning, b) från en sits framföre, c) från en sits bakom direkte.**

74. **Detsamma framför händerna. Vändningen kan här också ske ifrån redskapet, d. v. s. så att man kommer att stå med ryggen åt detsamma.**

75. **Svingning med vridning till omvänd ridsits bakom händerna, t. ex. vridning åt v. och med h. benet öfver v. handens skalm.**

76. **Detsamma till omvänd grensits: sax (t. *Scheere*), a) bakom, b) framför händerna. Utföres först efter några lätta svingningar, sedan ifrån en sits, a) framför, b) bakom; sista svängningen bör ske något högt och derunder vrides kroppen om och benen bredas ut.**

77. **I sträckstöd: greppvexling. Det vanliga utangreppet ombytes till innangrepp med lillfingret framåt.**

78. **I sträckstöd: vändning medelst vexling af tvär- och sidställning**, det förra på begge, det senare på ena skalmen. Kroppstyngden öfverflyttas på ena armen, under det den andra handen flyttas från en skalm till en annan.

79. **Från sträckstöd långsam nedsänkning till böjstöd i tvärställning**. Detta upprepas flere gånger efter förnyade uppsprång till sträckstöd.

80. **Ifrån böjstöd uppstemning till sträckstöd**. I början hjälpa fötterna till medelst en lindrig stöt mot golfvet.

81. **Ifrån sträckstöd långsam armböjning och sträckning**, a) till rät vinkel, b) till spetsig vinkel (böjstöd). Bör öfvas med måtta liksom alla böjstödsöfningar.

82. **Svingning i sträckstöd med armböjning under svängningen bakåt**.

83. **Ifrån sträckstöd till armbågstöd och tvertom med en arm i sender**. Hela underarmen hvilar vid armbågsstöd på skalmen, handen något på yttre och armbågsknölen på inre sidan af densamma.

84. **Svingning i armbågsstöd**.

85. **Detsamma, vexlande med sitser**, a) bakom, b) framföre.

86. **Detsamma till nedsprång bakom ena handen**.

87. **Detsamma med hålvridning**.

88. **Detsamma till omvänd rid- l. grensits bakom (sax)**.

89. **Detsamma och uppstemning till sträckstöd vid svängningen bakåt**.

90. **Öfverslag framåt från stående till stående**. På låg barr. Armarne bredas ut öfver hvar sin skalm och fötterna taga sats från golfvet, så att kroppen kommer att hvila på öfverarmarne under öfverslaget.

91. **Detsamma till grensits**.

92. **Detsamma baklänges**.

93. **Detsamma framåt från grensits bakom till stående eller till grensits framföre.**

94. **Detsamma baklänges.**

95. **Detsamma framåt ifrån svingning.** Vid främre ändan af redskapet. Armarne böjas vid en stark svängning bakåt och händerna lössläppas förr än fötterna nått golvet. Den öfvande bör mottagas af två hjälpande kamrater.

96. **Öfverslag baklänges tvärsöfver redskapet.** Eleven lägger sig på rygg tvärsöfver redskapet med armarne omkring och nacken på ena skalten, hvarefter benen med kraft lyftas framåt och uppåt så att de taga öfverbalans. Äfven här är hjälp på sin plats.

97. **I böjstöd handgång eller hoppning framåt.**

98. **I böjstöd svingning, vexlande med sitser, sax nedsprång o. s. v.**

99. **Detsamma jemte hoppning framåt l. bakåt.**

100. **Svingning i sträckstöd med hastigt böjstöd vid hvarje svängning bakåt och framåt, (t. *Knickschwingen*).**

Obs.! Öfningarne 90—100 höra ej till en normal skolgymnastik; de upptagas här blott för att försöksvis öfvas, de 6 första af de vigaste eleverna på mellanklasserna, de 5 senare af de starkaste på de öfversta klasserna. Att föröfrigt flere af de egentliga skolöfningarne kunna med hvarandra kombineras, faller af sig sjelft. Detta öfverlåtes åt läraren.

B. *Hängöfningar på barr.*

Här upptagas endast sådana öfningar, der begge skalten begagnas. Redskapet ställes på skulderhöjd eller högre.

101. **Från stående i tvärställning till dubbel knäligghängning.** Händerna taga utangrepp underifrån, knäen läg-

gas på hvar sin eller ock begge på samma skalm. Upprepas flere ggr efter räkning.

102. **Samma ställning, vexlande med enkel knäligghängning.** Ena benet utsträcker vågrätt i linie med kroppen och parallelt med skalmarne. — Äfven kunna begge benen samtidigt flyttas från ena till andra skalmen, d. v. s. vexling af dubbel knäligghängning från ena till andra sidan.

103. **I knäligghängning greppvexling eller armböjning och sträckning.**

104. **Förflyttning framåt l. bakåt i dubbel knäligghängning,** a) samma sidas hand och ben flyttas samtidigt, b) oliksidigt, c) begge händerna och begge benen flyttas vaxelvis.

105. **Från samma ställning uppstemning till grensits framför händerna.** Flere gånger å rad.

106. **Från sidställning utom redskapet till knäligghängning tvärs under detsamma.** Händerna fatta den främre skalmen med ofvan-(från-)grepp, a) begge knäen, b) ena knäet hvilar på den andra skalmen, i senare fallet det lediga benet sträckt.

107. **I samma ställning greppvexling eller armböjning och sträckning.**

108. **I samma ställning förflyttning åt sidan, längs redskapet,** a) b) c) enl. 4.

109. **Från samma ställning genomträdning till sidsits på andra skalmen.** Hufvudet trädes först under främre skalmen, derefter armarne. Nedsprång framåt. Detta 2 ggr å rad i kapp.

110. **Hängning upp och ned med uppdragna knän.** Händerna fatta i tvärställning hvar sin skalm underifrån, a) utangrepp, b) innangrepp. Den uppochnedvända ställningen får ej vara länge.

111. **Öfverslag bakåt och tillbaka framåt med uppdragna**

knän, först med afstötning från golfvet, sedan ett par ggr å rad utan att beröra detsamma, a) utangrepp, b) innangrepp.

112. **Störfhängning.** Börjas såsom 10, hvarefter benen, armarne och nacken sträckas, så att kroppen intar en lodrät uppochnedvänd ställning hängande på sträckta armar, a) b) se föreg. I början få benen utbredda hvila mot hvar sin skalm, sedan hållas de slutna. Nedsänkningen bör ske med sträckta knän så långsamt som möjligt.

113. **Frånvänd ligghängning längs efter redskapet.** Börjas såsom 10, hvarefter vristerna läggas på hvar sin skalm och benen sträckas, så att kroppen kommer att ligga i en båge vänd mot golfvet.

114. **Detsamma tvärs under redskapet.** Från sidställning inuti redskapet göres först genomgång mellan händerna på ena skalmen, hvarefter vristerna läggas att hvila på den andra och kroppen fälles framåt i en båge. Denna ställning liknar det s. k. „nästet“, se öfn:en på tvärstång n:o 79.

115. **Sidsittande utliggning.** Ifrån sidsits på ena skalmen med benen under den andra sänkes öfverkroppen långsamt bakåt till sned eller ända till vågrät hållning och upprätas åter långsamt. Händerna på höften, på nacken eller uppsträckta. Denna öfning angriper starkt bukmusklerna (förorsakar derföre hos den ovane ömhet under refbenen) och är synnerligen att anbefalla de elever, som hafva trög matsmältning. De böra uppmanas att hemma dagligen företaga detsamma, sittande på en stol på tvären med fötterna under ett skåp l. d.

116. **Öfverslag bakåt med sträckta knän.** a) böjda, b) sträckta armar. Utan- eller innangrepp. Ju långsammare, dess bättre.

117. **Hängning med benen vågrätt framåtsträckta.** Ifrån detta läge kan företagas bendelning eller benböjning och sträckning, armböjning och sträckning.

118. **Motvänd vågrät hängning**, (t. *Handwage vorlings*). Ifrån störlhängning sänkes kroppen sträckt till vågrätt läge med ansigtet mot händerna, armarne rätvinkligt böjda.

119. **Detsamma frånvändt**, d. v. s. med ansigtet mot golvet, armarne sträckta.

120. **Från sträckstöd långsam nedsänkning till böjstöd, böj- och sträckhängning med framåtsträckta ben, och åter tillbaka.** Vid redskapets ända.

Obs.! De 2 sistn. öfningarne må någongång af de starkaste eleverna försökas, men ingalunda åläggas alla.

C. *Språngöfningar på barr.*

A. På längden.

Strängt taget höra hit de förut upptagna: Språng till stöd, svingning, sits och nedsprång, men språnget är vid dessa ej hufvudsak såsom vid de följande.

121. **Språng till sträckstöd med benkastning utåt eller bendelning.**

122. **Till ridsits bakom handen öfver skalmens ända,** v. o. h.

123. **Till grensits bakom.}** På samma sätt.

124. **Till utansits bakom.}**

125. **Till ridsits framför medelst det yttre benets kastning kring skalmändan och under handen.**

126. **Till stående in i redskapet på samma sätt.**

127. **Till sträckstöd på samma sätt.**

128. **Till stående efter ena benets kastning inifrån utåt öfver skalmändan.**

129. **Till utansits framför efter begge benens kastning kring skalmens ända och under ena handen.** Begge benen

passera på samma sida om redskapet, såsom vid 24, d. v. s. ett sidsprång.

130. Till rid- eller grensits på samma sätt.

131. Till stående eller sträckstöd på samma sätt = frånvändt sidsprång in i redskapet.

132. Fäktsprång till grensits framför händerna. I från tvärställning vid sidan af redskapet med stöd af ena handen, som under språnget öfverflyttas till andra skalmen.

B. På tvären.

133. Språng till ridsits på främre skalmen och ena handens öfverflyttning till den andra. Först tagas tvegrepp på främre skalmen såsom vid språng på tvärbom, men ofvangreppshanden öfverflyttas till andra skalmen under språnget.

134. Till grensits bakom på samma sätt.

135. Flanksprång till innansits bakom händerna på främre skalmen.

136. Motvändt sidsprång öfver främre skalmen, a) till stående in i redskapet, b) till sträckstöd.

137. Detsamma jemte direkt svingning till sits, a) bakom, b) framför händerna.

138. Detsamma jemte direkt nedsprång öfver andra skalmen, a) och b) ss. föreg.

139. Sidsprång öfver begge skalmarne, tvärsöfver redskapet.

140. Skrufuppsittning till grensits framför händerna.

Anm. Dessa språngöfningars antal är lätt att öka i enlighet med dylika öfningar på bock och häst. (Se nedan).

8. Öfningar på bock.

Liksom alla s. k. bundna språng (d. v. s. sådana, vid hvilka armarne under ett moment bära kroppen) stärka dessa öfningar isynnerhet benens och armarnes sträckmuskler, sidsprången derjemte bålens muskler, hvarjemte modet och ögonmättet i betydlig grad utvecklas. Då de derjemte, liksom alla slags språng, utöfva en helsosam och sinnet lifvande skakning på inelfvorna och då det vid dem gäller att förflytta sig öfver ett hinder, äro de af ungdomen särdeles omtyckta, isynnerhet under den egentliga pojkåldern d. v. s. på mellanklasserna. En del af dem ega genom sin svårighet stor lockelse ännu för de öfversta klassernas elever.

Ifrågavarande redskap består af en upp och ned vänd låda af 2 t. bräder, utanpå stoppad och stäld på 4 snedt utåt riktade fötter, som böra kunna förlängas efter behag, för att redskapet må kunna ställas på lagom höjd. Fötterna göras derföre ihåliga af 1 tums bräder, 4 tum i fyrkant eller ock af ett rakt och qvistfritt spakämne af björk, i hvilket från en sida inhugges en ränna, 2 tum djup och bred, hvilken sedan betäckes med ett 1 tums tjockt bräde, som fastskrufvas i rännans kanter. Inuti denna täckta ränna inskjutes sedan en rörlig lineal af björk, ek eller annat hårdt träslag, 2 tum i fyrkant. I nedra ändan, som skall hvila mot golvet, skäras naturligtvis dessa linealer sneda. Vid hvar tredje tum genomborras de af hål, så att en jernsprint, som tillika går genom ett hål i rännans nedra ända kan instickas genom ett af dem, hvarigenom hela fotens längd kan ökas eller minskas. I stället för hål kunna linealerna också i en kant förses med skåror, $\frac{1}{2}$ t. breda och djupa, i hvilken den med en tvärså försedda ändan af

en stålfjeder, fästad på rännans yttre sida, passar in. Rännorna eller de fasta delarne af fötterna intappas i lådans (uppåtvända) botten och parvis i hvarandra. Nedanom lådans nedra kant sträcka de sig blott 2 f. 2 t. och böra ej skräfva ut nedtill mera än 2 f. 10 t. på längden samt 2 f. 5 t. på bredden, räknadt från yttre kanterna. Ju längre linealerna dragas ut, desto längre komma naturligtvis deras nedra ändrar att stå ifrån hvarandra på golfvet.

Till skolbehof bör man hafva minst 2 men helst 4 st. bockar af två olika storlekar, så att lådornas längd, obereknadt stoppningen, är resp. 18 och 15 t., bredden 13 och 11 t., höjden $12\frac{1}{2}$ och 11 t. Kanterna och de öfre hörnen afrundas väl, så att bockens rygg blir något kullrig. Derefter påsättes stoppning af nöthår eller dref, på ändarne 2 t., på sidorna 1 t. och ofvanpå $1\frac{1}{2}$ t. tjock. Beklädnaden utanpå göres bäst af läder, men billigare och dock ganska varaktig kan den göras af ravenduk, som flere ggr målas med oljefärg tills den blir alldeles tät, hvarpå den ytterligare kan bestrykas med kopalfernissa.

A. Grensprång utan vändning.

1. **Språng till sträckstöd med bendelning och rygglyftning.** Kort anlopp, samlad sats; händerna slå an i bredd med fingrarne slutna och framåtriktade; benen hållas sträckta och delas ut jemte det korsryggen lyftas högt, kroppen lyftas framöfver på de sträckta armarne. Nedsprånget med svigtande knän på samma ställe som satsen togs. Detta är en allmän inledning till grensprång såväl på längden som tvären.

2. **Grensprång till ridsits på långställd bock.** De sträckta benen omfatta redskapet med låren, bröstet skjutes fram och händerna upplyftas just förr än eleven kommer till

sits. Ifrån denna sits på bock ges det 3 olika sätt att komma ned: a) medelst ena benets lyftning framåt öfver redskapet till snedsits på andra sidan och fritt nedsprång framåt, b) grensprång framåt sålunda, att kroppstyngden öfverflyttas på de sträckta armarne med händerna stödande på bockens främre ända, under det benen samtidigt svängas framåt på hvar sin sida om armarne, och c) afsittning: händerna stöda framför kroppen, benen föras först framåt och svängas derpå med kraft bakåt och uppåt, under det armarne skjuta på, så att nedsprånget sker antingen bakom eller på sidan om redskapet.

3. **Grensprång till hel sidsits på tvärställd bock.** Hvardera benet passerar omkring ändan af redskapet.

4. **Grensprång öfver bocken, på längden l. tvären, med dubbelt anslag på midten eller främre delen af redskapet.** Under anloppet fixeras det ställe, der man skall taga satsen, denna tages med starkt framlutad kropp och först derefter slå händerna an. Under sjelfva språnget hålles kroppen framlutad och upprätas först sedan fötterna nått golfvet. Skjutes deremot underlifvet dessförinnan häftigt framåt, kan en farlig knickning i ryggen lätt blifva följd. Ju säkrare platsen behålles efter nedsprånget, desto bättre. Detta språng, som är den egentligaste och förnämsta af alla öfningar på bock, öfvas dels med dels utan språngbräde. Det försvåras dels genom bockens höjande ända till hjeshöjd, dels genom brädets tillbakaryckande ända till manslängd ifrån densamma. Detta senare gör språnget skönt på samma gång det pröfvar modet. För öfrigt kunna följande försvårande modifikationer användas: a) bocken ställes på sned, så att man springer mot ett hörn af densamma; b) intet eller endast helt kort anlopp tillåtes; c) nedsprångsplatsen bestämmes medelst en med krita dragen ring på golfvet, längre ifrån eller närmare redskapet; d) ett snöre

på språngställ ställes framför eller bakom redskapet eller begge tillika och får ej vidröras af den springande; dessa snören höjas småningom eller aflägsnas från redskapet; e) ofvanpå bocken ställes en hög filthatt, som ej får neddragas af den springande; f) handklappning eller armkastning upp emellan satsen och anslaget eller emellan detta och nedsprånget m. m.

5. **Grensprång till hel sits på långställd bock**, så att man kommer att sitta med sträckta och slutna ben. Detsamma som n:o 3 på tvärställdt redskap; här står det såsom en förberedelse till följ.

6. **Detsamma till snedsits på ena sidan**, medelst ena benets kastning framåt öfver bocken.

7. **Detsamma till nedsprång på sidan (snedsprång)**, en fortsättning af föregående.

8. **Grensprång öfver med enkelt anslag**, d. v. s. blott med ena handen, under det den andra hålles på höften eller bakom ryggen. Förberedes genom att slå an med ena handen först, den andra sedan, a) på tvären, b) på längden.

9. **Fritt grensprång till ridsits**, på långställd bock. Delad sats, benen kastas fram och omfatta redskapet, ryggen hålles rak.

10. **Detsamma öfver långställd bock**. Liksom föreg., men efter starkare anlopp och med framlutad kropp.

B. *Huksprång.*

11. **Språng till stöd med knäkastning upp**. Föröfning.

12. **Knäsprång på och fritt nedsprång framåt** (= modsprång). På tvärställd bock. Knäen böra komma väl fram, så att man må kunna kasta upp kroppen medelst deras hastiga utsträckning efter föregående stark böjning. Före-

kommer den ovane mycket vådligt, men är alls ej svårt. Modlöse nybörjare måste läraren taga i handen.

13. **Från knäställning uppsprång till stående på redskapet.** Utan händernas tillhjälp.

14. **Ståsprång**, d. v. s. ifrån golfvet till hukställning emellan händerna med omedelbart derpå följande upprätning. Nedsprång framåt med benkastning. (Se fritt språng i djup).

15. **Huksprång öfver bocken.** a) tvärställd bock, ena handen stöder tills fötterna kommit öfver, b) begge händerna löskastas medan fötterna ännu befinna sig ofvanom bocken, c) detsamma öfver långställd bock.

C. *Sidsprång på långställd bock.*

(Öfvas lika åt v. o. h).

16. **Språng till sträckstöd på sidan af bocken.** Händerna slå an på motsatta sidan, men satsen bör vid detta liksom vid alla sidsprång tagas midt framför redskapet och först derefter föras benen slutna åt sidan.

17. **Sidsprång till omvänd ridsits.** Fortsättning af föreg. Ena benet kastas om bockens främre ända.

18. **Detsamma till stående framför bocken**, vänd emot densamma. Armarne uppbära kroppen, under det benen slutna svängas förbi redskapet.

19. **Detsamma till motvänt sidsprång öfver bocken.** Fortsättning af föreg., så att benen svängas $\frac{3}{4}$ hvarf omkring bockens främre ända, tills man kommer att stå vid sidan af densamma.

20. **Sidsprång till snedsits.** Utan att kroppen vändes, föras begge benen på samma sida om bocken till dess främre hörn, sedan samma sidas hand löskastats. Föröfning till följande.

21. **Detsamma till ridsits.** Början såsom föreg., men det ena benet föres öfver bocken.

22. **Detsamma till snedsits på andra sidan.** Benen kastas först framåt på t. ex. v. sidan om bocken och direkte öfver till den h. sidan.

23. **Frånvänt sidsprång öfver bocken.** Fortsättning af föreg. Kroppen bör stödas mera af den armen och lutas öfver åt den sidan, åt hvilken nedsprånget skall ske; före detta löskastas dock den nämnda armen och den andra, förut löskastade intager dess plats på redskapet.

24. **Detsamma med stöd af en hand (barriersprång)** (se samma språng öfver tvärbom). Anslaget tages på nedsprångssidan.

D. *Sidsprång på tvären.*

25. **Flanksprång till hel sidsits.** Benen föras slutna om ena ändan af bocken.

26. **Flanksprång öfver bocken.** Lättare än öfver bom, enär detta redskap är så kort, att fötterna ej behöfva gå öfver detsamma.

27. **Motvänt sidsprång till ridsits.**

28. **Detsamma till grensprång ned framåt.** De begge sprången göras i ett. Det ena benet beskrifver $\frac{3}{4}$ hvarf omkring redskapet, under det den motsatta armen uppbär kroppen.

Anm. Många andra sidsprång på tvärställd bock upptagas ej här, då de egentligen höra till öfningar på häst med bommar. På bockens kullriga rygg blir anslaget till dem alltid något osäkert och vådligt.

E. *Vändsprång.*

29. **Vändsprång till omvänd ridsits, på långställd bock.** Omedelbart efter satsen göras en hel vändning och benen

delas, så att man kommer till omvänd ridsits; vid vändning åt v. ställes v. handen bakom den h. på bocken.

30. **Vändsprång öfver bocken.** Föregående efter anlopp och med stark tryckning af den främre handen.

F. *Fria språng på och öfver bocken.*

Med samlad eller delad sats, på tvären och längden.

G. *Voltigeöfningar.*

31. **Från ridsits sax bakåt.** (Se samma öfning på barr n:o 76). Denna öfning går bättre på häst eller språngkista.

32. **Från ridsits balanserstöd och vändning på händerna** („vända stek“). Händerna taga stöd emellan de framåt sträckta benen, upplyfta och vända om kroppen i denna ställning.

9. Öfningar på (voltige-)häst.

Dessa öfningar erfordra den största vighet och styrka i ben och armar och bålen, hvarföre de egentligen höra blott till de öfversta klassernas kurs d. v. s. de 3 sista skolårens. De lättare och mindre noggrant bestämda af dem inöfvas dock redan på mellanklasserna (äfvensom i real- och högre folkskolor samt seminarier) på andra redskap, enär hästars anskaffande blefve för dyrbart och dessutom är öfverflödigt vid andra skolor än fullständiga lyceer, isynnerhet om språngkista finnes. För öfrigt kunna längdsprång öfvas öfver bock med tillbakadraget språngbräde samt tvärsprång öfver tvärstång, tvärbom eller ännu bättre öfver en ställbar tjock balanserbom, hvilken man på en kant (som vid balanseröfningar vändes nedåt) kan förse

med tvärbommar bestående af bågformiga tumstjocka jernbyglar, beklädda med läder. Detta sistnämnda redskap är synnerligen att rekommendera för de folkskolor, der språngkista ej kan anskaffas.

En voltige-häst består liksom en bock af en uppochnedvänd låda, stäld på 4 snedt utåt riktade och förlängbara fötter. Dessa senare förfärdigas på samma sätt som bocckens fötter. Lådan göres af 2 tums bräder, $5\frac{1}{2}$ à 6 fot lång, 16 t. hög och 13 t. bred, främre ändan (halsen) dock afsmalnande 1 tum på hvardera sidan och halfva höjden undertill; hvaremot på dess öfre sida lägges ett i ändan 2 tum tjockt mot sadeln aftagande bräde, så att halsen således står litet uppåt och i främre ändan håller 11 t. i bredd och 10 t. i höjd. På många orter nyttjas dock hästens hals af alldeles samma form som länden d. v. s. den bakre delen (korsryggen) bakom sadeln. Denna sistnämnda bildas af tvenne halfmånformiga sadelbommar, 5 t. höga, 1 t. tjocka, af träd, hvilka medelst en lång jernpigg, som går till undre sidan af hästen, fastskruvas tvärsöfver ryggen på midten af densamma på 17 t. inre afstånd från hvarandra. Kanterna och isynnerhet ändarne afrundas väl, hvarefter hästen förses med en stoppad beläggning, på ändarne $2\frac{1}{2}$ t., på ryggen 2 t., på sidorna och på bommarne 1 t. tjock. Då bommarne lösskruvas, fylles de i stoppningen uppkomna skårorna med en stoppad valk, så att hela ryggen blir slät. Om öfverdraget gäller detsamma som ofvan blifvit sagdt om boccken. — Ryggens höjd från golfvet bör kunna förändras emellan 40 och 60 tum. Derigenom, äfvensom genom språngbrädets tillbakadragning och öfriga bestämningar, som ofvanföre vid boccksprång n:o 4 blifvit uppräknade, kunna sprången på och öfver häst försvåras i betydlig grad.

A. *Tvårsprång* (med sadelbommar).

Har hästen skildt utmärkt hals, springes enligt ryttarens sed alltid upp på densamma ifrån dess v. sida. Satsen bör alltid tagas samlad midt framför sadeln, på hvilken bommar händerna slå an med tummarne på inre, de öfrige fingrarne på yttre sidan i alla fall, då ej särskildt derom bestämmes. Än nyttjas språngbräde, än icke. Nedsprånget må aldrig ske på madrass, helst på bara golvet, eller på en enkel bastmatta. Vid öfversprång bör deremot läraren eller någon pålitlig elev (en rotmästare) stå på nedsprångsidan, färdig att fatta den springande om öfverarmen, ifall han råkar i fara att falla.

Öfningarne uppställas här i grupper, som hvar och en börja med den enklaste och sluta med den svåraste i sitt slag. En sådan grupp kan derföre lämpligen genomgås under en lektion. Hvarje öfning utföres först åt ena och derefter åt andra sidan på samma sätt, och repeteras tills den går åtminstone någorlunda väl, förr än en följande företages.

a. Uppsittning med enkel benkastning (t. *Spreizaufsitsen*).

1. **Språng till sträckstöd**, med eller utan anlopp. De sträckta och slutna benen hvila med framsidan af låren mot sadeln, bröstet hålles hvälft, axlarne nedåt och bakåt dragna, hufvudet upprätt. Händerna böra fatta midten af bommarna, och armbågarna före sträckningen hållas litet böjda, så att redskapet ej skjutes åt sidan. Nedsprånget sker: a) rätt nedåt, om ett nytt uppsprång genast skall följa; i annat fall b) medelst afsvigtning bakåt (t. *Abhurten*) d. v. s. benen föras först framåt under hästen, hvarvid öfverkroppen lutas framåt och armarne något böjas, hvarefter de svängas

bakåt med kraft jemte det armarne stöta kroppen bakåt. Detta kan ock ske med vändning åt v. l. h.

2. **Detsamma med ena benets kastning utåt** samtidigt med uppsprånget. Benen beröra ej hästen; nedsprånget sker på begge fötterna midt framför sadeln.

3. **Uppsittning medelst benkastning utåt till half sidsits utom sadeln.** Benet kastas utåt och i båge framåt öfver ändan af hästen, tills man kommer att sitta på dess rygg utom sadeln, under det det andra benet qvarblir på hästens v. sida (uppsprångssidan) och utan att kroppen vändes. Ned samma väg.

4. **Detsamma till ridsits utom sadeln.** Kroppen vändes emot sadeln, så att man kommer att sitta midt på hästen med sträckta knän. a) Händerna byta om bom och taga begge ofvangrepp, benen föras framåt och derefter med kraft bakåt och nedsprånget göres på hästens h. sida. b) Eller ock taga begge händerna undergrepp på den närmare bommen och afsittningen sker på samma sätt rätt bakåt öfver ändan af hästen.

5. **Detsamma till half sidsits i sadeln.** I st. f. att såsom vid öfn. 3 stadna utom sadeln slås, benet under handen, som hastigt upplyftas och återtager sitt grepp. Derefter lyftes det andra benet sträckt in i sadeln från andra sidan till hel sidsits, och nedsprånget sker framåt.

6. **Detsamma till ridsits i sadeln.** (Ryttaresprång). Ställningen i sadeln såsom vid 4. Handen slås undan och flyttas öfver till andra bommen. Afsittning såsom vid 4 a), alltid med den handen framföre (på halsen), åt hvilkens sida nedsprånget sker.

7. **Språng till sträckstöd med ena benets kastning inåt** d. v. s. v. benet åt h. och tvertom.

8. **Uppsittning medelst benkastning inåt till half sidsits utom sadeln.** Enligt 3. Har uppsittningen skett t. ex. me-

delst v. benets kastning åt h., öfver hästens länd, sker afsittning så, att v. armbågen stödes mot sadeln och h. benet kastas i båge framåt och direkte till nedsprång på hästens h. sida.

9. **Detsamma till ridsits utom sadeln**, med ryggen mot densamma. Om t. ex. h. benet kastas åt v. till sits på halsen, måste v. handen löskastas såsnart benet kommit öfver hästen. a) Grensprång framåt ned öfver ändan, eller ock b) stöda händerna bakom ryggen i sadeln, benen kastas framåt och uppåt samt föras till nedsprång på hästens h. sida, hvarvid v. handen qvarblir på hästen.

10. **Detsamma till half sidsits i sadeln**. Nedsprång se 5.

11. **Detsamma till ridsits i sadeln**. Vändningen motsatt den i 6. Afsittning såsom i 4 a l. 9 b.

b. Huksprång.

12. **Språng till sträckstöd med knäkastning upp emellan armarne**.

13. **Språng till half knäställning**. Börjas såsom föreg. hvarpå ena knäet lätt nedlägges i sadeln under det armarne stöda och förekomma stöt. Derefter lyftes det andra knäet upp till hel knäställning, och nedsprånget sker långt bakåt medelst armarnes skjutande ifrån benens sträckning.

14. **Språng till hel knäställning i sadeln och modsprång ned**. Se Bocköfningar 12. Detta nedsprång äfven med vändning.

15. **Språng till half hukställning** d. v. s. med ena foten i sadeln, det andra benet nedhängande. Detta ben kastas framåt i båge öfver hästen och nedsprånget sker framåt.

16. **Språng till knähukställning i sadeln** d. v. s. med en fot och ett knä i sadeln. Derefter lyftes den andra foten upp till hel hukställning och nedsprånget sker framåt.

17. **Huksprång i sadeln** d. v. s. till hel hukställning, a) begge fötterna (på tå) i sadeln, b) en fot inom, en annan utom densamma. Nedsprång direkte eller efter föregående upprätning till stående.

18. **Huksprång utom sadeln med vändning mot densamma och öppna knän** (Apsprång). Ifrån denna ställning ett jemnfota skutt (med stödande armar) i sadeln och omedelbart derpå, med stöd på ändan af hästen, grensprång ned framåt. Utfördt lifligt af flere å rad, tager det sig sig rätt lustigt ut.

19. **Ståsprång** d. v. s. huksprång till stående, a) i sadeln, b) med ena foten utom, c) med begge fötterna utom, d) med ena foten på hvar sin sida om densamma.

20. **Huksprång till half sidsits** d. v. s. den ena foten föres öfver sadeln mellan armarne. Hel sidsits och ned framåt.

21. **Huksprång till hel sidsits eller till fränvändt stöd** d. v. s. begge fötterna passera öfver sadeln utan att händerna förlora sitt grepp.

22. **Huksprång öfver hästen genom sadeln** (jemnsprång l. harsprång) utan att fötterna röra vid redskapet. Händerna löskastas tidigt och hållas framåt l. utåt lyftade vid nedsprånget. — Detta det förnämsta af alla huksprång försvåras, utom genom redskapets höjande, medelst språngbrädets tillbakadragning eller genom bestämmelsen, att nedsprånget skall ske långt (ända till 6—7 fot) på andra sidan hästen; hvilket uppnås genom att benen, så snart fötterna passerat sadeln, sträckas framåt o. händerna stöta kraftigt af.

23. **Gren-huksprång öfver hästen**, enl. föreg., men så att fötterna passera på hvar sin sida om sadeln.

24. **Huksprång öfver hästen utom sadeln med ena handens löskastning**, a) ena foten passerar igenom, den andra

utom sadeln, b) begge fötterna utom sadeln. I begge fallen sker nedsprånget med vändning åt den stödande armens sida. I senare fallet kan man lägga an på att fötterna passera högt öfver hästen men nära sadeln.

25. **Fäkthuksprång öfver hästen** d. v. s. med anslag endast af ena handen, den andra t. ex. bakom ryggen. Igenom eller utom sadeln.

c. **Huksidsprång (vargsprång).**

26. **Språng till sträckstöd med oliksidig benkastning utåt och knäkastning uppåt** d. v. s. vid uppsprånget kastas ena benet sträckt utåt och det andra knäet uppåt, utan att beröra hästen.

27. **Detsamma på hästen** d. v. s. det böjda benets fot i sadeln, det andra benet sträckt åt sidan, a) hvilande med insidan på hästryggen, b) vågrätt utåt sträckt i luften. Händerna bibehålla sitt grepp. Nedsprång framåt.

28. **Huksidsprång till hel-sidsits i sadeln eller till frånvändt stöd** d. v. s. under det det ena benet passerar utåtsträckt öfver redskapets ända och under den hastigt upplyftade handen, föres det andra böjdt igenom sadeln.

29. **Detsamma öfver hästen med ena handens löskastning.** Enl. 24 a, men med den skilnad, att ena benet här är sträckt, hvilket är hufvudsaken i denna grupp.

30. **Detsamma öfver hästen med begge händernas löskastning.** Ss. 22. Nedsprånget på begge fötterna samtidigt, med ryggen åt redskapet.

d. **Grensprång.**

31. **Språng till sträckstöd med korslyftning och bendelning.** Med sträckta knän böra fötterna lyftas så högt som möjligt.

32. **Grenståsprång** d. v. s. med sträckta knän till grenställning utom sadeln.

33. **Grensprång öfver hästen.** Händerna göra blott ett hastigt anslag, så att kroppen hinner upprätas tills benen sträckta passera redskapet.

e. **Rena sidsprång (flanksprång).**

34. **Språng till sträckstöd med begge benens kastning åt samma sida.** Nedsprånget på samma ställe som uppsprånget.

35. **Detsamma till sidliggstöd på hästen.** Den sträckta kroppen kommer att hvila på ena armen (den andra vid sidan) och på yttre sidan af samma sidas fot. Det andra benet ligger ofvanpå det förra.

36. **Detsamma till hel sidsits utom l. i sadeln.**

37. **Detsamma till half sidsits.** Liksom föreg. öfning och alla i denna grupp böra benen först slutna kastas åt sidan ofvanom hästen och sedan åtskiljas.

38. **Detsamma (flanksprång) öfver hästen.** Då redskapet passeras, bör kroppen vara sträckt, vågrätt och uppbäras af ena armen, hvilken löskastas före nedsprånget, hvilket sker med ryggen mot hästen. Nedsprångsstället kan bestämmas närmare den ena l. andra ändan af redskapet, beroende af det ögonblick, då den stödande armen löskastas. Regelrätt sker det midt framför sadeln.

f. **Motvända sidsprång.**

39. **Språng till sträckstöd med vändning mot sadeln och benens kastning bakåt** d. v. s. längs hästen, så att fötterna (med sträckta ben) komma i jemn höjd med redskapet. Nedsprånget på samma ställe som uppsprånget.

40. **Detsamma till motvänt liggstöd på hästen.** Kroppen kommer att sträckt hvila på begge armarne och fotspetsarne. Den hand, åt hvilkens sida fötterna kastas, öfverflyttas på den andra sadelbommen.

41. **Detsamma till ridsits utom l. i sadeln.** Begge benen kastas först upp och delas sedan öfver hästen. Deruti skiljes denna ifrån 6:te öfningen. Afsittning, se nämnda öfning!

42. **Detsamma (motvänt sidsprång) öfver hästen.** (Jälgaresprång; t. *Wende*). Vid rekskapets passerande bör kroppen vara fullt sträckt (ingen böjning i höftleden) och vänd mot hästen. Nedsprånget sker med sidan åt densamma och ena handen på bommen.

43. **Detsamma med ytterligare vändning åt samma sida, $\frac{1}{4}$ l. $\frac{1}{2}$ hvarf,** så att man kommer att stå med ansigtet l. med andra sidan mot hästen.

g. **Frånvända sidsprång (t. *Kehrsprünge*).**

44. **Språng till sträckstöd med vändning från sadeln och benens kastning framåt d. v. s. benen kastas slutna längs hästen till jemn höjd med densamma åt samma sida, åt hvilken vändningen skett.**

45. **Detsamma till frånvänd ridsits utom sadeln.** (Harsprång). Benen delas ofvanom hästen, ett på hvardera sidan om detsamma. Grensprång ned.

46. **Detsamma i sadeln (t. *Kehraufsitzen*).** Nedsprånget sker sålunda, att händerna stöda bakom kroppen och benen svängas framåt och åt sidan, så att man kommer att stå med sidan åt redskapet och ena handen i sadeln.

47. **Detsamma öfver hästen d. v. s. frånvänt sidsprång (t. *Kehre*).** Börjas såsom 43, slutas ss. 45.

48. **Detsamma med ytterligare vändning åt samma sida,**

$\frac{1}{4}$ hvarf, så att man kommer att stå med ansigtet mot hästen.

h. Sammansatta och försvårade sidsprång.

49—57. Dessa språng börjas t. ex. såsom ett rent sidsprång men slutas, efter en vändning af kroppen i det vågräta läget, såsom ett mot- l. frånvändt språng, eller tvertom. På detta sätt uppkomma 9 arter öfversprång. Dessutom kunna de olika sidsprången göras, a) från stället, utan anlopp, b) ifrån sträckstöd efter det benet svängts bakåt, eller c) sedan kroppen efter ett anlopp först blifvit kastad vågrätt bakåt, stödande sig på armarne.

i. Öfverslag.

58. **Öfverslag från grenstående ställning på hästen.** Händerna fatta hvar sin bom, nacken lägges på sadeln och benen kastas öfver. Hjelp nödig.

59. **Öfverslag från golfvet, efter anlopp.** Kroppen stödes af a) nacken, b) hjessan, c) de böjda, d) de sträckta armarne. Nedsprånget bör ske efter det händerna löskastats med en tryckning (för att ej falla på ryggen) och med sträckta knän (för att ej falla ned på dem). Tvenne medhjelpare böra stå beredda till hjälp på nedsprångssidan. Öfningen är ej så vådlig den ser ut och förtjenar ej namnet „dödssprång“.

k. Fria språng.

60. **Deladt ståsprång på hästen.** Brädet på 3—6 fots afstånd.

61. **Detsamma till half sidsits i sadeln.**

62. **Detsamma till liggning på rygg i sadeln, d. v. s. efter det fötterna passerat öfver densamma.**

63. **Detsamma öfver hästen genom sadeln.** (Tjufsprång).
 Då detta språng göres öfver häst, bör det få följande form: Benen kastas sträckta och slutna fram och först sedan de passerat sadeln, slå händerna hastigt an och stöta af, så att nedsprånget sker långt (6—8 fot) framom hästen. Härmed kan förenas enkel eller hel vändning.

1. Stödöfningar.

64. **I sträckstöd: handflyttning på och bredvid bommarne,**
 a) ena handen i sender, b) begge samtidigt medelst ett hopp.

65. **I sträckstöd: benlyftning utåt, till vågrät hållning.**

66. **Detsamma och förning framåt öfver hästen** (t. *Vorshweben*) ända till beröring med armen. Återförning samma väg.

67. **Ifrån sträckstöd ena benets inslagning till half sidsits och utslagning.** Handen upplyftes hastigt och låter benet passera under sig, men återtager genast sitt grepp. På samma sätt slås benet ut, hvarvid kroppen lutas öfver på den motsatta armen. Svårare är att slå ut benen inåt d. v. s. under den motsatta sidans hand.

68. **Detsamma till ridsits i sadeln.** Den upplyftade handen flyttas öfver till andra bommen.

69. **Ifrån sträckstöd den ena fotens förning igenom sadeln till half sidsits** och tillbaka samma väg. Svårt är att ifrån half sidsits föra ena foten framåt genom sadeln samtidigt som den andra föres bakåt („gaffel“).

70. **Ifrån sträckstöd det ena benets förning öfver den motsatta ändan af hästen medelst $\frac{3}{4}$ hvarfs vändning** (åt det förda benets sida). Ena handen tar innangrepp, kroppen stödes på den och vändes $\frac{3}{4}$ hvarf, under det det andra benet sträckt föres öfver hästen och tillbaka igen i en båge,

71. **Skrufuppsittning.** Föreg. öfning slutas med en fränvänd ridsits utom sadeln.
72. **Ifrån sträckstöd begge benens förning öfver hästens ena ända och tillbaka samma väg.** Benen föras slutna och utan att beröra hästen.
73. **Qvarn:** Ifrån ridsits på halsen förflyttning till samma sits på länden. Benen svängas först med kraft bakåt och derefter i en halfbåge förbi hästen.
74. **Halft hjul.** Börjas såsom öfn. 66, men med samma fart benet svänges tillbaka, svänges det jemte det andra öfver hästens andra ända till rid- l. sidsits. Lättast är det med skrufuppsittning.
75. **Helt hjul** (t. *Rad*). Börjas såsom föreg., men fortsättes till ett sidsprång (motvändt, fränvändt l. rent) öfver redskapets andra ända.
76. **Skruf** (t. *Schraube*). Börjas såsom öfn. 70, men med samma fart benet svänges tillbaka, svänges det jemte det andra till sits på eller till nedsprång öfver redskapets andra ända.
77. **Half fint.** Börjas såsom öfn. 72, fortsättes såsom 74.
78. **Hel fint** (t. *Finte*). Börjas såsom 72, fortsättes såsom 75.
79. **Nål** (t. *Nadel*). Efter anlopp föres h. foten med uppdraget knä öfver hästens länd och omkring h. armen tillbaka öfver sadeln, kroppen vändes $\frac{3}{4}$ hvarf åt venster och det v. benet föres sträckt öfver länden till hästens h. sida, så att man kommer till ridsits i sadeln, vänd åt hästens länd; eller tvertom.
80. **Utliggning l. våg** (t. *Waage*). Ifrån ridsits utom sadeln taga händerna utangrepp på hvar sin bom, sidan stödes mot den närmare armbågen och kroppen lyftas till

vågrätt läge. Betydligt svårare blir detta, om begge händerna fatta samma bom (den närmare) med undergrepp.

Anm. Dessa 8 sista öfningar höra ej till skolgymnastiken, men anföras här för att någongång försöksvis öfvas af de skickligaste.

B. *Längdsprång.*

Anloppet tages i hästens längdriktning och satsen göres alltid samlad midt bakom densamma. Vid grensprång på och öfver hästen begagnas densamma helst utan sadelbommar och med framfötterna kortare än bakfötterna, deremot äro bommarne tjenliga vid svårare sidsprång. På häst öfvas samma gren- huk- och sidsprång som på långställd bock, hvarföre dessa ej upprepas här, utan anmärkes blott, att vid grensprång öfver kåsten anslaget bör tagas långt framåt, vid sidsprång åter på länden eller på bommarne. Såsom mera egendomliga för detta redskap äro följande:

81. **Språng till grensittande stöd** (t. *Schwebestütz*) d. v. s. benen sträckta på hvar sin sida om hästen, under det kroppen uppbäres af de på hästens länd stödande armarne. I denna ställning öfvas bensvingning framåt och bakåt och afsittningen sker bakåt.

82. **Detsamma jemte bensvingning bakåt till knä- l. hukställning.** Derifrån till liggstöd framlänges och grensprång ned öfver halsen.

83. **Detsamma jemte stödhandgång längs hästen.**

84. **Grensprång till ridsits i sadeln och sax.** (Se samma öfning på barr).

85. **Knäsprång med vändning och modsprång ned framåt.**

86. **Knäsprång och uppsprång till ridsits utan handhjelp.**

87. **Huksprång och nedfällning till ridsits utan handhjelp.**

88. **Språng till liggstöd framlänges och grensprång ned.**

89. **Huksprång** till ridsits. Fötterna passera mellan händerna och sträckas sedan ned på hvar sin sida.

90. **Grensprång** till hel sträcksits på hästen d. v. s. med benen slutna och sträckta längs ryggen af densamma.

91. **Detsamma** till sits med korsade ben. (Skräddarsits).

92. **Detsamma** till hukställning l. stående framför händerna. (Kattsprång).

93. **Sid- eller grensprång** till snedsits och vexling af sådan utan handhjälp medelst begge benens kastning öfver till andra sidan.

94. **Detsamma** och sittande hoppning längs hästen.

95. **Sidsprång** till frånvänt liggstöd på hästen d. v. s. med händerna på länden, fötterna på halsen.

96. **Detsamma** med skrufuppsittning på halsen.

Obs. På långställd häst med sadelbommar kunna de olika arterna af sidsprång (rent-, mot- och frånvänt) lätt särskiljas likasom på tvärställd häst, hvilket deremot faller sig vida svårare på ett redskap utan bommar.

C. *Sällskapssprång.*

a. Tvenne öfvande utföra samma språng samtidigt, den ene på halsen, den andre på länden t. ex.

aa) tvärsprång (begge springa från samma eller ock från motsatt sida af hästen; i senare fallet kunna öfversprång fortsättas i krets, så att de öfvande jaga hvarandra; hvardera begagna en sadelbom).

1. **Språng** till half sid- eller ridsits medelst benkastning.

2. **D:o** till frånvänt sträckstöd på uppsprångssidan, (vändning $\frac{1}{2}$ hvarf).

3. **Skrufuppsittning.**

4. **Knäsprång** och **modsprång** ned, hand i hand.

5. **Ståsprång.**

6. **Huksprång öfver.**
 7. **Fäkthuksprång på eller öfver d. v. s. anlopp hand i hand, anslag blott med yttre handen.**
 8. **Vargsprång på eller öfver.**
 9. **Rent sidsprång öfver.**
 10. **Narrsprång på.**
 11. **Frånvändt sidsprång öfver.**
 12. **Motvändt språng till ridsits.**
 13. **Detsamma öfver.**
 14. **Tjufsprång öfver.**
 15. **Öfverslag, o. s. v.**
- bb) Längdsprång (de begge öfvande springa på hvar sin ända af redskapet, emot hvarandra).
16. **Språng till sträckstöd med bendelning.**
 17. **Språng till ridsits.**
 18. **D:o till grensittande sträckstöd, med handgång fram o. tillbaka.**
 19. **Vändsprång till ridsits.**
 20. **Knäsprång, till ridsits, till stående med ömsesidig handräckning o. s. v.**
 21. **Huksprång med eller utan vändning.**
 22. **Ståsprång.**
 23. **Kattsprång o. s. v.**
- b. De två göra samtidigt olika språng från sidan eller från ändarna, eller den ena från sidan på halsen, den andre bakifrån på länden.
- (Sammanställningen öfverlättes åt läraren).
- c. Tvenne öfvande äro hvarandra behjelplice t. ex.
24. Den ene (A) ställer sig eller sitter lutad öfver sadeln, den andre (B) gör grensprång öfver, på tvären eller längden, med stöd på hans skuldror.
 25. A ställer sig i tvärställning vid hästen, omfattande dess hals ofvanifrån med sin ena arm, B gör anslag med

ena handen på A:s axel, med den andra på ena sadelbommen och utför ett språng på eller öfver hästen.

26. „Gädd- eller fårsprång“. A ställer sig på h. sidan om hästen, ett par steg ifrån men vänd mot densamma och med utbredda armar; B gör anlopp, tager en god sats och kastar sig fram öfver hästen genom sadeln utan att beröra denna, gör anslag på A:s axlar och kommer att stå emellan honom och hästen. Ett djerft men ej svårt språng. Hålles kroppen sträckt under flykten, kallas det gäddsprång (t. *Hechtsprung*), kastas fötterna bakåt, så att knäna starkt vinklas, får det namn af fårsprång (t. *Schafsprung*).

d. Tre öfvande göra samtidigt tvärsprång på eller öfver hals, sadel och länd, antingen alla från samma sida eller den mellersta från motsatt sida. Endast han får begagna bommarne.

27. **Huksprång** m. m.

10. Öfningar på språngkista (plint).

Detta redskap består af en kista af bräder, 5—6 fot lång, $1\frac{3}{4}$ fot bred, utan botten men med ett stoppadt lock. För att kunna ställas på olika höjd ($1\frac{1}{2}$ till 5 fot), bör den vara sammansatt af flere ringformiga 8 à 12 tum höga afdelningar l. sektioner („satser“), hvilka fasthållas i hvarandra af trädtappar, som passa i hål på den närmast öfverliggande satsen. Locket bör naturligtvis passa på alla satserna. Den nedersta satsen bör endast vid hörnen hvila mot golvet, på det att stadigheten må vara oberoende af dettas ojemnheter. Hörnen afrundas något. Öfverdraget bör vara af läder, emedan man oftare stiger på detta redskap än på bocken och hästen, hvilka begge det liknar och i nödfall får ersätta. Genom sin bredd otjenligt till halfva sid-

sitser och äfven något olämpligt till ridsitser, erbjuder det dock just derigenom ett säkrare anslagsställe vid sidsprång än bocken, och lämpar sig bättre än hästen till liggstöd, huk-, knä- och ståsprång. Förenande hästens längd med en bredd, ungefär motsvarande bockens längd, är språngkistan svårare att komma öfver medelst ett grensprång än dessa hvardera (derföre mindre lämpligt till detta bruk för yngre elever), men är deremot det tjenligaste redskap till inöfvande af fria språng öfver ett fast föremål, hvilka, såsom synnerligen stärkande modet och varande af stor användbarhet vid vandringar i naturen, måste få sig en framstående plats anvisad isynnerhet i de praktiska och folkskolorna. Sedan en lägre sats med lätthet öfverspringes på tvären eller längden, spännes ett snöre öfver densamma och springes öfver, förrän en ny sats pålägges. Dessa vin- kar må vara nog för den förståndige läraren vid anordnan- det af öfningar på språngkista, hvilka föröfrigt äro desamma som på häst och bock, hvarföre de ej här upprepas.

11. Öfningar på stegar.

Dessa allmänt bekanta redskap användas på gymnastiksalen både såsom vågräta, lutande och lodräta. Skalmarne förfärdigas af qvistfri gran eller furu, 4 tum breda $1\frac{3}{4}$ t. tjocka och förenas med hvarandra på ett inre afstånd af 14 tum medelst $1\frac{1}{2}$ t. tjocka runda spolar, hvilka med 4-kantiga tappor infällas i skalmarne på ett inre afstånd af 10 tum ifrån hvarandra. Skalmarnes kanter böra vara väl afrundade. — På hvarje gymnastiksal bör finnas minst 2 stegar jemte anstalter till deras fästade i olika lägen, eller helst 2 vågräta, 14—16 fot långa, och 2 lutande l. lodräta, 20—24 fot långa, de senare i så fall med

blott 8 tums afstånd mellan spolarne. De vågräta läggas vid begagnandet tvärsöfver 2 parallela jernreckar eller tvärbommar och fastspännas i dem med läderremmar, eller ock måste till deras fästade en efter lokalen lämpad skild inrättning anbringas. De lutande fästas medelst jernkrokar i taket eller i en tvärbjelke, helst så att de lätt kunna ställas lodrätt. Är t. ex. öfre ändan fästad medelst hakar eller gångjern, göres stegen lätt lutande genom att under dess nedre ända ställes en par fot hög stadig bock. Ännu beqvämare är att låta öfre ändan glida längs tvenne vid väggen (blott vid ändarne) fästade lodräta jernstänger, hvardera omfattad af en ögla, fästad vid stegskalmen, i hvilket fall stegens nedre ända alltid får hvila mot golvet. Gerna böra de lutande stegarne ställas så nära stänger eller tåg, att de öfvande kunna gå ned längs dem, ty annars blifva dessa öfningar mycket tidsödande. Äfven böra tvenne stegar ställas bredvid hvarandra på 16—18 tums afstånd, på det att de må kunna fattas af samma elev, en med hvardera handen, hvarigenom en större mångfald af grepp möjliggöres.

På en vågrät eller lutande stege kunna de mångfaldigaste grepp tagas. Samma grepp, som i sidställning tagas på en tvärstång (reck), kunna nemligen här tagas i sidställning på ena skalmen, i tvärställning på en spole, eller ock med händerna på hvar sin skalm eller spole; dessutom tve- och snedgrepp på en skalm eller en spole. Vidare nyttjas här de på barr förekommande utan- och inangreppen, antingen (i tvärställning) på skalmarne eller (i sidställning) på tvenne spolar. Och slutligen komma här till en mängd oliksidiga grepp, då ena handen fattar om en spole, den andre om ena skalmen och detta antingen i sid- eller tvärställning. Dessa oliksidiga grepp böra alltid öfvas både åt v. och h., enär en öfning t. ex. handgång, utförd

med oliksidigt grepp angriper de begge skuldrornas muskulatur på ett högst olika sätt, hvilket tydligen kännes såsom en snedhet, hvilken känsla deremot lemnar rum för en af harmoni, såsnart samma öfning utförts andra gången med ombytta grepp.

NB. Vid alla rena hängöfningar, böra såvida ej annat föreskrifves, benen hållas stilla, slutna och sträckta med fotspetsarne nedåt och utåtriktade, vidare ryggen väl sträckt, bröstet hvälfdt och blicken riktad på redskapet. Före nedsprånget bör kroppen alltid hänga lodrätt stilla och armarne böjas litet, ifall de äro sträckta. Att för öfrigt nedsprånget verkställles på tårna med utåt svigtande knän, bör här såsom alltid strängt hållas på.

A. *Öfningar på vågrät stege.*

Dessa till största delen rena hängöfningar, kunna lämpas för alla åldrar medelst de olika greppen, som dessutom gifva en stor omvexling och taga uppmärksamheten i anspråk. Deras pedagogiska betydelse är derföre större än den praktiska, som består i kroppens förflyttande längs ett vågrätt föremål endast med armarnes tillhjälp. De angripa starkt bröstets och skuldrornas jemte armarnes böjmuskler, vidga bröstet, men draga ock blodströmmen åt hufvudet, hvarföre de böra bedrifvas med måtta och efterföljas af språngöfningar.

NB. Kan en vågrät stege sänkas tillräckligt lågt (på reckstänger), så kan den med fördel begagnas af flere små gossar på engång till enkla stödöfningar, isynnerhet i brist på barr. — Till hängöfningar nyttjas dessa stegar på sådan höjd, att de jemnt nås med fingerspetsarne af de öfvande.

1. **Språng till sträckböjhängning** efter kommando (upp! — ned!) eller i takt efter räkning. Från-, utan-, mot-

och innangrepp jemte de mellanliggande oliksidiga, af dessa sammansatta grepparterna (från- och utan-, utan- och motgrepp, tvegrepp, snedgrepp, från- och innan-, utan- och innan-, mot- och innangrepp).

2. **Hängning i kapp**, a) på begge, b) på en arm: Läraren räknar långsamt och de täflande släppa sig ned då de tröttna. Olika grepp.

3. **Benöfningar under hängning**. Se s:a öfning (n:o 63) på tvärstång.

4. **Handlyftning l. flyttning åt sidan och tillbaka under hängning**.

5. **Greppvexling under hängning**, liksidiga och oliksidiga grepp, a) utan, b) med vändning.

6. **Handgång åt sidan med frångrepp längs ena skalmens yttre sida**.

7. **Detsamma på skalmens insida**. Händerna äro turvis begge emellan ett par spolar och en på hvar sin sida om samma spole. Denna öfning bör liksom all slags handgång, ske i jemn takt, och utan att kroppen svänger eller benen röras.

8. **Detsamma**, a) bakåt och b) framåt med utangrepp på begge skalmarne.

9. **Ryckhandgång med frångrepp på ena skalmens yttre sida**.

10. **Svingning fram- och bakåt med olika grepp**.

11. **Detsamma åt sidan med frångrepp på samma skalm eller spole**.

12. **Kretssvingning med utangrepp på begge skalmarne eller tvenne spolar**. Kretsen börjas liten och vidgas småningom, utföres åt begge hållen. Benen hållas väl slutna. Kroppen bör hänga stilla före nedsprånget.

13. **Handgång bakåt eller framåt med svingning åt sidan**,

utangrepp på skalmarne. Hvardera handen flyttas, då kroppen svänger åt dess sida.

14. **Detsamma med svingning fram- och bakåt, utan- grepp på skalmarne.** Begge händerna glida ett litet stycke längs skalmarne framåt vid svingningen framåt.

15. **Handgång med vändning hela tiden åt samma sida,** med från- och motgrepp på en skalm. Om man förflyttar sig åt v., sker också vändningen hela tiden åt venster och tvertom.

16. **Handgång med utan- och frångrepp oliksidigt, a)** bakåt eller framåt med utangrepp på ena skalten, från- grepp på spolarne (i tvärställning), **b)** åt sidan, greppen tvertom (i sidställning), något lättare om frångreppshanden går förut; betydligt svårare om denna är på skalmens insida (och således vid hvarje förflyttning måste öfverhoppa en spole), än om den är på yttre sidan. I begge fallen kan det ske med grepp om hvarje spole eller om hvarannan, hvilket bestämmes och strängt hålles på.

17. **Detsamma med utan- och motgrepp, a)** och **b)** se föreg.

18. **Detsamma med från- och innangrepp, a)** och **b).**

19. **Detsamma med mot- och innangrepp, a)** och **b).**

20. **Detsamma med utan- och innangrepp, a)** på skalmarne, **b)** på spolarne.

A n m. Öfn. 16—20 kunna ock öfvas med sviugning åt sidan.

21. **Detsamma, a)** bakåt, **b)** framåt med frångrepp på spolarne, **a)** på hvar, **b)** på hvarannan spole.

22. **Detsamma åt sidan med utangrepp på spolarne.**

23. **Detsamma, a)** bakåt, **b)** framåt med motgrepp på spolarne.

24. **Detsamma med innangrepp på skalmarne, a)** på tvenne näraliggande skalmar af tvenne stegar, **b)** på samma steges skalmar.

NB. Alla dessa 24 öfningar göras på lägre klasser

med sträckta, på högre med böjda armar. För att ytterligare försvåra dem, kan bestämmas t. ex. att handen vid hvarje förflyttning hastigt skall föras till höften l. d.

25. **Handgång med spänngrepp.** Ena handen flyttas med flere små tag så långt ifrån den andra som möjligt, derefter flyttas denna efter på samma sätt. a) Med frångrepp på ena eller utangrepp på begge skalmarne enl. öfn. 6, 7, 8, b) med oliksidiga grepp, se öfn. 16—20, c) med grepp endast på spolarne eller på skalmarnes insida, enl. 21—24.

26. **Detsamma med svängning.** Under svängningen framåt tager ena handen ett tag så långt framåt som möjligt, hvar efter kroppen, hängande på denna arm, svänger vidare, andra handen griper framåt o. s. v. eller tvertom bakåt.

27. **Ryckhandgång bakåt och framåt,** a) med utangrepp på skalmarne, b) med oliksidiga grepp, c) med från-, tve- och motgrepp blott på spolarne.

28. **Detsamma med svängning,** begge händerna flyttas samtidigt vid svängningen i den åsyftade riktningen.

29. **Ligghängning och förflyttning** deri med fötterna på spolarne eller hvilande på två närliggande skalmar af tvenne stegar.

30. **Liggstöd och öfningar** deri (på stegens öfre sida). Anm. Begge dessa öfningsarter bedrifvas ss. på barr.

31. **Armböjning och sträckning, genomgång,** m. fl. reck- öfningar kunna och utföras på stega.

32. **Handarmgång** d. v. s. förflyttning under hängning med ena underarmen på ena skalmen, den andra handen på spolarne.

B. *Öfningar på lutande stegar.*

Dessa hafva en stor praktisk betydelse, enär stegar vanligtvis nyttjas i denna ställning. De rena hängöfningar-

nes fysiologiska verkan är densamma här, som då de öfvas på vågräta stegar. Stigöfningarne verka deremot kraftigt ej blott på benens, utan än mer på underlivvets muskler, och genom dem lifvande på matsmältningsorganerna. De äro dessutom en god öfning i att samtidigt beherska armarnes och benens rörelse.

De flesta af de i det föreg. nämnda handgångsarter kunna ock användas här, undantagande de med svingning framåt och bakåt samt de med vändning. I riktning uppåt äro de naturligtvis betydligt svårare, isynnerhet med öfverhoppande af en eller flere spolar; deremot nedåt lättare än på vågräta stegar.

a. På öfre sidan.

1. **Motvänd upp- och nedstigning**, händerna a) på skalmarne, b) på spolarne.

2. **Motvänd uppstigning, vändning och fränvänd nedstigning**, det senare med händerna glidande längs skalmarne.

3. **Detsamma tvertom.** — Dessa tre öfningar afse blott att vänja de små vid att stiga i höjden, och derföre bestämmes ej något närmare om händernas och fötternas flyttning.

4. **Liksidig upp- och nedstigning** d. v. s. så att samma sidas hand och fot flyttas samtidigt. Först kunna händerna få gripa om skalmarne, men sedan detta går ledigt, gripa de om spolarne. Äfven kan i början öfvas eftersteg och grepp, så att samma fot och hand alltid stiger förut, men sedan vanliga steg och grepp turvis med hvardera handen förbi.

5. **Oliksidig upp- och nedstigning.** Förstås af föreg. Nb. Fristående oliksidig arm- och benlyftning bör förut vara väl inöfvad.

6. **Upp- och nedstigning med förbigående af hvarannan spole,** a) händerna på skalmarne, b) liksidigt på spolarne, c) oliksidigt.

7. **Upp- och nedhoppning,** jemnfota eller på ett ben, på hvar eller hvarannan spole. Händerna flyttas emellan hvarje hopp.

8. **Upp- och nedstigning med ena handen på ryggen,** den andra a) på ena skalten, b) på spolarne. Stegen: a) eftersteg, b) vanliga steg, c) steg blott på hvarannan spole.

9. **Fri upp- och nedstigning** d. v. s. utan händernas tillhjälp, naturligtvis upp i motvänd, ned i frånvänd ställning.

10. **Sittande nedåkning.** Efter uppstigning på ett af föreg. sätt, vänder eleven sig om och sätter sig grensle öfver begge skalmarne med sträckta ben och framskjutet underlif, armarne på hvar sin sida om stegen, händerna löst omfattande skalmarnes undre kant. Nedstigning i denna ställning hör till de mindre viktiga, men så mycket mer till de roande och kläderna slitande öfningarne.

11. **Öfningar på stället i liggstöd.** Med sträckta ben hvila fötternas insidor mot skalmarne, tåspetsarne mot golvet, armarne stöda den sträckta, framstupa liggande kroppen. Greppvexling på spole och skalmar, handflyttning upp och ned, armböjning och sträckning m. m.

12. **Stödhandgång upp och ned.** I samma ställning som föreg. öfning tryckes kroppen upp med armarne, under det benen glida längs skalmarne, a) eftergrepp, b) vanliga grepp, ett på hvar spole, c) med öfverhoppning af hvarann spole.

b. På undre sidan.

13. **Språng till sträckhängning,** med olika grepp.

14. **Vexling af sträckhängning och ståhängning** d. v. s.

en till hälften hängande ställning med fötterna på en spole och händerna fattande om skalmarne eller en spole.

15. **Greppvexling eller armböjning och sträckning i ståhängning.**

16. **Ståhängning med en hand och fot, liksidigt, vexling v. o. h.** Den lediga armen hålles snedt uppåt utåt sträckt, benet utåt nedåt, så att armar och ben bilda ett X.

17. **I ståhängning: händernas flyttning nedåt till hängande hukställning.** Under det fötterna bibehålla sin plats, flyttas händerna småningom intill dem och tillbaka, a) knäen böjda, b) knäen sträckta.

18. **Fötternas flyttning på samma sätt, a) och b) enl. föreg.**

19. **Knäböjning och sträckning i hängande hukställning.** Denna intages först enligt föreg.

20. **Genomgång till frånvänd störthängning.** Eleven kommer att ligga med ryggen mot stegens undre sida, hufvudet nedåt.

21. **Öfvergång från undre till öfre sidan och tvertom.** Ett ben och samma sidas arm föras först omkring ena skalten till andra sidan och taga fäste der, hvarefter andra armen och benet flyttas. Detta kan utföras i kapp af flere stälda på hvar sin stege, då det gäller att återkomma till utgångsställningen efter ett hvarf kring stegen.

22. **Upp- och nedstigning, a) obestämdt, b) liksidigt, c) oliksidigt.** Greppen: a) på skalten utangrepp, b) oliksidiga grepp, c) från-, mot-, innangrepp. Bålen hålles parallel med stegen.

23. **Upp- och nedhoppning d. v. s. a) med samtidig förflyttning af de begge benen med sträckta knän, eller b) blott på ett ben, det andra sträckt utåt.** Olika grepp.

24. **Uppstigning och fritt nedsprång d. v. s. djupsprång från hängning.** Kroppen bör före språnget hänga stilla, benen sträckta, fötterna utåt- och nedåtriktade.

25. **Detsamma och handgång nedåt.** Greppen se 22.
26. **Detsamma och ryckhandgång nedåt.** Motgrepp användas ej och än mindre innangrepp.
27. **Handgång åt sidan på flere i bredd ställda stegar.** Böjda armar.
28. **Handgång uppåt (och nedåt)** med olika grepp samt med svingning åt sidan, se öfn. 6—9, 13, 16—24 på vågräta stegar; på lägre klasser med sträckta, på högre med böjda armar. — Innangreppen användas här på tvenne närliggande skalmar af tvenne stegar med ansigtet mot stegens öfre ända.
29. **Ryckhandgång uppåt (och ned).** Se 27 på vågrät stege.
30. **Helsittande utliggning bakåt.** Eleven sitter på en spole med fötterna under den näst närmast undre och kroppen på undre sidan af stegen samt gör en utliggning bakåt med händerna på höften eller uppåt sträckta. Samma öfning se barröfn. B. 15.
31. **Sidutliggning på sträckta armar,** den ena stödande med undergrepp på en lägre spole, den andra hängande med ofvangrepp på en högre sådan. Ett svårt konststycke för de skickligaste och äldsta eleverna.

C. *Öfningar på lodräta stegar.*

Dessa äro desamma som på lutande stege n:o 1—7 samt 17—23, 30, 31. Härtill kommer s. k. svigthoppning, d. v. s. hoppning med händer och fötter samtidigt, hvilken är den enda öfning, som bättre kan utföras på lodrät än på lutande stege. All slags handgång är deremot här, ehuru utförbar, mindre lämplig, enär kroppen kommer att glida längs redskapet. I brist på andra redskap kan här ock öfvas: knä- eller benlyftning (o. delning) under från-

vänd sträckhängning, en fullkomligt opraktisk och för ungdomen tråkig öfning, men stärkande för bukmuskulerna, vidgande bröstet och uträtande ryggraden, således egentligen en sjukgymnastisk rörelse.

Anm. Ehuru lodräta stegar äro af betydligt underordnad värde i och för sig, hafva de dock betydelse såsom en variation af öfningarne på lutande stegar. De i svenska gymnastiken brukade, alltid lodrätt stående pinn- (spring-) stolparne äro därför af högst underordnad betydelse, så mycket mera, som de sakna skalmar och därför ej kunna erbjuda den mångfald af grepp som en stege. Hvad åter de lodrätt hängande eller vågrätt på kant liggande svenska „slingerstegarne“ beträffar, så måste de anses alltför kostsamma, då man besinnar, att på dem egentligen blott en enda öfning med få variationer, den s. k. slingringen (rättare krypningen), kan företagas, och då denna öfning derjemte är högeligen opraktisk och mycket nötande elevernas kläder, om ock ur rent fysiologisk synpunkt utmärkt. Dessutom är den mycket tidsödande, hvarföre den blott kan företagas med en rote, ej med en hel klass. Hvarje lärare, som tror på det fysiskas återverkan på karakteren, undviker också naturligtvis gerna att öfva ungdomen i slingring eller krypning. Slingerstegen bör därför helst förvisas från skolornas gymnastiksal, der syftmålet „öppen själ i höghvälfd barm“ aldrig får förgätas, till de ortopediska och sjukgymnastiska instituten.

12. Öfningar på lutande stänger.

Dessa redskap göras af samma virke och dimensioner som stegskalmar och ställas på kant i c. 45° vinkel på 15 à 18 t. afstånd från hvarandra, helst så, att man från dem kan gå öfver till lodräta stänger, tåg eller stegar, för att ej behöfva gå samma väg ned tillbaka, hvilket är tidsödande. Två à fyra par sådana böra finnas i bredd, och torde deras lämpligaste plats vara ute på planen, der de få ersätta lutande stegar; hvarjemte de kunna användas såsom lodräta stänger och delvis såsom barr.

På en stång öfvas på undre sidan hängning, äntring (med vanlig benslutning eller släpäntring med begge fötterna släpande på öfre sidan) samt handgång både bakåt och åt sidan med olika grepp. — På öfre sidan af en stång må eleverna aldrig få äntra upp eller glida ned.

På två lutande stänger kunna samma öfningar som på på två lodräta stänger eller tåg företagas på undre sidan, derjemte handgång och släpäntring med utan- och innangrepp. På öfre sidan kan dessutom äntring (apklättring), handgång framåt i liggstöd, handgång bakåt i sträckstöd m. fl. barröfningar företagas.

Anm. I st. f. stänger kan man ock använda i sned riktning spända tåg, men deras anbringande torde i de flesta fall vara svårare än stängers, hvarjemte de genom sin egenskap att i hög grad påverkas af luftens fuktighet ej äro tjenliga under bar himmel. Den enda öfning, som är egendomlig för ett snedt tåg är den s. k. slagäntringen d. v. s. en äntring i knäligghängning, vid hvilken benen turvis kastas öfver tåget för att gripa om det med knävecket, under det det andra slänges långsträckt utåt. Ehuru en hurtig praktisk öfning förtjenar den dock knappast ett skildt redskap för sig. Den s. k. båglinan, (en grof tross, nedhängande i båge från taket, der dess begge ändar äro fästade medelst koussar och grofva jernhakar), hvilken nyttjas på de svenska gymnastiksalarne, mest till slagäntring, stundom ock till några gung- och sittöfningar, kan derföre anses öfverflödig och mer än ersatt genom ett annat lutande redskap och tvärbom (svingstång). Det vanliga sättet att begagna densamma till slagäntring d. v. s. att hela den öfriga klassen står i en klunga och tynger ned linans midt, för att hålla den spänd, medan en kamrat utför öfningen är också tröttande för eleverna och dessutom i hög grad frestande till oskick, hvilket åter lätt kan föranleda den öfvande kamratens nedfallande.

13. Öfningar på gungringar.

Liknande de svårare öfningarne på tvärstång, tillhöra dessa öfningar blott de öfversta klasserna.

Ifrågavarande redskap bestå af ett par läderbeklädda jernringar af 6 tums diameter, hvilka på ett afstånd af 18 tum från hvarandra, nedhänga från jernkrokar i taket och (medelst läderremmar och spännen) kunna höjas och sänkas. Två à fyra par sådana äro behöfliga för en skolklass, nb. om de alls skola finnas. I en för öfrigt väl försedd skolgymnastiksal kunna de nemligen anses öfverflödiga, men nöjsamma, billiga och icke borttagande något rum, äro de öfverallt gerna sedda och kunna i trånga sallar delvis ersätta tvärstången, isynnerhet om man emellanåt träder en kort stång igenom ringarne, då man får en gungande tvärstång (trapez, de franska gymnasternas älsklingsredskap).

a. Stående öfningar.

(Ringarne på bröst- à knähöjd).

1. **Motvänd ståhängning och öfningar deri.** Sträckta armar och ben, klackarne hvilande på golfvet. Ifrån denna ställning, a) ena handens löskastning jemte det motsatta benets upplyftning, eller b) armböjning och sträckning, eller c) armförning utåt, eller d) ifrån böjhängning ena armens (begges) utsträckning.

2. **Vexling af mot- och frånvänd ståhängning.** Fötterna bibehålla sin plats, under det den sträckta kroppen med armarnes tillhjälp turvis kastas framåt och bakåt.

3. **Kretsning i ståhängning.** Kroppen beskrifver sträckt en trattformig krets i hvars midt fötterna befinna sig; a) med böjda, b) med uppåtsträckta armar.

4. **Motvänt ståstöd.** Armarne och benen jemte ryggen sträckta, tåspetsarne hvilande på golfvet. Öfningar i detta läge, se öfn. 1 b) c) d).

5. **Frånvänt ståstöd.** Kroppen sträckt, uppåtvänd, klackarne på golfvet.

b. Stödöfningar.

(Ringarne på bröst- à hjesshöjd).

6. **Språng till sträckstöd.** Ofvangrepp. Upprepas flere gånger.

7. **I sträckstöd:** a) bålvridding, b) bållyftning, så att händerna beröra de sträckta knäen (höftleden böjd), c) knälyftning och benstöt, d) bendelning, åt sidorna eller framåt och bakåt, e) benlyftning, f) gungning, g) ena armens förning utåt.

8. **Ifrån sträckstöd genomgång (öfverslag bakåt).** Derunder öfvergår stödet till hängning.

9. **Vexling af sträck- o. böjstöd,** a) från sträck- till böjstöd, b) tvertom.

10. **I böjstöd:** ena armens utsträckning.

c. Hängöfningar.

(Ringarne på skulder- à reckhöjd).

11. **Knälyftning** under sträck- l. böjhängning till vågrätt läge framåt med efterföljande sträckning och långsam bensänkning. Likaså *benlyftning* med delning.

12. **Störthängning.** Denna ställning intages: a) med böjda armar och knän, b) med böjda armar och sträckta knän, c) med sträckta armar och ben. I det omvända läget bör nacken och hela kroppen sträckas, benen läggas an mot hvar sin lina eller hållas slutna emellan dem. Långsam sänkning med sträckta knän, efter bakdelens föregående sänkning.

13. **Genomgång (öfverslag) bakåt.** a), b) och c) se föreg.

14. **„Fogelbo“** d. v. s. frånvänd ligghängning. Fotvrister läggas mot linan ofvanom ringarne, knäen och höfterna skjutas så långt som möjligt fram i en båge emellan armarne. Bör liksom de föreg. 2 öfn:rne ej räckta länge.

15. **Half knäligghängning.** Ena knäet föres från inre eller yttre sidan omkring linan, det andra utsträcker vågrätt.

16. **Ena benets genomslagning,** mellan ringen och handen, hvilken hastigt släpper och åter fattar ringen. Från inre eller yttre sidan.

17. **Bensvingning framåt och bakåt i sträckhängning.** Knäen sträckta.

18. **Bensvingning i krets.** Börjas i liten krets, och utvidgas spiralförmigt tills benen svänga vågrätt.

19. **Gungning i sträckhängning,** a) med afstöt från golfvet både vid fram- och bakåt svängningen, b) vid ena svängningen (framåt l. bakåt), c) utan afstöt, medelst benlyftning.

20. **Detsamma med benlyftning vid hvarje svängning framåt.**

21. **Detsamma med nedsprång bakåt,** vid första början af framsvängningen.

22. **Detsamma med afsprång framåt,** framom midten, men före svängningens slut.

23. **Gungning i böjhängning.**

24. **Detsamma med benlyftning framåt vid hvarje svängning framåt.**

25. **Detsamma och bågspång framåt öfver snöre,** som småningom ställes högre. Hjelp till hands.

26. **Gungning i sträckhängning och derunder armböjning,** a) vid hvarje svängning framåt, b) bakåt, c) vid begge.

27. **Gungning med öfverslag bakåt,** a) vid svängningen framåt, b) svängningen bakåt.

28. **Från hängning uppstemning till sträckstöd.**

29. **Gungning i arm- eller armbågshängning.**

30. **„Våg“ i motvänd eller frånvänd hängning.** Kroppen utsträcker vågrätt. Se barröfningen B. 18, 19.

De 4 sista öfn:rne företagas blott försöksvis af de skickligaste eleverna.

14. Öfningar på hänggunga.

Ehuru umbärliga i en skolkurs och dessutom erbjudande föga variation, äro dock dessa öfningar ej blott nöjsamma för alla åldrar, utan ock i fysiologiskt afseende af högt värde, enär både ben och armar vid dem kraftigt men omvexlande ansträngas. Vid flickgymnastik är hänggungan ett väsentligt redskap, för blinda det bästa och nära nog det enda lämpliga. För mindre gossar kan man begagna dessa öfningar såsom belöningar för välförhållande, eller ock inrättas hänggungor på skolgården till frivilligt begagnande af ungdomen under mellanqvarterna.

Inne i salen begagnas flyttbara hänggungor, bestående af tvenne parallela mot ändarne afsmalnande och rundade skalmar af 12 à 15 f. längd, $1\frac{1}{2}$ t. tjocka, i midten 4 t. höga, afsmalnande mot ändarne och förenade med hvarandra på 18 t. afstånd med fyra tvärslån, af hvilka de yttre äro en fot ifrån skalmarnes ändar. Genom midten af dessa skalmar går den jernaxel ($\frac{1}{2}$ t. tjock), som de hvila på. Denna åter hvilar med ändarne i tvenne lodräta ståndarene, stående på en stadig korsfot (tvenne liggande parallela med tvärslån förenade bjelkar eller plankor). Ståndarne böra vara försedda med flere hål för axeln, så att denna kan böjas ock sänkas.

Ute på planen kan man anbringa en enklare gunga, bestående af en jordfast ståndare, försedd med ett aflångt hål, genom hvilket en gungskalm går, som i midten hvilar på en genom ståndaren slagen kort jerntapp och som vid ändarne är försedd med tvärslån att fatta uti.

Öfningarne

bestå i gungning på så sätt, att en elev ställer sig vid hvardera ändan och tager utangrepp på skalmarne eller

från- (mot-)grepp på tvärslån, hvarefter de begge turvis hoppa upp, under det kamraten gör knäböjning till hukställning. Dervid bör iakttagas att, sedan man nått marken med fötterna, armarne ej ytterligare böjas, enär den hängande kamraten derigenom kommer i en svängning, som lätt kan bli vådlig. Så vidt möjligt, böra de öfvande vara lika tunga; annars måste den tyngre fatta skalmarne litet närmare axeln än den andre. Nedsprånget bör alltid ske med slutna ben (knäen utåt) och på tå och begge sjelfva springa upp, ej låta draga sig i höjden.

Variationerna bestå i: a) olika grepp t. ex. innangrepp eller blandade grepp på skalm o. spole, äfven med ryggarne mot hvarandra, b) greppvexling med ena handen då man befinner sig på golfvet, c) bendelning eller lyftning, knä- eller fotlyftning eller bålvidning, armböjning l. d., under det man hänger.

På lågt stäld gunga kan man dessutom gunga i sträckstöd, hvarvid i början försigtighet är af nöden. — Såsom allmän regel kan tagas, att ingen bör gunga på en högre stäld gunga, än att han stående på golfvet kan nå sin skalmända med fingerspetsarne, då kamraten med uppsträckta händer omfattar den andra ändan.

15. Öfningar på rundlopp.

Angående dessa öfningars vikt och betydelse gäller det samma som ofvan sades om gungning.

Detta redskap består af en jernskifva, (i nödfall ett träkors), i kanten försedd med 4, 6 eller 8 jernkrokar, ifrån hvilka lika många fingers-tjocka linor nedhänga. Skifvan är genomborrad i midten och roterar kring en jernaxel, som inne i salen fästes i taket, eller ute på planen i öfre

ändan af en jordfast ståndare af c. 15 fots höjd. Linorna, som räcka nära marken, äro försedda med knutar på en fots afstånd från hvarandra eller ock (hvilket är bättre) dela de sig i tvenne delar, emellan hvilka 4 tum långa, runda träspolar på ett afstånd af 1 fot från hvarandra äro insplitsade.

Öfningar.

(Bedrifvas lika åt hvardera sidan).

1. **Gångarter** framåt eller bakåt, på tå, med knä-, ben- eller fotlyftning o. s. v. i takt, yttre armen böjd med undergrepp, den inre sträckt med ofvangrepp.

2. **Stegarter**, sid- och korssteg, eftersteg, vaxel- o. vaggsteg m. m.

3. **Hoppning** på ett l. två ben, framåt eller åt sidan, galopp m. m.

4. **Lopp**, vanligt eller skuttlopp (hvarvid armarne hjälpa till, så att skuttet blir långt), trapp- och spjernlopp, lopp med bågkastning af yttre benet. Hängning på begge eller på ena armen (armbågen).

5. **Jättesteg**. Fötterna stöta turvis af från marken 4, 3, 2, och slutligen blott 1 gång för hvarje hvarf. Vid „halt“ böra alla springa åt midten.

6. **Flygning**. Efter några stegs anlopp, lyftas begge benen slutna framåt, derpå åter några stegs anlopp o. s. v. Kan utföras i takt, äfven åt sidan.

7. **Hängsprång öfver snöre** eller ett fast föremål, öfver två på något afstånd ifrån hvarandra ställda snören eller balanserplankor. Antingen blott engång eller under kringsvängning för hvarje hvarf. Utföres enl. föreg.

8. **Kringsvängning med benkastning i bågar**. Benen hållas sträckta och slutna och beskrifva kraftiga bågar utåt och framåt, under det kroppen flyger; hvaremellan de ha-

stigt stöta af med begge fötterna i bredd. Detta är hufvudöfningen för gossar.

9. **Detsamma med volter.** Efter hvarje afstötning (blott med inre foten) svänges kroppen omkring ett hvarf.

10. **Tornering.** De öfvande fatta linan blott med ena handen (eller armbågen), och hålla i den lediga handen en (volang- l. spatser-)käpp, hvilken de under loppet eller flykten söka sticka genom en jernring (af ett par tums diameter), som är löst instucken i öppningen af en i ändan klufven stång. Det gäller att eröfra denna ring såsom pris.

16. Stafsprång.

Dessa lika praktiska som vackra språng tillhöra lekplatsen, der de kunna öfvas dels på slät mark, dels öfver språnggraf eller öfver något högt föremål. Såsom innefattande både hängning, stöd och språng, erbjuda de en ypperlig, mångsidig kroppsrörelse på samma gång de fordra ett säkert öga. Språngstafven skäres 8 fot lång af qvistfria furuplankor, upptill $1\frac{1}{2}$, nedtill 2 tum tjock (nedra ändan tillspetsad). Sprången öfvas både höger- och vensstersidigt, ehuru här blott de högersidiga beskrivas.

Föröfningar på led.

1. **Utgångsställning.** Höger om med hufvudet i front; stafven hålles vågrätt framåtriktad fattad med undergrepp, h. handen något öfver manslängd från spetsen, v. handen en armlängd, ökad med bröstets bredd, närmare denna.

2. **Vaggning med stöd af stafven.** V. knäet ställes framåt och stafven nedsättes i marken framför denna så långt som fötterna stå från hvarandra, hvarefter v. knäet

sträckes och kroppen häfves på tå, under det h. benet kraftigt svänges rätt framåt förbi stafven under en vändning åt venster; hvarefter återgår till utgångsställningen. Först engång, sedan flere ggr å rad.

3. **Språng framåt från utgångsställningen.** I st. f. att blott häfva sig på tå, ss. i föreg. öfning, springer v. foten af och sluter sig till den förbisvängande högra, hvarefter kroppen svänger tätt förbi stafven på högra sidan om densamma och vänder sig helt åt v., så att nedsprånget kommer att ske i omvänd ställning. Stafven lutas under språnget något åt v. Af- och nedsprångsstället samt stafvens stödpoint böra ligga i en rät linie.

4. **Detsamma efter 3 stegs anlopp.** Detta sistnämnda måste ske med v. sidan förut (såsom helmarsch vid fäkting).

Egentliga öfningar af en i sender.

5. **Längdsprång efter anlopp,** på jemn mark eller öfver språnggraf. Stafven ställes i marken i en dertill bestämd grop alldeles samtidigt med det sista (långa) steget. Sedan kroppen svängt nära förbi stafven och kommit i vågrätt läge framåt, kan stafven kastas bakåt medelst en tryckning af den undre handen. Detta språng öfvas dock i början utan denna försvårande bestämning.

En god stafspringare kan göra ett språng af $2\frac{1}{2}$ à 4 ggr sin egen kroppslängd.

6. **Höjdsprång efter anlopp,** öfver ett snöre, som i början ställes en half manshöjd öfver marken. Här är stafvens återkastande nödvändigt. En skild svår uppgift är att taga stafven med sig, nb. utan att vidröra snöret. Undre handen fattar stafven på snörets höjd eller litet lägre. — Det högsta stafsprång anses vara $1\frac{1}{2}$ gång kroppshöjden.

Anm. Dessa begge språng kunna också öfvas med tvegrepp d. v. s. så att undre handen tar ofvangrepp. Vändningen under språnget kan då lätt bortlemnas och höjdsprånget får likhet med ett bågsprång från tvärstång. — En egen afart är att under flykten stöda bröstet mot stafvens öfre (för sådant ändamål med en knopp försedda) ända och göra nedsprånget baklänges.

7. **Språng omkring stafven vid graf.** Stafven lutas så starkt åt v. att kroppen, efter att hafva passerat till höger om densamma, svänger omkring och ständigt vänd mot den, återkommer till afsprångsstället.

8. **Stafflösprång** kallas ett fortsatt stafspringande turvis v. o. h. med eller utan några mellansteg. Nedsprånget sker på samma fot, som gjorde afsprånget, och derpå kan den andra foten omedelbart göra afsprång. Sålunda kan stor hastighet uppnås, men dertill fordras goda lungor.

9. **Språng med två stafvar**, en i hvardera handen, utan grepp. De nedställas något långt från hvarandra och nära afsprångsstället. Kroppen svänger fram emellan dem.

10. **Längdsprång med äntring under språnget**, för att öka språngvidden. Nedsprånget sker med benen på samma eller på hvar sin sida om stafven.

17. Spjutkastning.

Denna, armen och ögat uppöfvande och hållningen befordrande, vackra konst kan endast bedrivas ute och med framgång endast af de äldste eleverna. Spjutet består af en 6 fot lång, $1\frac{1}{2}$ tum tjock rak staf af segt träslag (ask, björk), kring hvardera ändan försedd med en jernring, den främre dessutom med en jernklack eller doppsko. Såsom mål kan nyttjas en jordfast 6 fot hög rund påle, 6 t. tjock (helst af ek), hvars främre sida och hufvudlikt afrundade

öfre ända äro jernbeslagna. Bättre är dock att i st. f. „hufvud“ hafva en rund $\frac{1}{2}$ t. tjock skifva af smidt jern, 1 fot i diameter, fästad vertikalt på pålen medelst ett gångjern, som tillåter dess nedfallande bakåt då den träffas af kastet. Ett enda sådant mål är tillräckligt, hvaremot spjutens antal bör minst vara 6 à 12.

Ett kast kallas „kärnkast“, då det går i rät linie till målet, „bågstast“, då det afsigtligt går i en mer eller mindre hög båge. Ehuru kastningen är vida svårare med v. handen, bör den dock öfvas äfven med denna. Här beskrifves endast kastning med h. handen.

Föröfningar på led.

1. **Utgångställning.** Kom. ord: „färdigt!“ Ifrån frontställning med spjutet vid h. foten göres halft höger om, så att v. fotspetsen visar framåt, den högra längs ledet. Spjutet afväges i h. handen, som fattar det med undergrepp straxt bakom tyngdpunkten.

2. **Sigtning.** (Kom. „ett!“) V. foten ställes ett stort steg framåt (i egen sin riktning), v. knäet böjes och kroppstyngden öfverflyttas på detsamma, h. benet hålles väl sträckt, öfverkroppen upprätt med bröstet mot målet, v. armen sträckes med knuten näfve snedt (nedåt) bakåt, den h. lyftar framsträckt spjutet med tummen längs detsamma i vågrätt läge till h. ögat, som sigtar längs det förbi handen; det v. ögat hålles slutet.

3. **Tillbakadragning,** (t. *Ausholen*) (kom. „tre!“) — Spjutet drages sin egen riktning tillbaka, tills h. armen är fullt sträckt och spjutspetsen nära h. ögat, fötterna rotera på klackarne $\frac{1}{4}$ hvarf åt h., v. knäet sträckes och det h. böjes, hvarjemte v. armen med sträckta, slutna fingrar lyftes framåt parallelt med spjutet. (Denna ställning är snar-

lik en utfallsställning ifrån målet, endast att hufvudet är skarpt vridet åt detsamma).

Derpå öfvas flitigt vexling af den sigtande och tillbakadragna ställningen, tills de gå säkert och ledigt både h. och v. sidigt.

Kastning.

1. **Kärnkastet** verkställes alldeles enligt föregående öfningar. Då den eller de öfvande kommit i tillbakadragen ställning, kommenderas „*tre!*“ och spjutet kastas i samma ögonblick sigtställningen åter uppnåtts. På ojemn mark kan fötternas rotering bortlemnas, men utdragningen blir derigenom mindre och kastet svagare. Spjutet bör flyga fram utan sidoslängning och så att dess bakre ända ej släpar lägre än spetsen, i hvilket fall kastet ogillas, äfven om målet träffas.

2. **Bågstaket.** Spjutet fattas längre bakåt, ju högre bågen skall blifva. Ifrån utgångställning gås genast till den tillbakadragna, dock utan rotering med fötterna, men med bakre armen sänkt, så att spjutet blir riktadt snedt uppåt, hvarpå kastet sker under en svigtning i främre knäet men utan intagande af sigtställning. Bågstaket kan ske såväl emot mål som utan sådant i kapp, såsom längdkast. För att gå långt, bör spjutet kastas i 45° vinkel emot marken.

Såsom täfling kan målkastning öfvas, a) så att hela roten (klassen) i tur kastar sina spjut ifrån samma afstånd (t. ex. 12 steg) och den, som efter 10 kast har de flesta träffar (eller ock: den som först har 6 träffar) har segrat; b) så att man kastar på 3 olika afstånd t. ex. 10, 15 o. 20 steg. Den som vid första kastet på 10 steg gjort träff, får kasta nästa kast på 15 steg, men de andra få kasta om på det närmare afståndet tills de träffat. Den, som

först gör en träff på 20 steg, har segrat; men har någon som är senare än han i turen, avancerat lika fort som han och nu äfven gör träff, täfla de sinsemellan medelst ett eller flere kast på 20 steg.

För att undvika olycka, vare det regel, att ingen får återhemta sitt spjut, förr än alla kastat.

18. Kulkastning.

Härtill användas jernkulor af 6 à 10 ø vigt, i brist derpå stenar. Äfven denna kastning bör öfvas med begge händerna. Man kastar a) i längd, längs med en på marken lagd mätstång, b) i höjd öfver ett snöre eller en tvärbom, c) till måls på en fritt upphängd, med hö stoppad kudde eller genom en hängande jernring af c. 1 fots diameter.

Vid kastning med h. handen är utgångsställningen såsom vid spjutkastning med v. fotspetsen framåt, kulan mellan fotspetsarne. Kulans fattande sker, efter det h. foten stälts bakåt med böjdt knä och utåtvrیدن fotspets, underifrån med h. flata handen med v. handens tillhjälp. Vid „bågstkastning“ (t. *Schocken*), svänges derpå den sträckta h. armen engång fram och tillbaka, hvarefter kastet (i höjd eller längd) sker vid nästa framsvängning. Vid längdkast kan h. foten dervid lämpligen göra ett steg (en halfmarsch) framåt. Vid „støtkastning“ (t. *Stossen, Schleuderwurf*) lyftes kulan med böjd arm och tillbakaböjd handlof till ansigtets höjd, föres (vid målkastning först framåt liksom till sigtning och sedan) något bakåt samt stötes i rak linie eller i en flack båge framåt (i längd eller till måls) medelst armens kraftiga sträckning, såsom vid spjutkastning. Vid kastning i längd observeras det ställe för hvar och en, der kulan slog i marken.

Utom till egentlig kastning kunna kulorna användas till *rullning*, (t. *Prallwurf*) längs ett hårdt plan, dervid helst bågkastning, men också stötning kan användas. Vid klotrullning kan man täfla om a) att träffa ett bestämdt mål, såsom vid kägelkastning, b) att få sin kula att stadna så nära som möjligt till ett gifvet mål (en utkastad kula) utan att vidröra detsamma, och c) att utan mål kunna drifva sin kula längst fram. Till detta sistnämnda ändamål lämpar sig bättre än ett klot en trissa (discus) af 7 à 12 t. diameter, i midten 2 t. och vid de afrundade kanterna 1 t. tjock, förfärdigad af tungt och hårdt träd.

FJERDE KAPITLET.

Lekar.

„Menniskan är helt och hållet men-
niska endast då hon leker“.

Fr. v. Schiller.

„Att tidigt lefva med och bland
sina likar är storhetens vagga för man-
nen“.

L. John.

„Ett barn, som icke har lust för le-
kar, är ett onaturligt barn. Man kan
ha skäl för att frukta, att ett sådant
barn aldrig blir en hel, en bra men-
niska“.

O. Eneroth.

Liksom gymnastiken i allmänhet, bör den gymnastiska leken isynnerhet ej betraktas blott såsom en helsosam re-creation emellan arbetet och skoltvånget, utan såsom en högst viktig och nödvändig del af hela människans uppfostran. Intet moment af denna sistnämnda tager nemligen så allsidigt kroppens och själens krafter i anspråk och ut-öfvar i så hög grad sitt bildande, sammansmältande inflytande på dem alla, som en god lek t. ex. ett bollspel. Bättre än genom någon annan gymnastisk öfning utbildas under en sådan lek vighet och snabbhet, säkerhet i blicken och handen, själsvakenhet och beslutsamhet m. fl. i lifvet, isynnerhet vid faror, högst nyttiga egenskaper. I moraliskt hänseende bidrager leken att undertrycka egensinnighet, sjelfviskhet och högdragenhet derigenom, att den underordnar alla deltagarene lika under sin orubbliga lag, på samma

gång den genom den allmänna glädjen och fria täflan framlockar de goda sidorna hos hvar och en, som hängifver sig åt densamma. Derföre väckes och befordras ett godt kamratskap bäst genom gemensamma lekar, liksom också ungdomen genom dem vänjer sig vid sjelfbeherskning och lagbunden frihet. Så uppvexa på lekplatserna karaktersfasta, ordning och frihet älskande medborgare. Härvid bör ihogkommas, att vistelsen och rörelsen i fria luften, hvartill leken lockar ungdomen, redan i ock för sig ej blott är oskattbar för kroppens helsa, utan ock verkar moraliskt renande och härdande, hvarföre en leklysten ungdom är jmförelsevis lätt att afhålla från osedliga och förvekligande tidsfördrif. Derföre borde det öfverallt, såsom i England och Förenta Staterna är fallet, anses såsom en vigtig kommunal, att ej säga national angelägenhet att ungdomen sättes i tillfälle att leka derigenom, att åt densamma upplåtas rymliga och tjenliga lekplatser. Särskildt borde städernas styrelse vara betänkta på att lemna några tomter här och der obebygda och inrätta dem för det nämnda ändamålet.

Af det sagda framgår lekens stora betydelse för skolan, så framt denna vill vara något mera än en blott undervisningsanstalt. En särskild betydelse för uppfostraren får leken dessutom derigenom, att den erbjuder honom de bästa tillfällen att närma sig sina elever, att tillvinna sig deras förtroende samt att studera deras såväl karakter som psykiska och fysiska egenskaper, hvilka under skolans tvång ej så klart komma i dagen som under den fria leken, (hvarföre också de flesta af de ofta så betecknande kamratnamnen bildas på lekplatsen). Hvarje lärare, som genom sin personlighet vill inverka på ungdomen, bör derföre intressera sig för densammas lekar, dels genom att uppmuntra till, dels genom att personligen närvara eller deltaga i dem. Tillfälle till det sistnämnda vinnes naturligtvis bäst derige-

nom, att lekplatsen befinner sig i skolans närhet. Dessutom äro gemensamma utflygter särdeles lämpliga härtill och borde derföre isynnerhet af klassföreståndare ofta företagas med deras respektive klasser.

Då lek företages under gymnastiklektionerna, bör läraren antingen med lust och fröjd samt helt och hållet såsom en kamrat deltaga deri, eller ock, om han finner sig odisponerad dertill, inskränka sig till att blott sätta leken i gång och sedan med intresse följa densamma. Men han må akta sig att genom ständigt ingripande störa glädjen och inskränka friheten, som är lekens lifselement. Endast om oordning eller tvist uppkommer, bör han inskräpa lekens regler och uppträda såsom skiljedomare. Klemiga och försagda eller egensinniga elever, som vilja draga sig undan, böra i början tvingas att deltaga i leken, emedan denna är det bästa botemedel mot deras fel, såsom det snart nog visar sig.

Då det både i hygieniskt och moraliskt hänseende är af vigt att leken företages i frisk luft, bör aldrig lekas inne annat än i nödfall, förorsakadt af otjenlig väderlek eller brist på lekplats. Då emellertid tyvärr detta fall ofta måste antagas inträffa i vårt land under den tid läsåret varar, äro här nedan, till ledning för läraren, de lekar, som kunna företagas i en någorlunda stor sal, särskilda ifrån dem, som fordra ett större utrymme.

Alla de här beskrifna lekarne äro afsedda att företagas af en hel klass, under gymnastiklektionerna, hvaremot en hel mängd goda lekar, i hvilka deltagarenes antal måste vara begränsadt, här ej upptagits såsom ej tillhörande skolgymnastiken.

Till slut erinras derom, att det är bättre att en klass blir väl inöfvad i en eller ett par lekar, än att den ständigt företager nya.

A. *Lekar som fordra mindre utrymme och derföre kunna företagas inne i gymnastiksalen.*

1. Klapplek (slå på ringen).

a) Alla de lekande utom en stå i en ring med ansigtet inåt densamma. Den ene som är ute löper omkring ringen och gifver hastigt en af de stående ett lätt slag på ryggen. Denne skall då ögonblickligen begifva sig af åt motsatt håll kring ringen och söka uppnå sin förra plats i kapp med den andra. Den som hinner först, får behålla platsen och den andre blir ute, samt slår oförtöfvadt en annan eller densamme, som nyss lupit och så fortsättes på samma sätt. Då de begge löpande mötas, skall den som slagit låta den slagne passera den kortare vägen närmare ringen.

b) I stället för att löpa emot hvarandra, kan man också leka så, att den som är ute ropar „kom med!“ i detsamma han slår, då den slagne bör skynda efter honom och söka betala honom slaget tillbaka innan han uppnår den toma platsen. Lyckas han, får han återgå till sin plats, men är i motsatt fall ute. Det står den utevarande fritt att vända om åt motsatt håll med detsamma han slår.

Läraren bör uppmana den som är ute att isynnerhet slå dem, som ej förut varit i rörelse. En mycket dålig springare måste stundom lösas genom lärarens ord för att ej öfveransträngas.

2. Slå på handen.

Ett långt band eller segelgarn hopknytes med begge ändarne och fattas med begge händerna af alla de lekande utom den (eller vid talrikare sällskap de tvenne), som är

(äro) inne i ringen. Bandet måste vara så långt, att hvar och en kan hålla sina händer på ett litet afstånd från hvarandra. Ringen rör sig oafbrutet omkring, men långsamt. Den som är inne måste hoppa omkring på ett ben och söka att med ena handen, den andra bakom ryggen, slå en af de kringgående på handen förr än denna hinner släppa bandet. Lyckas han, får den träffade intaga hans plats i ringen. Det är en regel, att man blott med ena handen i sender får släppa bandet; rycker någon derföre undan begge händerna på engång, får han genast gå in. Derföre bör man, så snart man ryckt undan den ena handen, ögonblickligen åter fatta bandet, så att man må hålla i detta med ena handen, om man straxt derpå blefve tvungen att rycka undan den andra.

3. Byta plats.

Medelst ett kritkors på golfvet (ute med stenar eller stickor) betecknas så många platser i en ring, att alla utom en få hvar sin. Denne ene skall nu, under det de öfriga vexla platser med hvarandra, söka eröfra sig en af dem. Den som då blir utan plats, får gå in i ringen. Om tvenne hafva lemnat sina platser för att byta dem sinsemellan och en tredje passar på att derunder bemäktiga sig den ena platsen, så åstadkommes en lifvande öfverraskning. Lyckas den innevarande ej på länge att få sig en plats, eger han rätt att stående midt i ringen medelst handklappning gifva tecken till allmänt platsbyte. Det är ej tillåtet att skuffa hvarandra, under det man springer mot samma plats.

4. Katt och råtta.

a) En af de lekande är katt, en annan råtta. De öfriga fatta hvarandras händer och dansa i ring kring råttan.

Katten som är utanför ringen börjar på ett (af läraren eller råttan) gifvet tecken att jaga råttan, hvilken flyr än utom än inom ringen under de andras händer, ständigt genskjuten af katten, tills det lyckas denne att fånga honom. Då välja hvardera en efterträdare (medelst ett slag på ryggen) och intaga hans plats i ringen, hvarpå leken börjas ånyo, Äro de deltagande många, har man på engång två kattor, som jaga hvar sin råtta.

b) Ett annat sätt är följande: ringen står stilla, men hålles öppen medelst händernas upplyftande på ett par ställen. Katten får löpa in och ut endast genom dessa „portar“, men hindras på de öfriga ställena att komma igenom, såvida han ej lyckas deri genom vighet och list. Råttan har fri genomgång öfverallt. Samma par bildar port blott under en tur.

5. Räfven går omkring.

De lekande ställa sig tätt tillsammans i en ring med ansigtet inåt och händerna bakom ryggen. En, som är räf går långsamt omkring ringen, försedd med en ferla af en hårdt hopvriden näsduk. Ser någon sig om, får han ett slag på ryggen med ferlan. Nu smyger räfven helt obemärkt ferlan i någons hand och fortsätter lugnt sin väg. Den som mottagit ferlan håller god min en stund, men plötsligt öfverfaller han sin *högra* granne med slag, hvilka denne söker undgå genom att löpa kring ringen det forstaste han kan. Då han nått sin förra plats, är han fri från vidare prygel, och den som har ferlan, får gå omkring såsom räf. — Vid denna lek gäller det således att noggrant ge akt på sin venstra granne och att oförtöfvadt begifva sig i väg, såsnart man anar oråd. Men derföre händer det ej sällan, att man utan orsak misstänker sin granne och be-

ger sig af på flykten utan någon förföljare, hvilket naturligtvis uppväcker stor munterhet.

6. Bollen kommer.

Till denna lek behöfvas två bollar af olika färg t. ex. en svart och en röd. Sällskapet ställer sig i ring med ansigtet inåt och så bredbent, att man med hvardera foten berör sin grannes. Den röda bollen ställes på golvet (marken) i ringens midt, och en af de lekande kastar med den svarta, för att få den röda att trilla. Råkar han ej, får hans granne till höger kasta. Får han åter den röda bollen i rörelse, så ropa alla „bollen kommer“. Den hvilkens fot blir berörd (bränd) eller mellan hvilkens ben bollen trillar bort, skall ögonblickligen begifva sig af åt venster ett hvarf kring ringen, förföljd af sin näst närmaste granne till höger. Kan denne derunder gifva honom ett slag på ryggen, har han förvärfvat sig rätt till nästa kast; hvarom ej, tillhör kastet den lyckligen undkomne. Derefter fortsättes på samma sätt.

7. Tre man högt. (Slå den tredje).

De lekande måste vara af jemnt antal. Man ställer sig partals den ene bakom den andre i en ring med ansigtet inåt densamma och med några stegs afstånd emellan paren. En väljes till förföljare och hans kamrat ställer sig hastigt framför ett par. Den bakersta af dessa tre får då slås af förföljaren, sålänge han står qvar såsom den tredje. För att emellertid undslippa att blifva slagen, flyr han hastigt undan och ställer sig *framför* något par, hvarigenom han utsätter den bakomstående i detta par för

samma fara. Så vexla rolerna hastigt och hvar och en måste noga passa upp att ej blifva slagen såsom den tredje. Den som det blir, måste blifva förföljare och den förre förföljaren får ställa sig framför något par. Härvid måste iakttagas den regeln, att den förföljande alltid springer utom ringen, och att den flyende ej inom ringen springer förbi något par; men väl får han göra det utom ringen, d. v. s. så snart han begifvit sig inom ringen, måste han ställa sig framför det ena af de par, mellan hvilka han kom in. Begifver han sig direkte från sin plats inåt ringen, kan han således ställa sig framför det bredvidstående paret eller ock framför samma par, bakom hvilket han just stått. I detta sistnämnda fall öfverraskas ofta den förut i midten stående af att så plötsligt se sig såsom den siste, och det fordras qvicka tankar och ben, om han skall undgå att blifva slagen. Men sådana öfverraskningar äro just det muntraste i leken, och derföre bör den flyende ofta ställa sig framför det par, som har förföljaren närmast bakom sig. — Det blir naturligtvis nödvändigt att allt emellanåt stiga litet tillbaka för att ej komma för mycket inåt midten af ringen. Läraren bör derföre påminna derom.

8. Räf och gås (vargen och fåren).

Deltagarens antal bör helst vara 12 à 15, hvarföre en stor klass delas i 2 eller 3 afdelningar, hvilka leka hvar för sig. Två de starkaste och vigaste blifva räf (varg) och gås (vallhund). De öfriga äro gåsens ungar (får) och ställa sig i en flanklinie med händerna på den framförståendes axlar, bakom denne, som skall försvara dem mot räfven, hvilken står midtemot dem. Räfven söker nu att medelst hastiga språng än åt ena än åt andra sidan få tag i någon

af ungarne. Gåsen, dragande den långa raden efter sig, afhåller honom härifrån genom att ständigt medelst hastiga sidorörelser och med utbredda vingar (armar) ställa sig framför honom. Ungarne å sin sida söka också att undfly räfven och att alltid hålla sig bakom sin försvarare, hvorigenom deras rad kommer att göra hastiga krökningar åt sidorna, liknande en orms slingringar. Så fortgår det under ständigt skratt och galopp åt höger och venster tills räfven lyckats få tag i en unge. Denne tillhör då jemte alla de som stå bakom honom räfven. De måste stiga ut från leken och denna fortsättes tills räfven fått alla ungarne. Eller ock kan man leka så, att den tagne ungen blir räf och räfven blir gås. Då behöfver ingen träda ut från leken, och denna kan fortsättas så länge man behagar.

9. Blindbock.

En är blindbock och skall söka taga fatt någon af de andra, som svärma omkring honom, än närmande sig knycande honom gäckande i rocken, än flyende eller smygande sig undan, tills en blir gripen och dermed dömd att blifva blindbock. I större sällskap kan man hafva två blindboc- kar, hvilka då stundom fasttaga hvarandra till de öfrigas förlustelse, men utan att derigenom förtjena sin frihet. Så ofta en blindbock hommer nära väggen eller något ställe, der han kan stöta sig, ropas: „det bränner!“ Det är ej tillåtet att skuffa blindbocken eller att gömma sig någonstades, dit han ej utan fara kan komma. Men å andra sidan är det en äresak för honom att genast säga till, om bindeln ej helt och hållet hindrar honom att se.

10. Jakob, hvar är du?

a) Två blindbockar ställas inuti en vid ring, som bildas af de öfrige deltagarne i leken. Den ene af dem föreställer en herre, som söker sin tjenare Jakob, den andre blindbocken, hvilken han vill prygla upp med en näsduksferla, som han har i handen. För att få reda på honom frågar han med barsk ton: „Jakob, hvar är du?“ Denne skall då svara „här!“ eller gifva annat ljud ifrån sig. Herrn närmar sig nu försigtigt och lyssnande det ställe hvarifrån ljudet kom, men Jakob smyger sig lika försigtigt undan från den trakt af ringen, der han tror sig höra herrns steg. Att åse huru försigtigt de stiga, huru de liksom spetsa öronen för att uppfånga ett ljud af hvarandras steg, huru herrn lyfter sin ferla och slår till i luften, då Jakob redan är långt borta, och huru de stundom helt oförmodadt stöta på hvarandra, är för de kringstående ett mäkta löjligt skådespel, som framlocksr den ena skrattsalfvan efter den andra. Om någondera blindbocken vill tränga sig ut ur kretsen, ropar den närmaste af de kringstående: „det bränner!“ för att varna honom. Såsnart Jakob blir träffad af ett slag, utvälja blindbockarne hvar sin efterträdare, och leken fortsättes.

b) Nästan samma lek är den s. k. „blinda jagten“. Här hålla de begge blindbockarne tag med ena handen i hvar sin ända af en 10--20 alnar lång lina, hvilken vid midten är fästad vid en i marken slagen påle eller blott hålles af en i midten stående deltagare. Föröfrigt lekes på samma vis.

11. Vakta fångar. (Fiskar i nätet).

Med händerna stadigt fasthållande hvarandra bilda de lekande en ring kring en à tre kamrater, som äro fångar

(fiskar) och hvilka skola söka att komma ut. De vaktande göra sig säkra och lyfta upp sina händer, liksom af vårdslöshet lemnande en port öppen, men sänka dem ögonblickligen såsnart en fånge skall begagna sig af öppningen. Fångarne få nemligen ej våldsamt lösslita de sammanhållande händerna, utan skola söka att öfverraska någon af väktarne och hastigt smyga sig under eller stiga öfver ett par händer. Lyckas någon af dem komma ut eller åtminstone få hufvudet under eller ena benet öfver de vaktandes händer, så att foten berör golfvet utom ringen, så blir han fri och får intaga dens plats i ringen, som hade sin högra hand der han slapp ut, hvaremot denne blir fånge i hans ställe. Väktarne få ej tränga sig tätt tillsammans, och fångarne få ej krypa på knäna, men väl kasta sig med händerna mot golfvet. Ju oftare de sålunda tvinga de vaktande att hastigt huka sig ned och, genom försök att stiga öfver deras händer, att åter skyndsamt resa sig upp, desto lifligare och roligare blir leken. Ringen kan också röra sig långsamt omkring.

12. Hoppande ring (gymnastisk dans).

Eleverna bilda en ring kring läraren, som ställer sig midtpå golfvet (eller en jemn hård plan) hållande i handen en 6 à 10 alnar lång svänglina, i hvilkens ena ända är fästad en sandpåse eller ock helt enkelt ett nystan, bildadt af sjelfva linan. Denna ända af linan kringsvänger läraren nu nära till golfvet i allt större kretsar, så att den snart når eleverna, hvilka då skola hoppa öfver densamma hvarje gång den flyger förbi eller rättare under dem. Försummar sig någon häruti, så att han blir träffad af linan och svängningen afbrytes, får han träda utom ringen, tills en annan

aflöser honom. Felar han engång till, så får han ej mera komma in, utan måste stå utom ringen och hoppa på samma gång som den närmaste kamraten. — En variation af denna lika roande som nyttiga lek åstadkommes derigenom, att eleverna ställa sig i flank med sidan åt läraren och antingen hoppa jemnfota eller stiga hastigt öfver linan, som svänges emot dem.

13. Räfven ut!

Alla knyta en knut på sin näsduk och nyttja den såsom en ferla. En är räf och har friplats (bo) i ett hörn af salen. Derifrån skall han hoppande på ett ben söka göra någon af de andra, som gäckande löpa omkring honom, till räf genom ett slag med näsduken. Den slagne öfverfalles genast af alla de andra med slag på ryggen och ropet „räfven in!“ Slår någon honom, sedan han hunnit in i boet, får han träda i hans ställe. Kommer ej räfven sjelfmant ut, tvingas han dertill genom ropet „räfven ut!“ Ställer han begge fötterna i golfvet eller börjar springa, drifves han genast tillbaka in i boet och har ej rätt att slå någon. Men slår någon honom, sålänge han hoppar på ett ben, blir han sjelf räf. Samma lag vare, om någon springer utom de bestämda gränserna då man leker ute, eller med flit slår någon i ansigtet.

14. Fotboll i ring.

De lekande taga hvarandra i händerna och bilda en ej för tättsluten ring. Inne i ringen står bolldrifvaren med armarne i kors bakom ryggen. Bollen bör helst vara mycket stor, och då man leker inne är en guttaperchaboll bäst.

Nu skall bolldrifvaren söka sparka bollen igenom, ej öfver ringen, och de kringstående söka förhindra detta. Härvid gäller den regeln, att bollen alltid måste motas med likbenämnd fot, som den blifvit sparkad med. Har bolldrifvaren begagnat t. ex. *högra* foten, böra alla de andra också sparka emot med *högra* foten, och hvar och en har att svara för öppningen på sin *högra* sida, och tvertom. Den, som sparkar bollen med oriktig fot eller låter den slippa ut genom den öppning han skall betäcka, blir bolldrifvare, och får nu i sin tur försöka att narra någon af de andra att begå samma fel. Detta kan han nemligen genom att hastigt vaxla fot och sparka bollen åt ett annat håll, än han först låtsat ämna göra det. Har bollen blifvit sparkad utom ringen, vända sig alla utåt, och nu skall den sparkas in tillbaka, så åter ut o. s. v. så länge man vill.

B. *Lekar, som endast kunna företagas ute.*

a. Springlekar.

15. **Sisten. (Nathan).**

Lekplatsen bör begränsas genom allmän öfverenskommelse. Den som „har sisten“ (eller: „är Nathan“) jagar efter de andra och skall söka gifva någon ett slag och derigenom öfverflytta sisten på honom. Man söker undgå slaget, ej så mycket genom att löpa rakt undan, som genom att göra hastiga vändningar. Man får ej genast slå tillbaka. Den som öfverskrider lekplatsens gränser, får sisten.

16. **Kedja. (Björn).**

I ett hörn af lekplatsen, hvilkens gränser noga bestämmas, ej mycket vida, utmärkes friplats („boet“), der

den ställer sig, som först är ute (björnen). Denne räknar högt och långsamt till tre och springer derpå ut med sammanslagna händer för att bränna (slå) en af de öfriga kringsvärmade kamraterna. Såsnart detta lyckats, måste de begge skyndsamt begifva sig in (till boet), under vägen förföljda med lätta slag på ryggen af de andra. De två taga hvarandra i hand och skola nu förenade fånga en tredje, hvarefter de åter drifvas in. Alla tre bilda nu en kedja, men blott de yttersta två få bränna, och det blott sålänge kedjan håller ihop. Brister den, måste de in tillbaka för att knyta ihop den. Så fortsättes leken tills alla blifvit brända. Då kedjan blir lång, lyckas detta ej, om man ej redan i boet kommer öfverens om hvem som skall förföljas. För att rädda sig kan den förföljda *framifrån* sönderslita kedjan på midten, eller åtminstone krypa igenom den, ty de midtersta få ej bränna, men väl söka fasthålla honom tills en brännande hunnit till. Den som bakifrån söndersliter kedjan eller begifver sig utom gränserna, uteslutes från leken. — Är sällskapet talrikt och kedjan blir mycket lång, så må i boet bilda sig två eller flere kedjor, dock med minst fyra björnar i hvarje. Dessa få då enligt ömsesidig öfverenskommelse i boet förfölja antingen hvar sin eller samfäldt en af de frie.

17. Jagt.

Denna lek kan blott företagas i en skog eller hage med täta buskar och helst kuperad mark. Lekplatsens gränser bestämmes genom förhandenvarande vägar, gårdsgårdar l. d. Den bör vara vidsträckt och helst aflång. Vid dess ena ända utmärkes en friplats, der alla deltagarne först församla sig och räkna. Den bäste springaren väljes till jägare, hvarefter han utväljer åt sig några hundar, två

å fyra efter sällskapet och platsens storlek. Dessa binda näsduken om armen för att göra sig igenkänliga. Alla de öfriga utgöra villebråd. Nu ropar jägaren: „villebrådet ut!“ Hvar och en begifver sig nu af och söker dölja sig så godt han kan. Efter någon minuts förlopp ropar jägaren: „halloh!“ och begifver sig ut på jagt med sina hundar. Dessa senare skola genomsöka busksnåren, eftersätta hvarje villebråd de se och söka upphinna samt fasthålla detsamma, tills jägaren på deras rop eller skällande hunnit skynda till och gifva det tre lätta slag på ryggen. Derigenom förvandlas villebrådet till hund och blir genast jägaren behjelpig vid jagtens fortsättande. Villebrådet får ej lösslita sig, sedan det engång blifvit fasttaget af en hund, men är fritt om det oupphunnet kan nå friplatsen. I närheten af denna ställer jägaren derföre en eller ett par af hundarne att uppfånga de flyende. Befinna sig många på friplatsen, sedan intet villebråd mera är i skogen, kan jagten förnyas efter dem på samma sätt. Den som sist blir fångad, blir nästa gång jägare. Gömmer sig någon utom gränserna blir han utesluten från leken; blir han åter *jagad* öfver dem, är han hund utan vidare.

18. Svart man. (Turk).

Vid hvardera ändan af lekplatsen bestämmes ett mål. Den som är „svart man“ (Turk) ställer sig vid det ena, alla de öfriga vid det andra målet. Den förre ropar nu, i det han springer emot de andra: „frukten I den svarta mannen?“ hvartill desse alla svara „nej!“ och rusa emot honom till det andra målet. Då de mötas, söker han, utan att få vända om, att fånga någon af de andre och genom tre slag på ryggen göra honom till sin medhjelpare. De svarte binda till igenkänningstecken sin näsduk om armen

och ställa sig derpå vid det andra målet, hvarefter leken fortsättes under löpande från det ena målet till det andra, tills blott en är fri. Denne har då segrat och blir svart man vid nästa lek. — Den af någondera partiet, som vänder om under loppet, uteslutes från leken; den som öfverskrider gränserna, anses som slagen.

19. Dag och natt.

De lekande dela sig i två lika stora partier, af hvilka det ena kallas dag- det andra natt-partiet, och hvilka hvardera hafva sitt frimål vid motsatta ändan af lekplatsen. Dessa ställa sig midtpå lekplatsen i två frontlinier på c. 10 stegs afstånd och med ryggarne mot hvarandra. Härvid bör hvardera partiet stå vändt emot det andres frimål, således med sitt eget mål bakom sig. Nu tager läraren (eller en dertill utsedd kamrat, som ej kan deltaga i leken) en trädskifva, hvilkens ena sida är vit, den andra svart, ställer sig midtemellan begge partierna, kastar skifvan i luften och låter den falla på marken. Ingen får derunder se sig om. Om skifvan fallit t. ex. med hvita sidan uppåt, ropar läraren högt: „dag!“, hvarpå begge partierna vända sig mot hvarandra och dagpartiet söker fasttaga så många som möjligt af nattpartiet, sålänge detta flyr mot sitt frimål, genombrytande förföljarnes led. De fångne måste öfvergå till det motsatta partiet och leken fortsättes, tills det ena gjort hela det andra partiet till fångar. Förföljarena få ej löpa direkte mot de andras frimål för att tillspärra det, utan skola vända om och förfölja dem. — Denna spännande och förträffliga lek härstammar från det gamla Hellas, der den kallades „ostrakinda“, emedan ett ostronskal begagnas såsom skifva.

20. Att få sig hatt.

Sällskapet delar sig i två lika stora partier, hvilka ställa upp sig i front emot hvarandra på 50 stegs afstånd. 20 steg ifrån det ena och 30 steg från det andra partiet stickes en 3 fot lång käpp i jorden och på den hänges en hatt. På lärarens (eller en dertill vald skiljedomares) kommando: „ett, tu — tre!“ springer en af hvardera partiet ut, hvar i sin tur. Den, som har den närmare vägen till hatten, skall söka taga den och skyndsamt vända om till sitt parti förr än den andre, som är beväpnad med en näsduksferla, hinner gifva honom ett slag. Kommer han lyckligen undan med hatten, har han visat sig vara karl för en sådan och hans parti får räkna en hatt; blir han slagen, får åter det andra partiet räkna sig en hatt till godo. Om han blott slår af hatten och kommer oslagen undan, har ingenting vunnits eller förlorats. När alla sprungit engång, byta partierna om plats, o. s. v. Det parti segrar, som först har vunnit en hatt åt alla sina medlemmar.

21. Tornering. (t. *Barlaufen*).

Härtill behöfves en rektangulär, noga begränsad lekplan af 30 à 60 stegs längd. Deltagarena, hvilka helst böra vara 20 à 30, dela sig i två lika goda partier, bäst på det sättet, att först två anförare väljas och desse sedan vaxelvis välja sitt manskap. Vid ändarne af lekplatseu har hvardera partiet sitt läger, hvars gräns bör vara tydligt bestämd. På högra sidan om sig nära platsens sidogräns har hvardera partiet likaså sitt fängelse, beläget 3 långa steg framför lägergränsen. Leken börjas på det sättet, att

den ena anföraren springer fram ifrån sitt läger och den andre kort derpå springer emot honom och försöker gifva honom ett slag med handen förr, än han hinner återvända till sitt läger och förrän han sjelf blir slagen af någon, som från det fiendtliga lägret begifver sig ut senare än han ifrån sitt läger. Hufvudregeln i denna lek är nemligen, att man endast får slå den, som lemnade sitt läger *tidigare* än man sjelf gjorde det, och att man således kan slås endast af den fiende, som begifvit sig ut på stridsplatsen *senare* än man sjelf. Derföre bör man noga ge akt på hvilka fiender man har rätt att anfalla och hvilka man måste frukta. Derföre bör man heller aldrig länge uppehålla sig på stridsplatsen, utan göra ett hastigt anfall mot någon viss och, om det ej lyckats, genast återvända till sitt läger, ty endast derigenom får man rätt att ånyo angripa. För att ej behöfva vända så tvärt, löper man helst i bågar. Lyckas nu någon slå en fiende, ropar han straxt: halt! och leken upphör en stund, tills den slagne blifvit förd till det fiendtliga lägrets fängelse. Der får han ställa sig bredbent med venstra foten inom detsamma och den högra armen sträckt framåt mot sitt eget läger. Den, som gjort det lyckliga slaget, eger nu ensam rätt att begynna leken ånyo. Den fångnes vänner söka nu ej blott att å sin sida göra fångar, utan att befria sin fångne kamrat genom att hastigt springa till och taga honom i handen, innan någon från det andra lägret senare utlupen hinner förhindra detta genom att förfölja befriaren. Lyckas befrielsen, ropar befriaren högt: fri! till tecken att leken skall afbrytas, tills han hunnit återföra den fångne till sitt läger och åter börja leken. Finnas två fångar i samma fängelse, behöfver blott den ene hafva sin fot inom detsamma, den andra får stå framför honom äfvenledes sträckt emot sitt eget parti, men fot vid fot och hand i hand med kamraten. Be-

röres blott den ene af dem, af en af sitt eget parti, så äro de begge fria. Men naturligtvis hållas fångarne under noggrann uppsigt, och bakom dem stå alltid ett par väktare i lägret, färdiga att mota hvarje försök att befria dem. Det parti, som kan församla tre fångar i sitt fängelse, har vunnit seger. — Leken går således ut på att göra fångar och väl vakta dem, samt att hindra fienderna att göra detsamma. De mindre snabba deltagarene böra derföre endast göra små bågar, tjena till betäckning för de djerfvare, då de förföljas, äfvensom för fångarne, men deremot lemna åt de skickligare försöken att angripa och att befria fångar. Anförarna böra tillhålla sitt manskap att sålunda fördela arbetet och understödja hvarandra, hvarförutan leken lätt skämmas. — Blifva tvenne samtidigt slagne, en å hvardera sidan, så gillas ingendera slaget; blir en befriare slagen i samma ögonblick han vidrör en fånge, gillas det ej heller. Försäkrar någon sig hafva slagit (med handen vidrört) en, som han förföljt, bör han obetingadt tros, om ock den andre ej känt något. Men ropar någon „halt!“ utan att hafva slagit en motståndare, måste han blifva motpartiets fånge; lag samma vare, om någon löper utom sidogränserna eller på yttre sidan om en fången (t. ex. på utsidan af den främre fången, för att i skydd af honom beröra den bakre). Men lyckas någon oslagen komma in i det fiendtliga lägret, är han fri och får fritt aftåg.

b. Bollspel.

Till dessa de yppersta af alla lekar nyttjas dels små dels stora bollar. En liten boll nyttjas till att kasta eller slå och att fånga eller „bränna“ (träffa en kamrat) med. Den bör derföre väl kunna gripas med ena handen. Bäst blir den, om man kring en blykula nystar ullgarn och ger

den ett läderöfverdrag, som helst bör vara ljust eller brokigt, så att det lätt må synas i gräset. En sådan boll är på samma gång lagom tung, elastisk och mjuk. I brist på ullgarn kan man till stoppning använda blårgarn, häst- eller kohår. En gummiboll duger ej att leka med ute, emedan den studsar för mycket och går för långt då den slås. Den är deremot liksom de ihåliga guttapercha bollarne synnerligen lämplig att öfva sig med på egen hand inne i rummet. En stor boll nyttjas vid vanlig (tysk) gränsboll att kastas på korta sträckor. Den bör vara af ett manshufvuds storlek, något löst stoppad med dref eller hår och hafva ett starkt läderöfverdrag. Till italiensk gränsboll och till fotboll behöfves deremot en lätt och elastisk (gummi-)boll.

Man slår bäst med ett alldeles rundt bollträ (sällträ) af c. $1\frac{1}{2}$ tums diameter och 3 fots längd. Vid kastning bör man ej lyfta armen för högt eller för långt åt sidan. Skall man bränna, kastas bollen kraftigt och alldeles rakt mot kamratens rygg eller bröst (ej mot ansigtet); kastar man åter bollen för att gripas, bör kastet gå i båge om afståndet är kort, men på längre håll kastas rakt och det mot kamratens ansigte, som han då skyddar med den gripande handen. Denna hålles fram med litet krökta fingrar, som klämmas tillsammans just då bollen berör handen. Hålles handen flat utsträckt, återstudsar bollen („fläskar“) förr än man hinner gripa den. Endast då bollen kommer mycket högt ifrån, gripes den med begge händerna.

Att „gifva upp bollen“ kallas att kasta den i en liten båge, för att en annan skall få slag på den med bollträet. Det är en äresak att väl träffa bollen och slå den långt i en hög båge (lyra). Men dertill fordras mycken öfning. Denna kan man bäst företaga vid sjöstranden, der i stället för boll kan nyttja små stenar, som slås ut öfver vattnet.

22. Stannboll.

a) Deltagarene utom en ställa sig i en ring af 15 à 20 stegs genomskärning. En ställer sig i midten af kretsen och kastar bollen i luften, minst två gånger sin egen höjd. Så länge bollen är i luften, löpa alla kamraterna åt hvar sitt håll det fortaste de förmå, men såsnart den stående lyckats fånga bollen eller taga upp den, ifall den fallit i marken, ropar han „halt!“, då alla ögonblickligen skola stadna. Bollnehafvaren söker nu att bränna någon af de stående, som ej få vika från sin plats eller böja sig undan. Träffar han ej, räknas honom en bom till last, han får sjelf springa efter bollen och leken börjas ånyo på samma sätt. Träffar han åter, är det den träffades sak att söka hastigt få tag i bollen (han får ock taga lyra om han kan) och i detsamma detta lyckas ropa „halt!“ åt de andra, som åter flytt undan sålänge bollen kastats. Så fortgår det tills någon bommar, då leken börjas ånyo med den som kastat bom inne i ringen. Den segrar som först hinner göra 6 lyckliga kast utan någon bom, den åter som först gjort 6 bommar har förlorat, äfven om han deremellan gjort lyckliga kast. Honom kan då ådömas något lämpligt straff af segraren.

b) På ett annat sätt lekes så, att alla deltagarne hafva små gropar i marken nära till hvarandra hvar och en sin. Alla stå i närheten af groparne utom en som ifrån en bestämd plats kastar bollen; trillar den i någons grop, fly alla utom han, i hvilkens grop bollen trillat, han måste nemligen skynda sig att taga upp den och ropa „halt“ hvarvid de öfrige stadna. Derpå söker han bränna någon af de stående och leken fortsättes såsom ofvan beskrifvits. Hvarje gång någon kastar bom, återvända alla till groparne.

Den som viker undan bollen, anses som träffad; den som springer, sedan „halt“ ropats, kan af bollinnehafvaren kommanderas tillbaka. Om någon ropat „halt!“ förrän han fått tag i bollen, kan han i sin tur kommenderas tillbaka af de närmaste.

23. Ryttareboll.

Ena hälften af sällskapet („hästarne“) taga hvar sin af de öfriga („ryttarne“) på ryggen och ställa sig i en gles ring med händerna på knäna. Ryttarne kasta nu bollen från man till man kring ringen. Lyckas detta hela ringen rundt få ryttarne räkna sig ett hvarf till godo, och bollen kastas nu åt motsatt håll. Härunder måste hästarne hålla sig stilla, men såsnart bollen faller till marken, afskaka de ryttarne och söka få tag i bollen så fort som möjligt. Den som lyckas deri, ropar i detsamma „halt!“ åt de flyende ryttarne, som ögonblickligen böra stadna. Ifrån det ställe, der bollen upptogs, skall nu dess innehafvare söka bränna en af de stående ryttarne, som dervid ej får vika från platsen, men väl böja sig undan. Blir han bränd, måste hans parti nu blifva hästar, i motsatt fall måste det andra partiet fortfara med denna befattning. Så fortsättes leken såsom från början. Det parti segrar, som har flere bollhvarf eller som först får räkna t. ex. 6 sådana. För att igenkännas kunna „hästarne“ t. ex. vända mössorna bakfram.

24. Kretsboll.

Deltagarne ställa upp sig i en så stor krets, att man väl kan kasta med bollen tvärs öfver densamma. Hvar och en betecknar sin plats med en sten l. d. Nu kastar någon bol-

len till en af de medspelande och nämner dervid hans namn, denne gör oförtöfvadt detsamma åt en annan. Hvar och en måste derunder noga passa upp, ty om någon, till hvilken bollen kastas, ej lyckas gripa densamma, måste han gå in i kretsen. (Nb. endast den förste, som vi vilja kalla A, kommer på detta sätt in, de öfrige komma dit på annat sätt). Nu blir det de kringståendes sak att kunna träffa A med bollen, d. v. s. bränna honom, hans deremot att söka undgå kastet. Bollen skickas därför alltid omkring till den som är A närmast, för att han må komma i tillfälle att bränna honom. A flyr naturligtvis åt ett annat håll af ringen. Nu sker hastigt ett kast emot A. Träffar det ej, så får den, som kastat, äfven gå in i ringen och dela A:s öde. Träffar det åter, fly alla så fort de kunna från sina platser, A (eller framdeles den träffade) springer efter bollen och ropar „halt!“ åt de andra med detsamma han griper den. Derpå söker han, stående inom ringen, att bränna en af de undflydda, som dervid ej får vika från platsen, men väl böja sig undan. Träffar han, måste den träffade komma in i kretsen med honom, i annat fall blir han ensam der tillsvidare, och leken fortsättes. Genom att kasta bom på en innevarande eller genom att blifva bränd af en af dem, komma så småningom alla deltagarne utom en t. ex. Z in i kretsen. (Om de kringstående fälla bollen, komma de ej in såsom A). Nu söker Z springande kring kretsen eller tvärs igenom den att hastigt närma sig en af de innevarande och bränna honom med bollen. Han får dock ej kasta, sålänge han sjelf är inom kretsen. Hvarje träffad blir „matt“ och träder ut från kretsen. Lyckas det Z att sålunda göra alla till matt, är han segrare och helsas af de öfrige med hurrarop. Men han måste sjelf vara på sin vakt och fly undan efter hvarje kast, ty de innevarande ega rätt att hvem som helst uppfånga bollen, med ett „halt!“

tvinga honom att stadna och söka bränna honom inifrån kretsen. Bli han träffad, har han förlorat och måste vid nästa spel genast in i kretsen. Samma lag vare, om han sjelf kastar bollen utan att träffa någon af de innevarande. — Detta särdeles ypperliga bollspel är mycket omtyckt i trakterna kring Rhen och Salzburg.

25. Brännboll (att peta boll i grop).

Alla deltagarne böra vara försedda med ett c. 3 fot långt sällträ. Midt på platsen göres en grop, kungsgropen kallad, af en hattkullens storlek. I en ring kring denna och på 6 à 8 stegs afstånd från densamma göras med ändan af sällträen mindre gropar, till antalet en mindre än deltagarne. Alla ställa sig nu kring kungsgropen med ändan af sitt sällträ i densamma och bollen der ofvanpå. Derpå räknas „ett, tu — tre!“ då alla på engång lyfta bollen i vädret och skynda att intaga en af de små groparna genom att sticka ändan af sitt sällträ i densamma. Den som blir utan grop är bolldrifvare („brännare“). Detta är en besvärlig post, ty dess innehafvare åligger att med sitt sällträ drifva bollen till kungsgropen och endast med detsamma (ej med foten eller handen) täcka den emot de andras slag; ty dessa söka åter att hålla honom ifrån groparne och framförallt att vakta kungsgropen. Bolldrifvaren kan på 3 olika sätt slippa ifrån sin besvärliga syssla. Det enklaste är om han hinner sticka sitt sällträ i någon af de små groparne innan någon annan. Härtill får han ofta tillfälle, då de andra ständigt öfvergifva sina gropar för att slå till bollen; och då det är tillåtet för hvar och en att bemäktiga sig den första obesatta grop han kommer öfver, så händer lätt att någon, som oförmodadt finner sin förra grop besatt, i

hast ej märker hvar den sista lediga finnes, hvilken boll-drifvaren då kan intaga. Såsnart denne derföre blir ifrigt förföljd af flere gropegare, kan han alltid våga ett försök att lemna bollen åt sitt öde och springa mot groparne. Lyckas han åter komma nära någon gropegare, som ej vågar lyfta sin staf från gropen, söker han bränna denne på foten genom att gifva bollen ett hastigt slag i riktning emot emot honom. Blir denne, oaktadt alla försök att stödd på sin staf hoppa undan bollen, bränd af densamma, är han bolldrifvare, men kan ögonblickligen rädda sig, om han efter att hafva berört bollen med sin staf får denna i en obesatt t. ex. sin nyss innehafda grop. I sådant fall kan han eller hvem som helst annan slå till bollen, ty det är en regel, att för hvarje ombyte af bolldrifvare denna måste beröra bollen med sitt sällträ, förrän han får intaga en grop. Det tredje sättet för bolldrifvaren att befria sig från sin syssla är att få bollen i kungsgropen, derifrån den ej får slås bort. Svårligen kan han dock trilla den dit, ty detta länder vaktarena till stor skam och derföre våga de det yttersta för att ej ådraga sig den. Men bolldrifvaren får äfven på ett annat sätt söka få bollen dit. Om ingen förföljare är nära honom, får han nemligen plötsligt taga bollen i hand och efter att högt hafva ropet: „ofri i höjden, fri på jorden, låt bollen stå!“ kasta den i en båge till närheten af kungsgropen. De andre skynda sig att med sina sällträn slå bollen i luften. Lyckas de deri, kunna de slå den långt bort längs marken, ty bolldrifvaren måste såsnart han tagit bollen i handen, beröra den med stafven, förr än han får intaga en grop. Lyckas de deremot ej slå den i luften, få de ej röra vid den på marken, den det gör blir bolldrifvare, utan bolldrifvaren får nu försöka, om han anser det löna mödan, att taga bollen mellan fötterna och utan att den kommer lös hoppa jemnfota, dervid hål-

lande sin staf bakom ryggen under armarna. Lyckas han så med 3 hopp (språng) få bollen i kungsgropen, är han räddad, men lossnar bollen under försöket, slå de andra bort den och intaga sina gropar. Är nu bollen på ett eller annat sätt inkommen i kungsgropen, lägger bolldrifvaren sin staf tvärs öfver densamma och ställer sig sjelf ofvanpå den, tager så allas stafvar på sina armar, kastar dem öfver sitt hufvud, i en hög, under det han ropar: „den siste blir ute”, slår bort bollen och intager en grop. Nu gäller det för hvar och en af de andra att få tag i en staf, gifva bollen ett slag och få sig en grop. Den som sist hinner röra vid bollen, blir ute, ty förr än han gjort det, får han ej intaga någon grop. — Så fortsättes denna omvexlingsrika lek sålänge man vill, och det vill man oftast länge, ty är man påpasslig och djerf, har man nog roligt; hvaremot den mycket försigtige och tröge lätt finner leken tråkig, der han ständigt står vid sin grop. Är sällskapet stort, kan man också hafva två bollar med hvar sin drifvare och groparnes antal 2 mindre än deltagarnes. Men då får kastning ej komma i fråga. I stället kan man bestämma t. ex. att ingen får förfölja bollen längre utom gropringen än så, att han kan hålla sin ena fot vid sin grop då han slår bollen. — För öfrigt är det aldrig tillåtet att täcka sin grop med foten eller att skuffa undan en kamrat, med hvilken man kappas att få sin staf i en grop. Här afgör endast snabbheten.

26. Kungsboll. (Långboll).

Härtill behöfves en fri och jemn plats af minst 100 stegs längd och 50 stegs bredd. Vid dess ena ända bestämmes en plats såsom inmål och begränsas noga medelst

en uppdragen linie. Omkring 50 steg derifrån utmärkes på samma sätt ett utmål. På venstra sidan om och 3 långa steg framför inmålet betecknas den s. k. rotten („syre“) med en sten. Tvenne de skickligaste spelare väljas till kungar, och utse vexelvis manskap åt sig bland de öfrige, så att två lika goda partier bildas. Derpå lottas om hvilket parti först skall vara inne. Helst „taga“ kungarne derom sålunda, att bollträet först kastas 3 gånger emellan dem, hvarpå de från det ställe, der det tredje gången fattats af den ene, turvis gripa om det med hand öfver hand ända till toppen. Det parti, hvars kung får öfversta taget, blir först inne; men taget bör vara så godt, att han utan att släppa det kan svänga bollträet 3 gånger öfver sitt hufvud.

I kungsboll täfla partierna i sin helhet med hvarandra, hvarföre en enda dålig spelare kan förderfva spelet för hela sitt parti. Det gäller nemligen här, att sålänge man är inne göra så goda slag och vara så flink i benen, att man på sitt eget slag hinner löpa ut, utan att „brännas“, ty hvarje sådant slag räknas ens parti till godo; hvaremot det för utpartiet gäller att hastigt få tag i bollen och kasta säkert för att kunna „bränna“ („kodda“) de mellan målen löpande af inpartiet, ty derigenom eller genom att få lyror af den slagna bollen kan man göra sitt parti in och således förskaffa det rättighet att slå.

Vid lekens början ställer sig hela inpartiet i inmålet och kungen bestämmer den ordning i hvilken alla skola slå, han sjelf till sist. Utpartiets kung ställer sig midt emellan begge målen och fördelar sitt manskap omkring platsen, utom en, som får ställa sig i inmålet såsom bollgifvare („klockare“). På hans påpasslighet och skicklighet beror mycket. Ty honom åligger ej blott att „gifva upp“ bollen åt den, som skall slå, utan ock att ständigt hålla ögonen på alla dem af inpartiet, som erna löpa emellan

målen, för att, såsnart någon af desse beger sig af, ögonblickligen kunna kasta bollen till den af sitt eget parti, som är närmast den löpandes väg och således bäst kan bränna honom. Speciellt bör han se till, att de som „stå på rotten“ ej stiga framför denna; sker detta, bör han genast „bränna“ dem; dock bör han dervid sjelf stå inom inmålets gräns. Skulle det nemligen tillåtas honom att bränna medan han sjelf befinner sig emellan målen, kunde han ge sig att förfölja de från inmålet eller från rotten flyende, hvilket ej är honom tillåtet. Att han således efter hvarje misslyckadt slag skyndsamt bör upptaga bollen eller efter ett mycket litet slag söka taga lyra, förstås af det sagda. Alla de öfrige af utpartiet böra likaså passa på de löpande af inpartiet och ständigt vara färdiga att uppfånga den dem tillkastade bollen och oförtöfvadt „bränna“ med den. Dessutom böra de, då bollen slås ut, söka om möjligt få lyra, ty 3 sådana gör deras parti in, eller ock skyndsamt återkasta den till kungen, som åter kastar den till bollgifvaren, nb. om för tillfället ej utsigt finnes att kunna „bränna“ någon. Utpartiets göromål är således dels att vakta dels att passa upp inpartiet. Detta har nemligen uteslutande rättighet och nöjet att få slå, nemligen *ett* slag hvar och en i sin bestämda tur eller ock i den ordning man kommit in till inmålet ifrån utmålet. (Äro partierna fåtaliga och spelarne oskicklige, kan man bestämma att hvar och en får göra 3 slag). Sedan någon slagit sin tur, bör han löpa till utmålet och tillbaka igen, förrän han åter får slå. Träffar hans slag ej alls bollen eller så dåligt att han ej vågar löpa ut, ställer han sig på rotten och passar på att slippa ut på någon annans slag. Kan någon löpa ut och in på sitt eget slag, får hans parti räkna sig 2 slag tillgodo och han får genast åter slå, om han vill. Kommer han endast ut, räknas det för *ett* slag partiet till-

godo. Men löper någon af inpartiet öfver de utstakade sidgränserna af lekplatsen, förlorar hans parti *ett* slag. Nu händer det ofta bland dåliga spelare, att alla de innevarande af inpartiet slagit så dåligt, att de måst ställa sig på rotten och blott en återstår. På honom beror det då att „frälsa“ sitt parti genom ett så godt slag att de andra hinna komma in. Honom beviljas derföre 3 (6) „goda bollar“ d. v. s. han får 3 (6) ggr slå efter bollen, men får ock låta den falla utan att försöka slå, om den ej gifvits väl upp. Äfven om han redan första gången gör ett godt slag, gör han klokast uti att ej löpa förr än någon annan af hans parti kommit in. Men träffar han ej med något slag, måste han och de på rotten stående löpa och riskera att blifva „brända“, hvilket de naturligtvis genom böjningar på kroppen eller genom att hastigt kasta sig ned söka undgå. Bli emellertid någon bränd (i detta fall eller annars), medan han befinner sig emellan målen, är hans parti ej genast ute, ty inpartiet kan ännu rädda sig genom att skyndsamt gripa bollen och „bränna“ tillbaka någon af utpartiet, förrän denne hunnit till endera målet. Lyckas någon af utpartiet att bränna, bör han derföre högt ropa: „bränd!“ på det hans parti må veta att skyndsamt begifva sig till endera målet. Lyckas detta dem, förr än någon af dem blir „bränd“ tillbaka, så äro de inne, och de af dem, som befinna sig i inmålet, få börja att slå, först den, som gjort sitt parti in, sedan den, som var bollgifvare, derefter de öfrige efter öfverenskommelse eller i den ordning de kommit in. Så fortsättes så länge man vill och det parti, som fått räkna de flesta goda slag, har vunnit.

Skulle tvist uppstå, om hvilketdera partiet som bör vara inne, lottas derom såsom från början. Bollen får aldrig bäras, utan blott slås och kastas. Ingen är skyldig att slå en dåligt uppgifven boll, men slår någon bollen *ba-*

kom inmålet, så ropar bollgifvaren „extra“, och ingen af inpartiet får löpa, förrän bollen åter är i bollgifvarens hand och han på sin plats. Flyger bollträet ur den slåendes hand eller tager han det med sig då han löper, räknas det hans parti till nackdel, *ett* slags förlust, likasom då någon springer öfver sidogränserna. Om någon af inpartiet fattar bollen med handen (utom sedan någon blifvit bränd), gör han sitt parti ute såsom om han blifvit bränd, och i detta fall får han ej ens bränna igen.

27. Friboll.

Detta bollspel liknar mycket kungsboll, men skiljer sig deruti, att, ehuru sällskapet först delas i två partier, ingen är bunden vid sitt parti, utan vinner och förlorar blott för egen räkning. Dessutom har man fritt återtag från utmålet till inmålet, hvaremot afståndet mellan målen bör vara temligen stort. Hvar och en innevarande har i tur rätt till 3 slag. Träffar han ej alls bollen med något af dem eller tager han bollträet med sig, kommer bollgifvaren in i hans ställe, han sjelf blir den siste i utpartiet. Blir åter den slagne bollen fångad ur luften eller blir han sjelf under sitt lopp ut „bränd“ af någon af utpartiet, får han äfven intaga samma plats (längst bakom utmålet), och den som tagit lyran eller bränt honom, kommer in i hans ställe. Utpartiets medlemmar, hvilka hafva samma uppgift som i kungsboll, äro numrerade så, att bollgifvaren har n:o 1, den närmast till honom stående n:o 2, o. s. v. till den siste. Kommer bollgifvaren in, rycka alla en plats framåt, kommer en annan in, få deremot endast de bakom honom stående göra det. — Då hvar och en sålunda står och faller för egen räkning, är också den af utpartiet, som först får tag

i bollen, ej skyldig att, såsom i kungsboll, kasta den till den af sitt parti, som bäst är i tillfälle att bränna, utan han får sjelf förfölja den löpande och söka bränna honom. Löper någon utan att hafva träffat bollen eller blott snudat vid den, är det naturligtvis bollgifvaren som förföljer och söker bränna honom. Men ingen är skyldig att slå, om ej bollen gifvits väl upp. — I denna lek står man aldrig „på rotten“, utan skall springa sedan man slagit 3 slag, om blott något af dem vidrört bollen; äfven om det tredje slaget ej träffat, kan man möjligtvis genom vighet och snabbhet ännu rädda sig undan den förföljande bollgifvaren. Endast i det fall, att man ej alls träffat bollen, blir man genast ute. — Af det sagda framgår, att de utevarandes uppmärksamhet blott behöfver riktas på en i sender af inpartiet, nemligen den för tillfället slående eller löpande, äfvensom att de, här i motsats till hvad som är fallet i kungsboll, kunna ersätta en bristande skicklighet i att kasta genom snabbhet i benen, nemligen då det gäller att bränna. Det är dock äfven här regel, att då bollen uppfångats af någon annan än bollgifvaren, bör den kastas, ej bäras till honom.

28. Gränsboll.

a) Härtill behöfves en stor, temligen tung, men ej mycket hård boll. Vid ändarne af lekplatsen, ungefär 60 steg från hvarandra, uppdragas tvenne gränser. Midt emellan dem uppdrages en tredje gräns. De begge lika starka partierna uppställa sig på lika många stegs afstånd från denna midtelgräns, parallelt med den och vända mot hvarandra. Genom lottning bestämmes hvilket parti, som har första kastet. Leken består nemligen deri, att bollen slungas (med

begge händerna) turvis af hvardera partiet så långt som möjligt öfver det andra, hvilket deremot söker att så snart som möjligt hämma bollens framfart, antingen genom att gripa den i luften eller genom att ställa foten före sedan den begynt trilla längs marken, ty så långt bollen far, måste detta parti draga sig tillbaka. Den som lyckats hämma bollen, kastar den från det ställe, der detta skett, genast åter. Dervid får han dock löpa parallelt med midtelgränsen, för att kasta bollen till den punkt han tror sämst bevakad. Då det andra partiet naturligtvis noggrant följer hans rörelser, blir leken härigenom ganska liflig. Äfven kan kastaren nyttja den listen, att först låtsa kasta bollen i en riktning, men hastigt gifva den en annan. Här behöves således starka armar, flinka ben, hastig beräkning och påpasslighet. Det parti, som kan kasta bollen öfver motpartiets (bakre) gräns, har segrat och har första kastet i nästa lek.

b) Något annorlunda gestaltar sig leken om man, såsom i Italien, dertill använder en lätt, elastisk (gummi-)boll (ballon grosso). Då kommer det egentligen an på att bollen upprepade gånger slås med handen ifrån det ena partiet till det andra. Man använder ej några bakre gränser, utan i stället uppmätes afståndet från midtelgränsen till det ställe, der bollen föll i marken hvarje gång detta inträffar. Det parti, som sist slagit bollen öfver gränsen, får räkna sig så många goda slag (punkter) till godo, som densamma ligger tiotal fot på det andras område. Då man naturligtvis först mäter med ögonen, innan man hinner göra det med måttstocken, uppöfvas ögonmättet mycket genom denna lek. Bråkdelar räknas ej. Om någon med någon annan kroppsdel än handen hindrar bollen att falla, förlorar hans parti ett slag (en punkt). Man spelar vanligen om 60 sådana.

29. Fotboll.

Anm. Detta bollspel, hvilket liksom det något liknande föregående troligtvis härstammar från det fornhelleniska bollspelet „episkyros“, är för vintern, liksom cricket (grindboll) för sommaren, den engelska ungdomens nationallek. Också säger en engelsk författare, att då fotboll spelas med lif men utan häftighet, gifves det knappast en ädlare, manligare och mera engelsk lek. Tyvärr äro dock reglerna för fotboll mycket olika och hvarandra motsägande vid de olika skolorna, hvilka hvar och en försvara sina såsom de bästa och enda rätta. I nedanstående beskrifning äro ingen skolas regler noggrant följda. Den är tvertom ett förmedlingsförsök, ämnadt att göra leken bekant och omtyckt hos oss. Om detta ändamål skulle vinnas, tror författaren att en väsentlig brist dermed vore afhjelpat. Vi sakna nemligen i Finland (liksom i Skandinavien) ett bollspel och snart sagdt en verklig lek af hvarje slag, som vore egnad att bedrivas under den kalla årstiden (naturligtvis med undantag af de mycket kalla dagarna) och det på hvarje öppen större plats, der ej mycket snö hindrar deltagarne att löpa fram. Utom de egentliga lekplatserna egna sig nemligen till tummelplats för detta slags bollspel alla frusna eller eljest torra ängar och beteshagar, vägar, som ej omgifvas af gärdesgårdar och djupa diken, äfvensom småstädernas folktoma torg och gator, dessutom, efter ett måttligt snöfall, allar isar på dammar, kärr, sjöar och floder. Att fotboll dessutom under höst och vår samt till och med på kyligare sommardagar kan spelas hos oss är klart, ehuru man i England aldrig tager fram en fotboll under den varmare hälften af året. Hvad de spelandes klädsel beträffar, bör den vara åtsittande och lätt; specielt är en ylletröja närmast kroppen eller utanpå skjortan att rekommendera. Stöflarna böra hafva långa skaft och benklädernas nedra del instoppas i dem; beslagna skodon få här ej nyttjas.

Vid ändarne af lekplatsen uppdragas de begge jemnlöpande änd-(eller port-)gränserna på ett afstånd af 80 à 100 steg eller mera från hvarandra. Sidogränserna uppdragas eller bestämmas ungefär på hälften så stort afstånd från hvarandra, rätvinkliga mot de förra. Midt emot hvar-

andra och midt på begge ändgränserna uppresas två portar bestående af 2 stolpar förenade med en tvärbalk, 10 alnar (steg) breda och högst hälften så höga. Dessa kunna för tillfället göras af i marken instuckna störrar eller stänger, mellan hvilka en lina utspännes. Sällskapet delar sig i två lika starka partier såsom vid kungsboll. För att lätt igenkännas, binda det ena partiets medlemmar näsduken om ena armen. Bollen består af en oxblåsa öfverklädd med läder eller också en stor gummiboll, hvilken äfven gerna tål vara läderbeklädd för att ej brista under leken. Denna består nemligen deri, att hvardera partiet söker endast med tillhjälp af fötterna drifva bollen genom motpartiets port. Sedan de begge anförarne sinsemellan lottat om portarne och hvilket parti som får börja, ställes bollen midt på platsen, det börjande partiets anförare går några steg bakåt, med sitt eget parti bakom sig, och motpartiet på 15 stegs afstånd framför bollen, springer så fram och ger bollen medelst en spark med fotens öfre sida och underbenet en så stark fart som möjligt i en båge genom luften. Först i detsamma han börjar löpa framåt, får också motpartiet rusa fram för att uppfånga bollen eller på annat sätt hindra dess framfart, och för att i sin tur sparka den åt andra hållet. Härvid böra följande regler iakttagas:

1. Bollen får aldrig slås, kastas eller bäras sålänge den är inom gränserna.

2. Sedan någon sparkat bollen, får han sjelf och de som voro bakom honom, men ej de af hans eget parti, som voro framför honom (närmare till motpartiets port) då han sparkade, röra bollen eller sparka den vidare, förr än den rört vid eller blifvit berörd af någon af motpartiet. Alla de framförstående betraktas nemligen såsom varande för tillfället ute från sitt parti och utom leken, tills bollen blifvit

rörd af motpartiet. Derföre bör man alltid draga sig tillbaka såsnart bollen flyger eller rullar bakom en.

3. Då bollen kommer flygande från motpartiet, får man taga hel eller half lyra (sedan den studsat *en* gång), men sedan den vidrört marken flere gånger, begynt rulla eller stadnat på marken, får den ej tagas upp i händerna, utan endast stadnas på marken med tillhjälp af händer eller fötter, för att åter genast sparkas tillbaka.

4. Då någon får hel lyra, ropar han i detsamma: „lyra!“, hvarpå genast ett stillestånd inträder. Bollinnehafvaren går derpå 10 vanliga steg framåt från det ställe der han tog lyran och utmärker derigenom den punkt eller gräns, som motpartiet ej får öfverskrida, tills han sparkat bollen. Derpå drager han sig så långt tillbaka han vill och sparkar bollen på hvad sätt han behagar d. v. s. antingen från marken, eller hellre så att han fäller bollen och sparkar den förr än den når marken, eller så att han låter den falla till marken och sparkar den i det ögonblick den studsar upp. Om någon fått hel lyra nära motpartiets port, får han dock ej tränga detsamma längre än 10 steg från porten. Får någon hel lyra inom 10 steg (alnar) från sin egen port, får han gå 15 steg framåt i hvilken riktning han vill och derigenom bestämma gräns för motpartiet.

5. Då någon får half lyra, får han också sparka bollen på hvilket sätt han vill, men han eger ej rätt att hindra motpartiet att komma så nära det vill. Han måste derföre skynda sig med att återskicka bollen.

6. Ingen får rycka bollen ur dens hand, som fått hel eller half lyra, ej heller får någvn afsigtligt sparka eller skuffa en annan.

7. Då bollen rullar eller ligger på marken, får hvem som helst, äfven den som ej bidragit till dess stadnande, sparka den framåt.

8. Om bollen blifvit drifven utom sidogränserna, ropas: „bollen är ute!“, och stillestånd inträder. Derpå skall han, som sist rört bollen, återföra den till det ställe af gränsen, der den gick öfver, och derifrån skall han sparka den i rät vinkel in på lekplatsen. Ingendera partiet får då röra bollen förr än den vidrört marken, och han, som sparkat den in, får ej röra den förr än någon annan gjort det.

9. Om bollen blifvit drifven öfver det ena partiets (t. ex. A:s) portgräns, men förbi eller öfver porten, ropas: „bollen är i målet“, hvarvid stillestånd inträder. Derpå ställes bollen på portgränsen, 10 steg från porten, om den fått vidröra marken inne i målet, och 20 steg från densamma, om någon fått hel lyra i sitt eget mål. Derifrån sparkas den af en af inpartiet (A) inåt lekplatsen, men detta behöfver ej ske rätvinkligt utan får ock ske på snedden, så att den aflägsnas från porten. Det andra partiet (B) måste dervid stå minst 10 steg från gränsen. Får nu någon af dem hel lyra, får han ställa sig 20 steg midt framför porten och derifrån söka på hvad sätt han vill sparka bollen igenom densamma, hvarvid motpartiet (A) måste stå minst 10 steg framför honom. Får deremot ingen af B hel lyra, sparkas bollen fram och tillbaka enligt samma regler som förut.

10. Lyckas det ena partiet få bollen sparkad genom det andras port, har det „vunnit en port“, partierna vexla om port och leken börjas ånyo från midten af platsen, dervid det besegrade partiet får börja. Det parti, som först vunnit två portar eller som inom en förutbestämd tid har vunnit de flesta portarne, har vunnit fullständig seger. Samma spel kan fortsättas en följande dag, om man blott kommer öfverens om bollens läge och hvilket parti, som först får röra den, då man skall fortsätta.

11. I händelse af oenighet, mäta begge anförarne gemensamt ut stegen, likasom de ock slita alla andra tvister.

12. Drifver någon fram bollen med handen eller begår någon annan olaglighet, eger motpartiets anförare rätt att ropa: „bollen är död!“, då stillestånd inträder, bollen nedlägges på det ställe, der den blef olagligen vidrörd, och förbrytarens parti måste draga sig 10 steg tillbaka derifrån, tills bollen blifvit framsparkad af det andra partiets anförare.

Det är klart, att några spelare alltid böra hålla sig ett stycke bakom de öfrige för att uppfånga bollen ifall den flyger öfver desse. Men har någon bakomstående sparkat ett dåligt tag, så bör han springa efter bollen och om möjligt gifva den en ny spark, ty eljest äro alla de framförande ute från sitt parti och få ej röra bollen.

Vill man förenkla detta spel, så tages tvärbalken (snöret) bort från porten och denna räknas såsom vunnen, så snart bollen passerat emellan stängerna, sak samma om högt eller lågt. Ännu enklare, och för nybörjare att rekommendera, är det naturligtvis att ingen port hafva, såsom vid gränsboll, så att det parti vinner, som blott kan drifva bollen öfver motpartiets ändgräns.



