

Idrottsboken : en handledning för skolungdom samt praktisk vägvisare för varje idrottsintresserad / under medverkan av framstående fackmän ; utgiven av Gunnar Frostell.

Contributors

Frostell, Gunnar.

Publication/Creation

Uppsala : Askerberg, 1914.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/e8agtnt3>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



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

*En Gymn. lär. A. Roman
med tekniskhet och aktivitet
från Gunnar Frick*

IDROTTSBOKEN

..... EN HANDEDNING FÖR SKOLUNGDOM

RIKLIGT ILLUSTRERAD

Utgiven av

G. FROSTELL



Innehåll:

Rationell träning
Gymnastik
Allmän idrott
Fotboll
Lawntennis
Simning
Kanothrott
Konståkning på
skridsko
Hastighetsåkning på
skridsko
Skridskosegling
Längdåkning å skidor
Backåkning å skidor
Bandy

Medverkande:

Sixten Anders-
son
T. Tegnér
G. Lindblom
D. Jonason
F. Hallengren
Harald Julin
G. Högborg
G. Sandahl
A. Hultgren
P. Poss
Gunnar F. Lund-
gren
Chr. Stenberg
B. von der Burg



UPPSALA

F. G. ASKERBERGS BOKFÖRLAGSAKTIBOLAG

Edgar Cayce



22101441659

Med
K9195

IDROTTSBOKEN

EN HANDLEDNING FÖR SKOLUNGDOM

SAMT

PRAKTISK VÄGVISARE FÖR VARJE IDROTTSINTRESSERAD

UNDER MEDVERKAN AV FRAMSTÅENDE FACKMÄN

UTGIVEN AV

GUNNAR FROSTELL

Gymnastik: Fil. dr. C. A. Westerblad, G. Frostell och Sixten Andersson. Allmän idrott: G. Frostell, T. Tegnér och G. Lindblom. Fotboll: D. Jonason. Simning och vattenpolo: Harald Julin. Lawn-tennis: F. Hallengren. Kanotidrott: G. Högborg. Skridskoåkning: G. Sandahl, A. Hultgren, Paul Poss och Gunnar F. Lundgren. Skidåkning: Chr. Stenberg och B. von der Burg. Bandy: T. Tegnér.

FÖRSEDD MED TALRIKA ILLUSTRATIONER



F. C. ASKERBERGS BOKFÖRLAGSAKTIEBOLAG
UPPSALA

W 901414

REPORTS

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	weIMOmec
Call	
No.	QT

UPPSALA 1914

ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI-A.-B.

FÖRORD.

Idrottsrörelsen har i vårt land bland skolungdomen många entusiastiska utövare. Det finns snart sagt ingen skolpojke, som ej är intresserad av åtminstone någon idrottsgren. Detta intresse är väl värt föräldrars och målsmäns uppmuntran, så framt idrotten bedrives fullt rationellt och hygieniskt. I motsatt fall kan idrotten, i synnerhet på ett så skört människomaterial, som det, där befinner sig i skolåldern, vara av oöverskådligt skadlig verkan. Det gäller alltså att rätt handleda de unga, utan att förtaga dem den förnöjelse, de finna i sin idrott. I detta syfte har föreliggande arbete tillkommit.

Idrottsboken är, kort sagt, *en hälsolära*, byggd på ett av all skolungdom med värme omfattat intresse. Då skolan ej meddelar tillräcklig kunskap i detta, socialt sett, viktiga ämne, torde det enda möjliga sättet att intressera skolungdomen därför f. n. vara det, som här använts.

De olika idrotterna äro alla behandlade av personer, som själva vandrat genom skolans alla klasser och som äga god insikt i skolpojken syn på saken. Då författarna dessutom övervägande äro framstående, av skolpojken väl kända aktiva idrottsmän, torde deras opus kunna locka till ett nyttigt studium.

Även för den mera erfarne idrottsmannen finnes helt visst här och var en del nya erfarenheter att göra. Det måste dock anmärkas, att kapitlen ej göra anspråk på att vara uttömmande å respektive områden. Deras uppgift är att lämna råd och anvisningar åt den, som vill börja ägna sig åt den ena eller andra idrotten, och härvidlag torde de i allmänhet kunna räcka ganska långt.

Idrottsboken är den enda moderna svenska behandling av ett *flertal idrotter*, vilket ger den ökat värde särskilt för ungdomen, som ju brukar variera i sitt intresse för olika idrotter.

Genomgående ha försök gjorts att anlägga en populär lättförstådd stil, och det är i förhoppning om, att detta skall ha lyckats och att arbetet må bli till glädje och nytta för våra idrottsmän och skolpojkar, som jag härmed ber att få överlämna detsamma.

Stockholm i december 1914.

GUNNAR FROSTELL.

Utgivare.

INLEDNING.

Framtiden tillhör ungdomen. Generationer dö bort, och nya släkten gripa in, att i samhällskroppen övertaga de äldres uppgifter, liksom nybildade celler i människans kropp. Denna biologiska syn på livet börjar i nyare tid alltmera vinna sin tillämpning. Liksom cellen, vävnaderna och organen tarva sin ans och vård, för att ej kroppen skall gå till ohälsa och död, så måste individen, släktet och nationen vårdas, att samhället må bli sunt. Men om ej cellen, vävnaderna och organen få de behov fyllda, varav *naturen* gjort dem beroende, förfalla de. Och då samhället viker bort från naturens lagar, går det sin undergång till mötes.

Den andliga kulturen har kommit människan nästan att glömma, det hon äger sin själsliga förmåga till grund en kropp, underkastad naturens vanliga lagar. Närmast föregående sekler ha nästan stirrat sig blinda på intellektualitetens fostran, förglömmade det organiska underlaget och betraktande det fysiska nästan som något av ondo. Vilken skada ha ej dessa tidsåldrar tillfogat mänskligheten, då de förgätande kroppens behov, rent av ansågo dem syndiga. Huru räkna vi ej från denna tid fröen till de sjukdomar och den pessimism, som nu martera världen.

Det är först den allra senaste tiden, som vågat se livet mera realistiskt och insett den försummade kroppskulturen. Cellernas i samhällskroppen kvalitet har sjunkit, och det gäller för oss, nutida barn, ej endast att underhålla, vad vi ärvt, utan även att *förbättra* det. Vi måste i denna avsikt tillgripa rasförädlingen och den fysiska fostran.

Ur dessa synpunkter måste vi se den rörelse, som efter

medeltidens asketism, 1600-talets dryckenskap och 1700-talets lättsinne nu väckts till liv för att inrikta mänskligheten på ett för kroppen mera reglerat levnadssätt.

Alla nationer, som vilja se sin självständighet bevarad, måste främst avlägsna alla inre fiender. Ytterst vilar folkets kraft och förstånd på individens, och vår första uppgift måste vara uppfostrandet av livskraftiga medborgare. Vad härvid rashygienen kan uträtta, och vilka krav, som böra ställas på samhället i detta hänseende, anser jag ej här vara platsen att ingå på. Däremot vill jag försöka att redan i skolpojken inympa litet förståelse för den fysiska uppfostrans sociala grund. Lära honom känna, att bakom de övningar, han i barnslig glädje ägnar sig åt, ligger allvar och en målmedveten tanke.

*

Gymnastiken och idrotten äro delar av den fysiska uppfostran, men det måste anmärkas — ej delar, som i och för sig *utgöra* fysisk fostran. Av denna bok torde detta även framgå. Men de båda nämnda faktorerna äro synnerligen viktiga, då de i praktiken draga med sig en del andra. Såsom praktiska medel att bringa folk till insikt om behovet av fysisk fostran torde alltså gymnastik och idrott vara värda all vår uppmuntran.

Skulle något nämnas om de olika arternas av kroppsövningar lämplighet för olika åldrar, bör detta väl formuleras så, att, under det gymnastiken, en intelligensens reaktion mot den degenererande överkulturen, är konstruerad för alla åldrar, leken, en förberedelse för livets kommande värv, mest avser barndomen, och idrotten, en övning i kampen för tillvaron, ungdomen.

Lek, gymnastik och idrott äro naturligtvis framför allt till sin nytta främst beroende av, på vad sätt de utövas. Synpunkterna äro härvidlag så vitt skilda — ja, de hygieniska sättas ej sällan först i andra hand efter nationella, politiska m. fl. Därför blir utövningen även i detta fall ofta så olika. Såsom min personliga mening vågar jag dock uttrycka, att den folkhygieniska alltid måste förbli den främsta.

Angående gymnastik- och idrottsrörelsen i Sverige vill jag i denna ungdomsbok ej närmare ingå på mina åsikter. En annan författare har på annat ställe gått skarpt tillrätta med idrottsutövningen. Då inlägget kommer från synnerligen aktivt håll — världsmästaren G. Sandahl — och det innehåller många sanningar, värda att tänka på, kanske det — om än väl långt gående i kritik — kan göra sitt till för alstrande av en rätt uppfattning om, huru man bör se idrotten.

* * *

IDROTTENS MÅL.

För var och en, som vill bli en duktig idrottsman, gäller det först och främst att genom förståndig träning skaffa sig en frisk och stark kropp. En dålig hälsa kan bli ännu sämre, om man för häftigt utsätter sig för de ansträngningar, som idrottsutövandet fordrar, och en klen byggd pojke kan åsamka sig skador genom idrott, som ett helt liv icke förmår återställa. Många skolpojkar tänka ej härpå utan tro sig kunna börja precis som de äldre. Detta är emellertid ett stort misstag. Visserligen går det kanske bra för de pojkar, som äro starkt och kraftigt byggda, men för de svaga blir det idrottsarbete, som vi dagligdags finna utövas på idrottsplatser, alltför betungande för deras svaga fysik, och därför inte ens roligt. Men idrotten skall just vara rolig för alla och blir det också, blott vi veta att rätt utöva den. Om två 15-åriga pojkar, av vilka den ene är stor och grov, som om han vore 18 år, och den andre liten och klen som en 13-åring, träna tillsammans på idrottsplatsen, så är det tydligt, att det ej är så roligt för den mindre att jämt känna sig underlägsen den större, och han kan lätt överanstränga sig. Det är lämpligare att träna tillsammans med jämnstora och jämnstarka. Emellertid kan det vara en tröst för alla pojkar, som äro små och klena, att inom idrottslivet de stora karlarna visst icke äro de bästa och skickligaste idrottsmännen. Otaliga exempel skulle kunna lämnas på framstående

idrottsmän, som börjat som små klena pojkar, men som genom förståndig träning dag för dag stärkt sin kropp och uppnått förmågan till stora prestationer. Själv hade jag en skolkamrat, som, då vi började i ettan i läroverket, var den klenaste av alla kamraterna, och som vi allesammans rådde på och kände oss överlägsna mot. Men den lille grabben hade en energi och ett intresse för idrott som ingen av oss andra. Han är nu 28 år gammal; är en välväxt, kraftig och ståtlig man. Dag från dag fann man den lille ute på idrottsplanen, där han än övade sig med spjutet i hand, än hoppade eller sprang, men han förstod alltid att öva idrotten så, att den blev rolig, och när vi skolpojkar i klunga drogo från planen, de flesta slöa och uttröttade, var han piggare och gladare än någonsin och hade goda krafter kvar att på eftermiddagen lära de läxor, som vi andra kanske försummade. Min vän har alltid metodiskt ägnat sig åt sin idrott och själf studerat den in i alla dess detaljer. Sin kropps förmåga känner han till punkt och pricka. Efter att så småningom ha blivit den bästa idrottsmannen i skolan, icke endast i en gren utan även i 5- och 10-kamp, är han för närvarande en av Sveriges bästa idrottsmän i flera grenar. Ett bevis på hans mångsidighet är, att han även en gång hemfört svenska mästerskapet i 10-kamp. Denne ynglings idrottsbana är ett mönster för alla skolpojkar. Icke endast för dem, som äro svaga och klena, utan även för dem, som äro starka och kraftiga.

Då man kommer ut på idrottsplatsen och lär sig olika idrotter, är det alltid någon, som man tycker mera om än de övriga, och det är klart, att man då också helst övar den. Våra skolpojkar göra liksom de äldre, de specialisera sig så gärna. Det är emot specialiseringen i tidiga år, som jag på det skarpaste vänder mig, icke blott därför, att skolpojken därigenom sällan når samma resultat och skicklighet, som då han övar »all-round», utan också därför, att han kan åsamka sig skador, som kunna bli till men under hela hans återstående liv.

Hälsa, kraft och skönhet äro idrottens mål, och den, som i livet kan säga sig vara i besittning därav, bör prisa

sig lycklig. Utan hälsa och kraft vinnes ej lätt någon framgång i livet. Idrotten är ett medel till erhållande af dessa värdefulla egenskaper — den är icke ett mål. Många pojkar ge sig med i idrott blott med tanke på att vinna utmärkelse och vackra priser. Medaljer och bågare utgöra för dem det eftersträfvade. Dessa pojkar äro ej äkta idrottsmän. Verklig idrottsman är blott den, för vilken känslan av att äga en stark och i idrotter övad kropp är nog, som vågar upptaga kampen med medtävlarna och som fostrat sin självbehärskning så, att han med lika jämnt sinne kan bära nederlag och seger. De finnas, som bedöma sin skicklighet efter antalet medaljer eller priser. En person, som fäller ett dylikt yttrande, kan man lugnt bedöma som en idrottsligt mycket mindervärdig person. Värdet i en seger ligger ej i prisernas antal eller storlek, utan det beror på, under vilka förhållanden de vunnits. Genom det följande vill jag försöka leda de pojkar, som intressera sig för idrott, så att de af detta härliga intresse få den största möjliga vinst både i idrottsligt och hälsohänseende.

Jag har talat mycket om klena pojkar och idrott, och jag har gjort det för att ge dessa gott hopp om framgång och för att lära dem på bästa sätt bli stora och duktiga karlar. Men den, som vill bli en duktig idrottsman, måste börja i tid. I unga år är kroppen mera än någonsin i stånd att utveckla sig i olika avseenden. Härvid kämpas det en strid emellan krafter, som vilja försvaga och krafter, som vilja stärka individen. Det gäller därför att taga vara på dem, som kunna stärka en och att avlägsna de försvagande. Idrotten har — rätt utförd — stärkande inverkan.

Jag tror att en pojke, som börjar idka idrott, ej tänker mycket på att stärka sin kropp, men jag vill visa, att om han ej gör detta, blir han aldrig en god idrottsman. Om man t. ex. vill bli en duktig spjutkastare, duger det ej att endast hålla på med att kasta spjut. För att kasta spjutet fordras ej blott att hava kraftiga muskler i armen, utan även att man har en kropp, som i sin helhet är kraftig. Man kastar nämligen icke med armen utan med hela kroppen, hur egendomligt det än låter. Handen griper

spjutet men tar därvid stöd på armen, vilken i sin ordning stöder sig på bålen, som i sin helhet uppbäres av benen. Vid kastet spännas musklerna från fingertopparna ända ned till tårna, och liknande härledningar kan man draga vid alla idrotter. Därför måste vi för all idrottsutövning utgå från att vi hava en kropp, som i sin helhet är stark. För att bli god hastighetslöpare fordras det icke endast att hava ett par långa ben med kraftiga muskler. Man måste även draga nytta av den övriga kroppen för att uppnå högsta möjliga hastighet. För en skidlöpare tarvas förutom kroppsstyrka ett par friska lungor, om han skall kunna utstå en längre skidfärd o. s. v. I det oändliga skulle man kunna framföra exempel på, huru vid en idrottsövning den ena kroppsdelens verksamhet står i beroende av övriga kroppsdelar. I all synnerhet i den moderna idrotten, där den högt uppdrivna tekniken fordrar att muskler tagas i användning, som ha sitt säte på ett helt annat ställe i kroppen, än där den egentliga rörelsen utföres, är en allmänt stark kroppsutveckling nödvändig. Vi skola snart se, huru en dylik förvärvas.

Bilda skolföreningar!

Varje skola bör ha sin gymnastik- och idrottsförening. Så ha väl också redan de flesta av våra allmänna läroverk. Men det finnes dock en del, där gymnastik- och idrottsintresset ej fostrats så som det borde. I all synnerhet är det lärarna, som hyst farhågor för idrottsrörelsens principer och därför ej vågat uppmuntra densamma. Alltmera börjar emellertid idrotten nu vinna förtroende på detta håll, och vi skola hoppas, att våra rektorer och lärare för framtiden understödja skolpojkarnas gymnastik- och idrottsintresse och hjälpa till att samla dem till dessa viktiga grenar av uppfostran.

Skolungdomsidrott är något alldeles särskilt för sig och därför behöver den sin speciella organisation. Skolpojkarnas idrott bör — såsom anmärkts i denna boks början — ej bedrivas på samma sätt, som de vuxnas. Den bör särskilt vara avvägd efter ungdomarnas ålder och övriga sysselsättning. Sålunda bör den frivilliga gymnastiken och idrotten sättas i samband med de andliga studierna samt med den obligatoriska gymnastiken och idrotten. Härför fordras att skolungdomen får sitt speciella idrotts- och gymnastikförbund, vilket ej endast övervakar att de övningar, ungdomen ägnar sig åt, bli rationella, utan vilket även tager hand om övriga gymnastik- och idrottsintressen. Detta förbund bör mera samarbeta med lärarkåren än med idrottsrörelsen i dess helhet, då, som sagt, skolungdomens kroppsövningar måste bedrivas enligt sina speciella riktlinjer. Men så långt hava vi ännu ej kommit, och kanske att det är bäst att bygga den nya

byggnaden från grunden. Det är härutinnan även den yngste bland skolpojkarne kan vara behjälplig. I kapitlet »Gymnastik» uppmanas skolpojkarne av mig att sätta sig i spetsen för frivillig gymnastik inom skolan. Det samma gäller idrotten. Huru skall nu detta kunna gå för sig?

Ovanstående rubrik uppmanar till bildandet av skolföreningar. Av egen erfarenhet vet jag, att detta mycket väl kan gå för sig. Får rektorn blott ett ordentligt besked om, att lärjungarna i hans skola önska sluta sig samman i en förening, för att på lediga stunder uppamma inom skolan ett sunt gymnastik- och idrottsliv, skola vi få se, att han snart ger sitt löfte därtill. Försök sedan få gymnastiklärarna och några andra av lärarna med i föreningen såsom understödjande eller ledande medlemmar, så skall snart föreningen vara färdig. Alltid finnes det bland kamraterna någon, som till en början kan leda övningarna eller kanske t. o. m. gymnastikläraren åtager sig det. Gör blott ett försök! F. ö. finnes *Svenska Gymnastik- och Idrottsföreningarnas Riksförbund*, adress *Stockholm*, som tillhandagår med allehanda råd, då det gäller att bilda gymnastik- och idrottsföreningar. Därifrån kan man få förslag till stadgar för den nya föreningen samt uppgift på lämpliga böcker och tidningar för verksamheten.

Det är mycket nyttigt att vara med i föreningsliv, ty därigenom lär man sig att arbeta för en ideell sak, får vana att uppträda, att leda förhandlingar, att sköta en kassa, att hålla ordning på material och mycket annat.

De redskap, som behövas för idrottsutövningen äro lätta att anskaffa från någon sportaffär. Värre är det att få tag i någon lämplig övningsplats, om sådan ej skulle finnas förut å platsen. Men det har visat sig förr, att om det blott finnes en rådig person inom föreningen, så kan denne ofta inverka på skola eller kommun, så att dylik ställes till disposition. Rektorn eller gymnastikläraren kan härvidlag ofta utföra mycket. Från Sveriges Centralförening för Idrottens Främjande utdelas årligen en del anslag för idrottsplatsers anordning i landet, och har ni väl fått plats upplåten åt eder, finnes goda utsikter att

därifrån få hjälp med planers och avklädningsrums inrättande. För gymnastikens vidkommande är det alltid vana, att skolpojkarna få använda skolans gymnastiksal.

Ovannämnda Svenska Gymnastik och Idrottsföreningarnas Riksförbund lämnar gratis förslag till idrottsplatsers anläggning (ritningar m. m.). Nämnda förbund omhänderhar idrottens organisation i vårt land. Det samma är uppdelat i flera olika sektioner för olika idrotter, t. ex. allmän idrott, fotboll, simning, lawntennis, skridskoåkning m. m. Inom varje distrikt, ty sådana finnas för varje landskap i Sverige (somliga äro dock sammanslagna), finnes en särskild distriktstyrelse, som omhänderhar idrottens organisation och ledning i respektive landsändar. Även från distriktsförbunden kunna idrottsintresserade erhålla upplysningar i frågor, som röra gymnastik och idrott.

Varje år anordnar Riksförbundet i olika grenar svenska mästerskapstävlingar, till vilka komma det bästa, Sverige äger av idrottsmän. Särskilda mästerskapstecken utdelas härvid till segrarna i olika idrotter. Varje distrikt har dessutom sina distriktsmästerskapstävlingar med liknande utmärkelser. För skolpojken lämpar det sig ej att börja i denna ända av saken, nämligen att börja med att tänka på mästerskapen. Detta blir en sak, som ligger längre fram i tiden. Men de kunna ju vara bra att känna till. Skolpojkarna böra få sina egna tävlingar, där de få mäta sig med jämngamla. »Skolungdomens mästerskapstävlingar» hava förresten på senare år även börjat förekomma, men de böra ändras och läggas på en annan grund än hittills.

Ja, detta var en flyktig blick på idrottens organisation här i vårt land, men den kan vara alldeles tillräcklig. Utan att låta avskräcka mig av upprepningar, framkastar jag ånyo min åsikt, att skolpojkarna böra få sitt eget. Inom detta skola de fortsätta, tills de vid 18 års ålder få eröfva Riksförbundets idrottsmärke, varefter det kan vara tids nog att kasta sig in i den allmänna tävlingsidrotten, om denna nu lockar så kraftigt. Idrottsmärkets

erövning giver vittnesbörd om en allmänt väl utvecklad förmåga å olika områden, och det är en dylik, som bör stå som skolpojken främsta mål. Gå och gör ditt bästa som idrottsorganisatör, dig själv och dina kamrater till glädje och fromma!

KROPPSÖVNINGARNA

G. FROSTELL.

КРОСОВЫЕ БУТ

Kroppsövningarnas verkningar.

För framgång i livet fordras det numera ej såsom förr nödvändigt en stark muskulatur. Men en god hälsa är ett absolut villkor, för att man i längden skall kunna stå emot de stötar, livet ger en. Muskelarbetet är nödvändigt för organismens hälsa. I beroende därav stå nämligen så gott som alla andra organ. Skelettets utveckling står i direkt förhållande till muskelarbetet. Genom kraftig muskelverksamhet nå skelettdelarna en större utveckling. Organens och kroppshålornas storlek är å andra sidan beroende av skelettets. I synnerhet gäller detta brösthålan med dess livsviktiga organ, hjärta och lungor. Men även bäckenets och bukhålans storlek är beroende av benutvecklingen. Alla organ stärkas genom muskelarbete direkt, därigenom att detta åstadkommer en livligare förbränning i kroppen. Genom den livligare ämnesomsättningen ansamlas i blodet kolsyra, varigenom vi tvingas till livligare andning. Samtidigt härmed ökas hjärtverksamheten. Kutryggen och övriga ryggradskrökningar inskränka brösthålans volym och hindra de inneliggande organens fria funktion och utveckling. Enligt framstående vetenskapsmäns erfarenheter förekomma ryggradskrökningar hos betydligt mer än hälften av alla barn, och mest hos flickor. Orsaken till detta senare faktum torde vara, att flickor mycket mindre deltaga i kroppsövningar än pojkar.

Hjärtverksamheten och andningen.

Genom en kraftigare hjärtverksamhet drives blodet bättre till alla delar av kroppen. Genom blodet erhålla organen sin näring, och därför är en kraftig hjärtverk-

samhet nödvändig för organutvecklingen. Andningsverksamheten och hjärtverksamheten stå i beroende av varandra och bruka samtidigt stegras. Genom andningen får kroppen det kvantum syre, som är nödvändigt för förbränningens underhåll, och förutan vilket livslågan ej kan underhållas. Kroppsövningarna öka betydligt både andningen och hjärtverksamheten och befordra därmed ämnesomsättningen.

Hjärnan.

De finnas, som påstå, att man blir dum av att sporta. Det är alltid folk, som ej själva ägnat sig åt idrott, vilka påstå dylikt. Det är lätt att bevisa, att så ej är fallet. Genom den livligare omsättning och rikare blodström, som tillkommer varje organ, uppfriskas även hjärnan, vilken är säte för våra tankeprocesser. Detta organ börjar också funktionera bättre, och de impulser, som det utskickar, måste även bli av högre kvalitet. Varje tanke torde i hjärnan ha sitt bestämda centrum, och det är då tydligt, att den kan bli dum, som uteslutande intresserar sig för idrott och sålunda utbildar de centra i hjärnan, som ha att göra härmed, under det andra intressen, som äro viktigare i livet, försummas. Därför är det så viktigt för skolpojken att inte bara tänka på sin idrott utan också på allt det, som skall göra honom till en värdig medlem i samhället.

Moderation — moderation — moderation

äro de tre första råd, man måste ge en idrottsintresserad skolpojke. Han måste ha klart för sig, om han verkligen vill uppnå någon framgång i idrott, att han med försiktighet avväger sin utbildning. I våra skolor har man genom gymnastik sört för skolungdomens kroppsliga utbildning. Ökar man på denna utbildning med idrott utan att minska gymnastiken, kan lätt överansträngning bli följden. Kroppslig överansträngning därigenom att den outvecklade organismen ofta ej tål så mycket. Men icke endast kroppslig, utan även

Andlig överansträngning.

Skolpojken hjärna överanstränges ofta ganska mycket genom det myckna läxplugget, och man skall inte tro, att mycket gymnastik och idrott i alla avseenden äro en motvikt däremot. Särskilt idrotten, men även gymnastiken, fordrar, att man har tankarna med sig, och stundom i så hög grad, att man lätt kan bli andligt överansträngd. Det inträffar icke så sällan, att kroppsarbetande idrottsmän bli andligt överansträngda. Man kan då tänka sig huru lätt en skolpojke, som tillbringar alla sina fritider på idrottsplatsen, skall ha att bli nervös. Detta skadar honom mycket och ej minst hans idrott. Olika idrotter anstränga hjärnan i olika hög grad. Det gäller därför att för skolpojken välja lämpliga sådana. Vi återkomma härtill vid behandling av de olika övningarna.

Överträning.

Huru ofta händer det icke, att man hör en idrottsman säga, att han är övertränad. Det är icke endast nybörjarna, som hemfalla åt detta svaghetstillstånd, vilket kan få sina allvarliga följder, särskilt om det gäller en ung man — även gamla erfarna idrottsmän finnas, som plötsligen, just då de tycka sig vara i sin bästa form, gripas av en försvagning, som kommer deras resultat att dag för dag bli sämre. En förständig pojke skall ej från första dagen obetänksamt kasta sig in i en för stark träning utan gradvis öka sina övningar. Överträning ger sig tillkänna genom slapphet och ömhet i musklerna, prestationsförmågan blir sämre, och man blir dåsig och olustig. Idrotten roar ej som förr. Inställa sig dylika symtom bör, vid fara av att tillståndet endast blir sämre, all idrott läggas på hyllan och glömmas. Man måste börja tänka på andra saker och vila sig ordentligt. Efter någon tid finner man då, att man åter är i stånd att med liv och lust liksom förr gripa sig an med idrottsarbetet. Resultaten skola ej heller ha lidit så mycket genom detta avbrott.

Stelhet och trötthet.

Var och en, som ägnat sig åt idrott, har haft erfarenhet av stelhet och trötthet. Stelheten brukar inställa sig i en muskel, så snart denna ansträngts mera, än hvad den tidigare varit van vid. Det skulle föra för långt att närmare gå in på orsakerna därtill. Egendomligt är emellertid, att stelheten ej uppträder i omedelbart samband med idrotten, utan först några timmar efter övningen. Ju mera man anstränger musklerna, desto större blir stelheten och desto längre hänger den i. Stelheten kan undvikas därigenom, att man så småningom ökar musklernas arbete, d. v. s. genom att successivt öka övningens intensitet. Omvänt gäller det emellertid, att man genom en kraftövning fortare slipper undan stelhetsbesvären, men ett dylikt tillvägagångssätt är ej att rekommendera, eftersom det medför en hel del olägenheter.

Vad tröttheten beträffar, är dess väsen mycket litet känt, och ett ingående på detsamma skulle föra oss in på områden, om vilka här ej är platsen att diskutera. Tröttheten tjänar emellertid till att reglera arbetet och är en organismens varning, att man närmar sig gränsen för övningens nyttiga fortsättande. Såsom en allmän regel måste därför gälla, att man vid träning bör sluta upp, innan man känner sig alltför trött.

Vilan.

Minst lika nödvändig som arbetet är vilan. Människokroppen tarvar nämligen, för att återställas till full funktionsduglighet, en viss tid, och denna får ej minskas, vid fara av att organismen och dess arbete bli lidande. Och för att sinnet må bli friskt och glatt, måste vi se till att vårt dagsarbete avbrytes av lämpliga vilopausar. Men vilan får ej missbrukas och användas för ovärdig sysselsättning. Vilan under natten är lika viktig som födan, ty vårt nervsystem måste då avkopplas från livets förrättningar och återställas. Att kort besvara frågan, huru många timmar man bör sova, är omöjligt. Sömnen är nämligen en individuell sak och olika för olika åldrar

och yrken. Ett barn behöver många gånger mera sömn än en vuxen, en skolpojke ända upp till 12 timmar, en person vid myndighetsåldern upp till 10 timmar och en fullvuxen minst 7 à 8 timmars sömn. Det är bättre att sova ut ordentligt på natten och att utföra ett duktigt arbete på dagen, än att sova ett fåtal timmar och sedan gå och dåsa i arbetet. Sömnen på förnatten anses dessutom av många som den mest rogivande. I en rationellt tränande idrottsmans schema är därför sömnen en av de viktigaste faktorerna.

Fet eller mager?

Man tycker att det är egendomligt, att kroppsövningar kunna vara till nytta både för magra och feta, men detta beror därpå, att kroppsövningarna reglera kroppens utveckling. En fet person, som sportar, brukar bli mager. Hans fett så att säga förbrännes och lämnar plats för viktigare nävnader, t. ex. muskler. Den magre, som sportar, får bättre aptit — kroppen får mera näring — och hans muskulatur och organ bli större och kraftigare. Därför behöva både magra och feta ägna sig åt kroppsövningar. Att en »tjockis» har svårt att följa med, när de andra pojkarna t. ex. springa i kapp, det förefaller en så naturligt, att man egentligen ej tänker på orsaken. Man förstår genast, att den tjockes fett måste vara en extra börda att bära med sig under loppet, men det är icke endast på grund av sin tyngd, som fettet är så besvärande. Muskelnerna hos en fet person, som icke är van vid arbete, äro mer eller mindre genomvävda av fett, vilket verkar hindrande vid musklernas sammandragning. Dessutom blir en tjockis lättare andfådd, då hans arbete är tyngre. De tjocka fettlagren hindra även värmets utstrålning från kroppen, och personen blir lättare varm. Härav följer en rikligare svettning. Svettningen har till uppgift att avkyla huden. Förutom de nämnda obehagen, vilka uppträda i direkt samband med övningen, bli de efterföljande, stelheten och tröttheten, större hos den fete än hos den magre. Det nämnda är kanske överflödigt att säga idrottsmännen, men möjligen kan denna förklaring dock in-

tressera en eller annan. Och det är nyttigt och gör idrotten roligare, om man sätter sig in i de olika fenomen, som äro förbundna med idrottsutövande. Oss nordbor har naturen utrustat med tjockare fettlager, för att vi skola kunna motstå det kallare klimatet. Skall man utveckla sig i idrott, måste emellertid detta fett minskas, ty det hämmar kroppsrorelserna, och den värme, vi förlora genom att mista fett, ersättes genom den livligare omsättning, som kroppsövningar medföra. Fettet försvinner visserligen genom övningarna själva, men vill man hastigt nå målet, har man en del andra medel, t. ex. bad och massage, till vilka vi återkomma. Genom att lyfta upp huden i veck, kan man lätt finna, huru mycket fett man har på olika delar av kroppen. Undersöker man vältränade idrottsmän, finner man att huden, särskilt på de områden, som äro mest verksamma vid övningarna, endast har helt litet fett. Detta pekar hän på önskvärdheten att minska underhudsfettet. Tänker man sig t. ex. en blivande hastighetslöpare vid sidan av en tränad, så fäster man sig vid, att fett på benen hos den otränade bildar ett avsevärt täcke, väl motsvarande ett par präktiga yllekalsonger och mycket tyngre till. Det faller emellertid aldrig en hastighetslöpare in att springa i tjocka kalsonger. Alltså bort med fett!

Ovannämnda förhållande kan man emellertid ej vända om och säga, att magerhet är eftersträfvansvärd. Vad som nämligen främst fordras vid kroppsövningar är kraftiga muskler, och det är sådana som skola ersätta fett. Men för att få kraftiga muskler fordras näring, och man når därför ej målet att bli en god idrottsman genom att träna och fasta.

Rörelseapparaten.

I dagligt tal säger man, att det är muskeln, som utför en rörelse, men ensam, utan yttre inflytande, förmår muskeln ej röra sig. Den måste ha en retning. Denna erhåller den genom viljans inflytande, vilket alstras i hjärnan och genom nerverna ledes till muskeln. Rörelseapparaten består alltså av en hjärndel, nerven och muskeln.

Har jag aldrig så stora muskler men ej nog vilja att sätta dem i kraftigt arbete, förmår jag ej mycket. Det är alltså icke blott muskeln, som behöver övas, utan även viljeimpulsen. Den kraftigaste karl finner man ofta slagen i t. ex. kulstötning av en spenslig liten pojke. Detta är ett belysande exempel på vikten av nervledningens uppövande. Genom instuderandet av en viss teknik i en idrottsgren, utbildas så småningom i hjärnan förmågan att i rätta ögonblicket utföra rörelse av de olika muskler, som deltaga i övningen. Detta instuderande, tillika med en energisk viljas insättande i rätta ögonblicket, är den kanske viktigaste delen av träningen. Genom övning fullkomnas denna förmåga liksom muskelns styrka. Men även nervledningen förbättras, i det dess förmåga att stegra den från hjärnan erhållna retningen ökas. Av det nämnda framgår, att man icke enbart genom förstärkandet av vissa muskler, som behövas för en övning, kan bli duglig i en annan övning, som fordrar samma musklers arbete.

Olika kroppsövningar.

Kraftövningar.

Med en kraftövning menar man en övning, som på en gång fordrar insättandet av ett flertal musklers fulla kraft. D. v. s. en övning, där arbetssumman på en gång är stor. Bland de i Sverige gängse idrotterna ha vi ej många, som kunna räknas till nämnda kategori. Typiska sådana äro emellertid brottningen och tyngdlyftningen. Vid lyftning av tunga vikter sättes så gott som hela muskulaturen på en gång i kraftig spänning. Det gäller att låsa till alla ledgångar och att av benskalletet bilda ett fast helt. Vanligast förekomma kraftövningarna vid en del grovarbete. Då det gäller att lyfta en tung börda, stämmas fötterna stadigt mot marken, och allt efter som man »klämmer i», spännes den ena muskeln efter den andra. Kraftövningarna ha också ofta till följd överansträngning, muskelbristningar m. m. Det händer nämligen, att viljan är starkare än kroppens förmåga. Vid kraftövningarna är det sammanlagda muskelarbetet mycket stort. Därför ökas även andningen betydligt. Men då kraftövningarna i allmänhet fordra en anspänning av hela muskulaturen för att av kroppen bilda ett fast helt, så pläga de även ofta taga andningsmuskulaturen i anspråk. Härigenom hämmas denna i sin vanliga förrättning, och därför är det ofta svårt att andas på vanligt sätt under en kraftövning. Så långt sträcker sig musklernas anspänning, att t. o. m. ansiktsmusklerna sammandragas. Den, som har åsett en tyngdlyftning, minnes väl de ansträngda anletsdragen hos den, som utförde övningen.

Unga personer äro mycket mottagliga för överansträngning, och därför lämpa sig kraftövningar ej alls för sådana. En skolpojke får således ej ge sig med på dem. Gör han det, kan han riskera att ådraga sig skador för livet. Genom en häftig kraftövning kan lätt en missbildning av skelett- och muskeldelar samt även andra organ bli följden. Det bör bemärkas, att man till kraftövningarna även torde böra räkna dragkampen, en övning, som ej alltför sällan, t. o. m. av gymnastikledaren, ålägges pojkarna. Den kan emellertid vara skadlig för ungdomar med stor energi.

Hastighetsövningar.

Vid hastighetsövningarna åstadkommes arbetssumman genom flera på varandra följande muskelrörelser. Hastighetsövningar kunna därför vara av mycket olika slag. En maskinskriverska kan sägas utföra ett hastighetsarbete, men ansträngningen härvid blir ringa. En hastighetslöpare däremot utför ett mycket ansträngande arbete, då han löper i en tävling. I första fallet blir inverkan på andningen och hjärtverksamheten — de två livsfunktioner, som vid övning mest påverkas — ringa, i senare fallet röna de däremot en kraftig inverkan. I båda fallen är emellertid nervarbetet mycket stort. Vid hastighets-tävlingarna spelar inövningen en mycket stor roll för prestationens utförande. Genom övning lär man sig ju att allt hastigare utöva en viss verksamhet. En hastighetslöpare har i början mycket svårt att komma med i starten med lika stor fart som sina mera tränade medtävlare. Och vi veta ju, av hur stor betydelse inövningen av en hastig start är för ett gott resultats ernående. Olika individer ha olika lätt för att lära sig hastighet i rörelserna. De sydländska folken, vars temperament är mera livligt än hos oss nordbor, ha genomgående större lätthet för hastighetsarbete. Individer med svagare muskler kunna, därigenom att de äga större hastighet, på samma tid utföra lika mycket arbete, som kraftiga, vilka äro långsammare. Kraftövningar och hastighetsövningar ha alltså gemensamt, att de stegra andningen. De förra

åstadkomma detta genom att på en gång kraftigt anstränga musklerna, under det att de senare medföra andfåddhet på grund av återupprepade, svagare kontraktioner. Förenas kraftövning och hastighetsövning, få vi en s. k. *parforceövning*, vilken driver kroppen till den största möjliga ansträngning. Hastighetsövningarna utveckla ej musklerna i så hög grad som kraftövningarna, eftersom vid de senare musklerna näras mera intensivt, men hastighetsövningarna utveckla så mycket mera bröstet.

Hastighetsövningarna ha emellertid en nackdel, nämligen den, att de lättare än kraftövningarna medföra nervös överansträngning. Därför är sådan också mera vanlig hos hastighetslöpare än hos andra idrottsmän. Personer, som ägna sig åt kraftövningar, bli stora och kraftiga, ja t. o. m. klumpiga. Brottare, tyngdlyftare och släggkastare äro härpå goda exempel. Hastighetslöpare pläga däremot vara slanka och magra. Hastighetsövningar, som ej fordra alltför mycket arbete, måste alltså betecknas som mycket lämpliga för skolungdom.

Uthållighetsövningar.

Vid uthållighetsövningarna är arbetet utsträckt över en längre tid, men intensiteten av detsamma vanligen inskränkt. Ett typiskt exempel på en uthållighetsövning är Marathonlöpningen. Det sammanlagda arbetet av en uthållighetsövning plägar bli mycket stort. För att detta emellertid skall gå för sig, följa de olika rörelserna mera långsamt på varandra. Under det att hastighetsövningen fordrar en kraftig nervretning, fordrar uthållighetsövningen främst energi. Förmågan till uthållighetsarbete är därför mycket individuell. Men för uthållighetsarbetet fordras det en fullkomlig jämvikt mellan arbetets intensitet och organismens motståndskraft. I annat fall kan energien lätt överskatta förmågan. Många sorgliga exempel skulle kunna lämnas på huru idrottsmän, som överskattat sin förmåga, genom sin energi lockats in på områden, där deras motståndskraft ej räckt till. Genom uthållighetsövningar stegras andningsverksamheten

utan att andnöd behöver bli följd, blodomloppet utan att hjärklappning behöver bli följd. Muskelsträckningar och -bristningar, ledvrickningar m. m. bruka ej bli följd, eftersom organens motståndskraft ej överstiges. Drives alltså ej uthållighetsövningen till dess yttre gränser, kan den vara väl så nyttig som hastighetsövningen. Då vi ha en så god regulator som tröttheten, kan nämnda övning drivas ganska långt, utan att man behöver överanstränga sig. Nyttan ligger däri, att organen bringas till verksamhet utan att skadas. En del av de rubbningar, som alltid uppstå vid övningar, hinna under uthållighetsövningen repareras, innan nya inträda. Detta är t. ex. fallet med andningen, vid vilken lika mycket kolsyra utsöndras som bildas. Svaga uthållighetsövningar, t. ex. promenader, kunna vara ändamålsenliga t. o. m. för personer med svagt hjärta och svaga lungor. Därför ägna sig de sistnämnda övningarna också bättre än andra för äldre personer. Genom uthållighetsövningar kan man alltså uträtta mycket arbete utan att bli trött. Genom desamma tillföres kroppen mycket syre utan att andningen anstränges. Blodomloppet befordras utan att hjärtat alltför mycket besväras. Allt detta dock under den förutsättningen, att övningen ej behärskas av en omdömeslös energi, som ej förstår att säga stopp, då man är trött.

Precisionsövningar.

Precisionsövningar kunna sägas vara övningar, vid vilka det mera kommer an på hjärnarbetet än muskelarbetet. Fäktningen t. ex. är en typisk precisionsövning. Kraftiga armar och ben behövas ej för att man skall kunna fäkta, men väl påpasslighet och en god kombinationsförmåga vid fäktstötarnas utförande. Lagrange, vilken skarpt skiljer mellan de olika slag av övningar, jag i detta kapitel genomgått, framhäver i sitt arbete »Kroppsövningarnas fysiologi» (vilket, översatt av mig, utkommer ungefär samtidigt med denna bok) precisionsövningarnas olämplighet för skolbarn, vars hjärnor ansträngas på så många andra sätt. Ofta höra

emellertid precisionsövningarna (och hit böra stundom nog även räknas de av våra moderna bollspel, som äro mera komplicerade) av skolungdom utövas med stor måttlighet. I motsatt fall kan man utsätta sig för risken att råka ut för andlig överansträngning.

TRÄNING

G. FROSTELL.

THE END

Allmänna träningsråd.

I varje svensk idrottsmans träning bör gymnastiken utgöra den röda tråden. Den bör genomsyra hela hans träningsarbete, ty det är gymnastiken mera än varje annat medel förunnat att kunna bibringa organismen de förutsättningar, som äro nödvändiga för att nå idrottens mål.

Den sats, jag här formulerat, är en gammal men sann sats, som vanligen lyder att gymnastiken måste läggas som grund för en idrottsmans utbildning.

Vad är träning? Jo, träning är det förfaringssätt, vi använda för att sätta kroppen i stånd att på det mest ändamålsenliga sätt kunna utföra vissa saker. Träningen kan sägas sträcka sig även till det andliga området. Man kan träna upp minnet, räkneförmågan och snart sagt varje själslig förmåga. Men allt detta tillhör ett vida djupare studium än det, vi här förelagt oss. Vanligen menar man med träning kroppslig sådan, och vi skola nu behandla denna.

Träningen avser att göra vissa eller alla kroppens organ så lämpliga som möjligt för ett visst arbetes utförande. Som vi veta, utvecklas organen genom verksamhet. Ja, de t. o. m. bildas. Framför allt ökas deras funktionsduglighet. Häver jag mig ofta, bli armmuskulerna allt starkare, och jag kan så småningom utföra flera hävningar än i början. Detsamma är förhållandet med övriga organ. Anstränges hjärtat mycket, förstoras det och anpassar sig därigenom efter de ökade arbetsanspråken. Sålunda ha t. ex. idrottsmän ofta större hjärta än andra, som ej ägna sig åt kroppsövningar.

Genom erfarenhet har man lärt sig, att den, som vill utföra en viss kroppsövning, t. ex. en specialist-idrottsman, i längden har mest nytta av att börja sin specialisering, först sedan han givit sin kropp en god kroppslig allmänbildning. Den, som sett de amerikanska olympiahjältarna — de som äro den moderna idrottens mest utpräglade specialister — frapperas av att finna dem ovanligt väl kroppsligt utbildade. Då man först hör talas om dem, väntar man att finna dem ensidigt utvecklade, konstruerade för en viss idrottsgrens utförande. Så är, som sagt, ej fallet. Amerikanarna fordra av en man, innan han lägges i specialträning, en allmänt väl utbildad kropp. De veta, att han annars ej kommer att gå långt.

Det ovannämnda är sagt blott för att konstatera ett faktum. I träningen torde man kunna skilja särskilt mellan två moment: 1) stärkandet av de organ, som ha med rörelsens utförande direkt att skaffa, samt 2) teknikens inövande — d. v. s. hjärn- och nervarbetets uppfostran. Att ingå på det sistnämnda kan, då det här gäller allmänna träningsråd, ej ifrågasättas, eftersom tekniken är så olika för olika idrotter och f. ö. beroende av individualiteten.

Ingen bör ägna sig åt idrott, som ej är förvissad om, att hans organ äro friska. Faran därav är förut framhävd. Sedan gäller det att ej endast på idrottsplatsen eller under själva idrottsträningen giva akt på sig själv, utan att ständigt och jämnt i hemmet, i arbetet, kort sagt i alla levnadsförhållanden undvika varje moment, som kan verka nedsättande på den förmåga, man strävar att utveckla. Ja, man måste t. o. m. tänka på tidigare dagar och de sviter, det dåtida levnadssättet möjligen kunnat medföra. Dessa måste repareras, och en stadig grund för den kommande verksamheten läggas. Kanske gäller det sist sagda ej så mycket skolungdomen som den, som börjar träna först vid mogen ålder.

Den grund, som skall läggas, bör vara gymnastisk. Gymnastiken vilar på vetenskaplig grund och dess utbildningssätt är avvägt efter individens förutvarande utveckling, hans ålder och kön m. m. Idrotten tager där-

emot ej hänsyn härtill, utan blir lika för alla, endast beroende av individens egen vilja och energi. Och med kännedom om, huru lätt man har att överskatta sin egen förmåga, förstås, huru lätt man kan skjuta över målet. Faran blir desto större, ju mindre utveckling man tidigare besitter.

Talet om att gymnastik ej är bra för en del idrottsgrenar är gripet ur luften. Det förfäktas av sådana, som ej se på saken rent objektivt, utan driva sin rådgivning efter rena paradoxer. Det är ett nonsens att påstå, att gymnastiken gör kroppen stel. Tvärtom! Genom gymnastik utvecklas ej endast alla muskler, utan även ledgångarna bli mera smidiga. Förutom detta fordras det för varje idrott en speciell teknik. Det går ej för sig att utföra vilken ansträngande eller komplicerad rörelse som helst, blott man har muskler. Mången tror emellertid så. Det fordras framför allt att äga den själsliga behärskningen över övningen, och denna ger i det enskilda fallet endast övningen själv. Har jag emellertid muskulaturen på förhand utvecklad — och harmoniskt — går det så mycket lättare att lära hjärnarbetet. Därför ha också gymnasterna relativt lätt att bli goda idrottsmän.

Att samtidigt öva kraftig gymnastik och kraftig idrott är, efter vad som tidigare sagts i denna bok, tydligen förkastligt. Ty kroppen orkar ej med huru mycket muskelarbete som helst. Det gäller alltså att sitta emellan väl avväga gymnastik och idrott. För skolpojkar, som få sin skolgymnastik, lurar i kroppsligt hänseende härvid faran i hög grad, men än vidare i andligt, enligt vad vi tidigare sett.

Gymnastik och långa promenader äro ett gott sätt att börja snart sagt varje träning. Härigenom uppnås en god allmänbildning av muskulaturen, och lungorna få en välbehövlig ventilation. Men huru skola vi gymnastisera och promenera? Hör på! Du stiger upp en $\frac{1}{2}$ timma tidigare än vanligt varje morgon. Börjar din dag med kraftig andningsgymnastik framför det öppna fönstret. Drag in så mycket luft, du kan i lungorna och håll den kvar där en liten stund. Andas därefter ut så djupt, du kan. Gör

om denna procedur några gånger. Därefter fram med ditt gymnastikprogram och arbeta under 15 min. genom hela din kropp. Efter denna gymnastik känner du dig varm i kroppen, och om du ej har tillgång till dusch, så tag en hastig kall avtvättning. Under detta morgonprograms genomgående bör du noggrant se till att ej bli kall, så att du förkyler dig. Kom ihåg att härda dig med förstånd. Efter en hastig påklädning känner du en angenäm värme i kroppen och har fått god aptit till dagens första matbit. Har du sedan lång väg till ditt arbete, så spara 10-öringen för spårvagnen och promenera dit i stället. En promenad på morgonen är mycket nyttig i ditt träningsarbete, och du bör ej försumma den, vilken idrott du än övar.

Även om du gymnastiserar i någon trupp, bör du ej försumma morgongymnastiken. Men du kan ju göra den kraftigare eller svagare, allt efter som du ägnar dig mer eller mindre åt andra övningar. Sedan du någon tid hållit på med gymnastiken och promenaderna, eller om du är gammal idrottsman och säsongen för din idrott bryter in, kan du så småningom börja på att samtidigt gymnastisera och idrotta. Med stor urskiljning bör man börja det egentliga träningsarbetet. Gör ej gång på gång om en och samma rörelse, tills du dignar av trötthet, utan omväxla. Ty av förstnämnda förfaringssätt har du föga glädje eller nytta. Därigenom tröttar du blott ut dina nerver och hämmar förmågan att lära dig de trics, du kanske söker. Tager du det hela med lugn, skall du kanske en dag helt oförväntat finna knutens lösning. Även idrottsmän, som göra anspråk på att äga stor erfarenhet, ser man kasta sig in i häftig träning från första dagen. Det är visserligen sant, att de härigenom kanske hastigare magra och slippa undan stelheten, men de lägga ej sin träning på den säkra grund, som den träning fordrar, som vill göra anspråk på att vara rationell, och för till det bästa resultatet. Och huru lätt kommer ej efter en dylik hård träning den s. k. överträningen och hindrar dem från varje idrottsutövning.

För att lära dig den rätta tekniken, bör du öva dig sam-

man med inom idrotten mera förfarna kamrater. Du bör studera den idrottslitteratur, som finnes på området, och själv gå in med förstånd och intresse i ditt arbete. Väl bör du lyssna till en eventuell tränares råd, men *giv dig aldrig som ett verktyg i hans hand*. Då förfaller du till en föga människovärdig ställning, en ställning, vars enda rätta motsvarighet är kapplöpningshästens. *Studera själv* dina möjligheter i det ena eller andra hänseendet och tag gärna råd. Men du måste med ditt förstånd vara med i allt. Är du ej detta, försvinner så gott som allt det behag, idrotten medför, och dess största berättigande, individualitetens utveckling, försvinner.

Till de råd, som i det föregående lämnats, komma vidare dem, du läser i detta kapitel under andra rubriker såsom: diet, bad, njutningsmedel. Men även andra komma här.

Morgongymnastiken och träningen på idrottsplanen räcka ej fullt till, för att ditt träningsprogram skall bli idealiskt. Förutom den speciella idrottsgren, du utövar — ty vi antaga, att du nu kommit så långt — kan du med *största måttlighet* även då och då pröva på andra idrotter. Du bör även under fritiden *tänka* på det ena eller andra momentet i dina övningar, som förefaller dig kvistigt. Teoretiskt kan du kanske då lyckas lista ut, vad praktiken ej förmådde.

En sak, som du ej får försumma, det är att giva din kropp, som nu fått så mycket nytt arbete, all den vila, varav den är i behov. Jag har därom skrivit på ett annat ställe, varför jag hänvisar dig dit.

Ja, detta var i all korthet en del råd, som passa in på all idrottsutövning. Det speciella är lämnat längre fram i händerna på respektive författare. I de rader, jag här skrivit, har jag satt gymnastiken som ryggrad i det system, du bör följa. Jag har ej gjort detta, därför att gymnastiken är *svensk*, utan därför att den är det absolut bästa medlet i all träning, eftersom den bättre än något annat giver den grund, varpå man vidare bör bygga. I vårt land med dess kalla klimat är tiden för de flesta idrotters *ändamålsenliga* utövande relativt kort. Därför lämpar sig gymnastiken i vårt land alldeles särskilt bra för varje idrotts-

man. Då härtill kommer, att så gott som ingen idrott är utan sina svagheter, d. v. s. ej fullt harmoniskt och hygieniskt utbildar kroppen, är gymnastiken såsom utjämnande medel av ett ovärderligt värde. Vid de flesta idrotter komma ej endast de kroppsdelar eller muskler, som utföra rörelsen, till användning, utan ofta tagas långt avlägsna delar till hjälp för den ena eller andra rörelsen. Dessa sistnämnda delar komma kanske blott som biverkningar till de egentliga utförarna, men just härför behövas de så väl. Det är just biverkningarna, som driver den, som är grundligt tränad i alla kroppens delar, till prestationer, som äro överlägsna den idrottsmans, vars förberedelse ej varit rationell.

Lyd dessa råd och idrotten, vilken gren du nu än övar, skall bli dig till glädje och nytta för hela livet. Men glöm ej bort den röda tråden i all idrottsutövning — gymnastiken!

Dieten.

Som en av de svagaste sidorna i all svensk idrottsträning skulle jag vilja beteckna dietfrågan. I allmänhet bortser man här hemma alldeles från denna, då det gäller prestationers ernående, och dock kan genom lämpliga födoämnens intagande vid lämpliga tider ernås resultat, som man ej skulle vänta sig. Ett mycket vanligt, och det måste erkännas ej förkastligt, råd är, att idrottsmannen skall äta vad han brukar. D. v. s. ej ändra sina vanliga matförhållanden. Detta är ett omedvetet sant grepp på saken såtillvida, som idrottsutövningen bör vara av ett sådant slag, att den ej ingriper i levnadssättets vanliga ordning. Förutsatt att detta är sunt. I motsatt fall kanske att idrottsmannens lärdomar under träningen kunna ändra detta missförhållande.

Ofta gå rykten om den ene eller andre framstående idrottsmannens konstiga dietförhållanden. Vår idrottsrörelse är i diethänseende, som sagt, ganska oupplyst, varför våra idrottsmän ofta föranledas att följa »stjärnors» exempel. Ej minst gäller detta de yngre idrottsmännen. I allmänhet kan sägas, att de mycket omtalade, originella dietförhållandena ej äro hemligheten i ifrågavarande idrottsmäns framgångar. Vanligen ligger denna annorstädes. Men eftersom människan i allmänhet känner sig dragen till det mystiska, får detta också ofta äran. Att emellertid vissa åtgärder i diethänseende verkligen kunna öka prestationsförmågan, tror jag mig kunna visa genom ett exempel, som rör mig själv personligen.

Under min värnpliktstid deltog jag livligt i mitt regementes hopp- och kasttävlingar och fick den äran att representera regementet vid en större militär idrottstävlan — i rapportföring 12 km. Kommenderingen, som jag ej kunde motsätta mig, utdelades på torsdagen. På söndagen skulle tävlan gå av stapeln. Den, som läst under rubriken »stelhet» i denna bok, förstår att jag aktade mig för en »förberedande träning». Jag hade ej en enda gång löpt ens 1000 meter den sommaren bortsett från de löpningar, som de militära krigsövningarna inneburo; detta kunde naturligtvis ej betecknas såsom någon förberedande träning. Hygieniskt sett var alltså kommenderingen i och för sig absurd, men detta hör egentligen ej till saken. Det gällde för mig att till söndagen, d. v. s. på 3 dygn, få min kropp så duglig som möjligt att utstå prestationen. Jag insåg, att det måste ske genom diet. Att få rörelseapparatusens nerv- och muskeldel uppövade, därtill fanns ej någon utsikt (vi veta ju att härför behövs längre träning). Men möjligen skulle förbränningsmaterialet, varmed ansträngningen skulle betalas, kunna ökas. Alltså ett försök! Vilket ämne, som i musklerna förbrännes för att alstra kraften, har man sig ej känt. På goda grunder antager man dock, att en i lever och muskler särskilt rikligt förekommande substans, glykogenet, härvid spelar en större roll. Glykogenet bildas huvudsakligast av stärkelse- och sockerartade ämnen från födan. Det gällde sålunda att försöka ladda nämnda organ med denna substans, så att den fanns i riklig mängd, färdig att vid tävlingen tagas i användning.

För detta ändamål lade jag till min vanliga diet åtskilligt mera än vanligt av socker och stärkelse. En för mig smakfull form härvid var vispade äggulor med socker. Alltså åt jag dagligen i 3 à 4 omgångar 2 äggulor med 10 à 12 rågade teskedar socker. Dessutom mjölmalt samt kött som vanligt. Kl. 6 på söndagsmorgonen ställde vi, c:a 200 tävlande, upp till start, och jag måste erkänna, att jag kände mig bra enkel till sinnes, otränad och oförberedd bland dessa män, av vilka de flesta genomgått en rationell träning och många voro erkänt dugliga idrottsmän. Iakt-

tagande gängse tävlingsvanor, startade jag för mina 12 km. besluten att åtminstone försöka fylla min plats i regimentets löparelag. Vädret var vidrigt, regnigt och kallt samt packning och uniform synnerligen besvärande för min ej alltför stora kroppshydda. Utkommen i terrängen tyckte jag mig dock kunna hålla nog så god fart och passerade flera av de tidigare startande deltagarna. Särskilt nöjd kände jag mig dock, sedan jag kommit upp jämsides med föregående års erövrare av guldmedaljen. Han hade startat ett tiotal nummer före mig, d. v. s. bortåt 20 min. Bredvid honom höll jag mig länge tills jag fann mig äga nog krafter att i oländig terräng skaka av honom. Så fortsatte jag till målet, bibehållande krafter, som skulle ha kunnat föra mig samma väg tillbaka. Sedan resultatet av tävlingen uträknats, fann jag mig till min stora förvåning bland alla de tävlande ha nått den näst bästa tiden, föga distanserad av guldmedaljens erövrare, vilken otvivelaktigt skulle ha fått bita i gräset, om jag anat, att jag legat med så god tid i loppet. Förutom guldmedaljen utdelades endast en silvermedalj, och denna är min prishyllas stolthet, samtidigt som den är ett bevis för mig, vad dieten kan spela för stor roll. Ty det var här en förständig diet, som vann priset.

Bland mina idrottskamrater har jag, då vi varit samman, mycket verkat för den glykogenalstrande kosten, och den har påtagligt medverkat till goda segrar och prisers ernående, vilket många idrottsmän kunna intyga. Därför säger jag på förhand: »Kom ihåg det lilla enkla medlet; äggulor och socker!»

Sockrets förmåga att öka prestationerna har av erfarenhet länge varit känd. Engelska och amerikanska idrottsmän äro kända för sitt sockerknaprande, och många professionella sportsmän ha för vana att dricka sockervatten eller äta socker, innan de tävla. Härvid kan tilläggas, att det är mest ändamålsenligt att redan flera dagar före tävlingen börja »ladda» lever och muskler. Men var försiktig med magen, ty alla magar tåla ej stora sockermängder! Och lös mage bör en idrottsman undvika.

Äpropå det sistnämnda, erinrar jag mig en förkastlig vana, som vissa tränare stundom pläga lära idrottsmännen, nämligen att använda avföringsmedel i det ena eller andra syftet. Låt magen sköta sig själv! Kroppsrörelse befördrar avföringen, och att för andra ändamål, t. ex. för avmagring, använda laxerande medel, är liksom annan medikamentös behandling att avråda idrottsmännen. De gagna ej prestationsförmågan och kunna även skada organismen och dess funktioner.

Våra födoämnenas uppgift är att underhålla kroppens vävnader och organ samt att alstra den energimängd, som behövs för muskel- och tankearbete. Varje ämne har vid sin omsättning i kroppen ett bestämt förbränningsvärde, och vid bedömning av dess näringsvärde använder man detta tal, som anger det antal värmeenheter (kalorier), varje gram av ifrågavarande ämne förmår producera. Värmeenheterna motsvara i sin ordning ett visst mekaniskt arbete. Sålunda få vi sambandet mellan födan och muskelarbetet vid t. ex. kroppsövningarna.

Äggvita, fett och kolhydrater äro nu de ämnen, som ingå som huvudbeståndsdelar i vår föda. De äro i sin ordning sammansatta av grundämnena: kol, väte, syre, kväve och svavel. De två sistnämnda förekomma emellertid endast i äggvitan.

Vid förbränningen sägas fett och kolhydrater fullständigt förbrännas, och förbränningsprodukterna lämna kroppen utan obehag för densamma i form av kolsyra och vatten. Äggvitans kväve däremot förorsakar organismen en del besvärligheter och medföljer urinen, framför allt såsom urinämne, vars höga förbränningsvärde kroppen ej förmår tillgodogöra sig, och vilket alltså avskiljes såsom ett slags »slagg». Svavlet elimineras i form av svavelsyra och har mindre inverkan på kroppsfunctionerna.

För de nyssnämnda ämnena: äggvita, fett och kolhydrater äro förbränningsvärdena följande:

1 gram äggvita	4.1 kal.
1 » fett	9.3 »
1 » kolhydrat	4.4 »

För sitt underhåll, d. v. s. för att kroppen skall vara i jämvikt, fordrar den varje dygn mellan 2—4000 kal., beräknat för vuxen person. Antalet kal. varierar, som förstås, allt efter det arbete, som skall utföras, och vid kraftigt kroppsarbete t. ex. ansträngande idrottsövningar kan det stiga betydligt över 5000 kal. Man tycker ju nu, att detta behov borde kunna lämpligen fyllas med ett enda näringsämne, t. ex. fett, vilket äger så stort förbränningsvärde. Men erfarenheten visar, att man lika litet kan fylla organismens behov genom detta ämne som genom något av de andra. Det är ej nog, att man fyller de 2—4000 kal. Kroppens vävnader och organ äro också beroende av födans art, och framför allt fordras för organuppbyggningen och -slitningen äggvita. Dessutom tarvar kroppen bättre smak på födan i och för dess lämpliga bearbetning. Allt detta är förhållanden, på vilka vi ej här kunna ingå, men vilka regleras instinktivt. Det inses emellertid, att en idrottsman, som har stor kroppshydda och som ligger i skarp träning, behöver mera mat än den där liten är och sitter stilla.

De olika proportioner, i vilka äggvita, fett och kolhydrater böra ingå i födan, lämnar jag i detta sammanhang därhän. Det enda råd, jag vill giva skolpojken, är att äta tillräckligt av den mat, som sättes fram för honom på bordet och att ej spara på vegetabilierna, vilka ofta sättas i andra rummet vid våra måltider.

Tränarnas ofta överdådiga kött Dieter ha intet skäl för sig. Öka då förr på sockret och andra kolhydratrika ämnen, särskilt under tiden före en tävlan. Födan bör tuggas väl, då den bättre blandas med saliven och lättare bearbetas i tarmkanalen. Man bör dricka jämnt så mycket till maten, som behovet kräver. Som regel gäller, att folk dricker för mycket. Detta kan bero på ett rikligt förtärande av kött, men är minst lika ofta blott en ful ovana. Frukost och middag böra vara de kraftigaste målen.

En del idrottsmän ha för vana att svälta sig före tävlingar. Efter vad som i det föregående sagts inses väl, att ett dylikt förfaringssätt är alldeles absurt. Om

någonsin bör kroppen ha näringsämnen för kroppsövningarna ansamlade i den stund, en kraftprestation förestår, och motsatsen blir fallet, om man svält sig. Tvärtom är det, såsom i detta kapitels början anmärkts, lämpligt att »ladda» kroppen med krafter, och den konsten kunna vi nu. En annan sak tillkommer emellertid, och den inser man själv genom erfarenheten, att det är föga idé i att ge sig med i en övning med magen proppfull efter ett kraftigt mål. Det får ej finnas för mycket föda kvar i mage och tarm. Därför höra till tävlingsdieten framför allt lättsmälta födoämnen, och sådana äro främst de flytande eller halvfasta. Redan dagen innan en tävling bör man se till, vad man äter och då ej överlasta sin mage. Mot aftonen bör man endast äta ett lätt mål, möjligen med något kött, men mest med koncentrerade kolhydrater. Detsamma är fallet tävlingsdagens morgon. Skarpt måste dock framhållas, att man skall äta sig mätt, ej så menat att det skall kännas tryck från en fylld mage, utan jämnt så, att man ej längre är hungrig. Under de föregående dagarna skadar det ej, att man förtär födoämnen av det slag, som jag i början av kapitlet framhävde såsom alldeles särskilt ägnade att »ladda» musklerna med energi.

Strax innan tävlan går av stapeln, bör av lätt insedda skäl ej något mål intagas. Däremot med god effekt flytande, koncentrerade kolhydrater, t. ex. sockerhaltiga lösningar. Gärna då mina omtalade äggulor med socker. Magen bör i god tid vara tömd.

Iakttagas de föreskrifter, jag här ovan i all korthet skisserat, skola de helt visst göra sitt till för att öka idrottsmannens chanser i tävlan och för att lära honom en daglig lämplig diet.

Följande tabell anger procenthalten äggvita, fett och kolhydrat hos en del av våra vanligaste födoämnen:

	Innehåller i %		
	Äggv.	Fett.	Kolh.
Kött i allmänhet utan ben	17	24	—
Fisk	3,5	6	—
Fet mjölk	3,5	3,5	5
Mager »	3,6	0,7	5
Tjock grädde	20	20	4
Tunn »	3,6	16	4
Mejerismör, färskt	0,7	85	0,6
Fet ost	23	27	4
Mager ost	36	6,5	6
Ägg	10,5	9	0,5
Vetebröd, mjukt	10	2,5	51
Makaroni	9	0,3	77
Mjukt rågbröd	7,7	1,3	47
Hårt »	12	2	71
Havregryn	13	6	66
Risgryn	7	0,7	77
Bruna bönor	24	2	55
Torra gula ärter	22	1,5	53
Potatis	2	0,2	20
Kålrötter (rovor)	1,3	0,2	8
Morötter	1	0,2	9
Vitkål	2	0,2	5
Blomkål	2,5	0,4	5
Spenat	3,1	0,5	3
Rädisor	1,2	0,1	4
Färska svampar	3,2	4	6
Choklad, sockrad	10	25	50
Äpplen och päron	0,4	—	13
Bär av olika slag	0,5	—	9
Margarin	0,6	85	0,6
Socker	—	—	97
Kaffe med socker och grädde	0,4	1,8	8
Te » » » »	0,4	1,8	8
Honung	1	—	78

Njutningsmedlen.

Att orda om njutningsmedlen är egentligen en mycket kinkig sak. För en genomsnittsmänniska äro nämligen njutningsmedlen lika nödvändiga som många andra saker i livet. Faran av deras användande kommer egentligen först, då man ej kan undvara dem. Moraliskt sett är det ju mindervärdigt även att vara slav under ett ej skadligt njutningsmedel. Egentligen menar man ju i dagligt tal, då man talar om njutningsmedel, de skadliga, och eftersom det är dessa, som mest intressera oss ur idrottslig synpunkt, inskränka vi oss till att undersöka, i vad mån de kunna få förekomma vid rationell idrottsutövning.

Tobaksbruket.

Man får stundom på idrottsplatser vara vittne till ett ej alltför måttligt bruk av tobaken. Ja i likhet med författaren av fotboll i denna bok gjorde jag under min skoltid verkligen den sorgliga erfarenheten, att idrottsplatsen i min skolstad just ofta var platsen för skolpojknas tillflykt, när det gällde röka. Jag motsäger mig ej, då jag såsom önskemål för skolpojken på det strängaste påyrkar absolut avhållsamhet. Nikotinet är ett gift, som visar sig i synnerhet på ungdom ha ett depraverande inflytande. Detta rent moraliskt. Tobaksbruket bland pojkar åtföljes ofta av en hel del andra olater, på vilka här ej behöver ingås. Men dessutom verkar det även i kroppsligt hänseende nedsättande. Den största skadan sägas lungorna erfara, men nervsystemet torde dock ej komma lättare undan. Pojkar, som röka, bruka vara

bleka och nervösa. En blek och nervös pojke kan på förhand sägas ej vara någon god idrottsman. Redan detta tyckes påvisa, att rökning och idrott ej gå i hand, när det gäller pojkar. I ungdomsåren är organismen betydligt mera känslig för gifters skadliga verkan än under senare år. Om därför en skolpojke, han må öva vilken idrott som helst, frågar mig, huruvida han får lov att röka, säger jag absolut nej.

Något annorlunda ställer det sig som sagt för vuxna. Men ett stort missbruk av tobak skadar var och en och i all synnerhet en idrottsman, vilken ju måste ha varenda fiber i kroppen så arbetsduglig som möjligt. Erfarenheten visar, att skadan av tobak spelar större roll, när det gäller en löpare, särskilt på de medellånga eller längre distanserna och f. ö. för de idrottsmän, som ha uthållighetsidrotter på sitt program. Hastighets- och kraftövningar synas ej i så hög grad lida av tobak. En riktigt rationellt tränande idrottsman bör emellertid praktiskt taget avstå från att röka, ty under alla omständigheter nedsätter rökningen i någon grad prestationsförmågan. Därmed är ej avsett, att han t. ex. efter en väl genomförd tävling behöver neka sig ett fåtal bloss, om han sätter stort värde därpå. Jag upprepar emellertid min varning för vuxna idrottsmän, då det gäller dagligt bruk, för skolpojkar så snart det gäller även minsta bruk.

Rökning förekommer som sagt ej sällan på idrottsplatser. Bortsett från att redan dess användning inom idrottsplatsens hank och stör föga överensstämmer med platsens idé, är det absolut förkastligt att röka i omklädnadsrummen, och detta oskick bör av var och en beivras, han må ha vilken uppfattning som helst om rökning.

Alkoholbruket.

Alkoholens giftiga inflytande plägar alltid överväga dess närande. En gammal god regel för idrottsmannen är därför den absoluta abstinensen. Måttan är så svår att hålla. Och att, som vana ofta plägar vara bland idrottsmän, fira tävlingens slut i punschens och den övriga sprirens tecken synes mig vara föga värdigt — ej heller nyttigt

för träningen. Det vittnar ju om bra ringa förståelse att under kanske månader i sträck underkasta sig den strängaste träning i alla hänseenden för att sedan, tävlingsfesten och prisen till heder, ordentligt berusa sig. Därför, bort med alla »idrottsorgier»! Måttlighet är ju svårare än absolut avhållsamhet från de nämnda njutningsmedlen. Därför bör det bli vana, särskilt bland skolpojkar, att varken blanda nikotin eller alkohol i idrotten. I ungdomen har man mycket svårare att motstå frestelser, och ett försök kan lätt föra ut på vanans sluttande plan, vilket lutar åt ett helt annat håll än idrottens idé.

Klädedräkten.

Olika idrotter tarva olika klädsel. Det skulle därför vara olämpligt att på detta ställe försöka angiva, huru man i det ena eller andra fallet är mest ändamålsenligt klädd. Jag inskränker mig alltså till att framhålla några allmänna synpunkter.

Klädedräktens uppgift är ju ej — såsom mången förmodar — att hindra kylan att komma åt kroppen, utan att skydda denna för alltför stor värmeförlust. Kläderna verka härvid isolerande. Men ju mera värme, som bildas inom kroppen, desto mindre kan det isolerande höljet vara. Och ju varmare den omgivande luften är, desto mindre värme utstrålar kroppen. Ju varmare det är i luften, desto mindre kläder behövas. Uppvärmes kroppen, reagerar den med svettning, varigenom hudytan avkyles, så snart värmen inom organismen stigit mera än ändamålsenligt är. Klädedräkten bör alltså i olika fall vara så avvägd, att den skyddar kroppen för alltför stor värmeförlust, samtidigt som den tillåter den inom kroppen alstrade, överflödiga värmen att utstråla.

De ämnen, som ingå i våra kläder, kunna nu vara av olika slag, och därmed bli dessa olika till tyngd, genomträngbarhet för värme och fuktighet m. m. Ur hygienisk synpunkt torde man i största allmänhet kunna säga, att de kläder äro bäst, som förena med sin lätthet god isolerande förmåga.

Vid kroppsrörelse bildas i organismen mera värme än i vila. Vid kroppsovningarna kan och bör därför också

klädedräkten vara svalare. Men för att övningarna skola medföra sitt fulla behag och ej förfela en del av sin verkan, måste klädseln vara så avvägd, att precis den mängd värme, som genom övningen extra alstras, lämnar kroppen. Förnuftet säger oss därför, att man sommartiden behöver mindre kläder än om vintern, och att ju kraftigare övningar, man ägnar sig åt, desto mindre kläder behövas. Sålunda kan man sommartiden, då det är varmt i luften, mycket väl sporta naken. Ja, idrott bör bedrivas utan kläder, då övriga förhållanden f. ö. tillåta det. Men tyvärr är detta endast sällan möjligt. Finnes någon härligare idrottsutövning än den, som bedrives på badstranden? Näppeligen!

I vårt kalla klimat är emellertid tillfället att idrotta i naket tillstånd tyvärr alltför sällsynt. Men därför bör det så mycket mera tagas i akt. Det sagda gäller även gymnastiken.

Även tidigt på våren och sent på hösten, då det är kallt, kanske som mitt i vintern, ser man stundom idrottsmän uppträda i högsommarens fjäderlätta dräkter, bestående av tunna satinbyxor och lätta tröjor, bara om benen och utan huvudbonad. Det ena ögonblicket svettas de och äro röda av värme, det andra huttra de av köld. Var och en bör inse, huru hälsovådligt ett dylikt förfaringssätt kan vara. Det är ett misstag, att detta är rätta sättet att härda sig. Vill man uppnå härdning, måste detta ske gradvis och ej plötsligt. Och huru skadlig inverkan röner ej den idrottsliga och gymnastiska förmågan därigenom! Deltager man i en övning eller tävling, som fordrar lätt klädsel, måste man både strax innan och omedelbart efter densamma taga på sig varma kläder. Det är mycket förkastligt för en idrottsman att gå till en prestations utförande, då han fryser. Klädedräkten skall vara lätt. Därmed ej menat, att lättheten skall gå före värmeförmågan. Att vid kall väderlek använda linimentingnidningar på de kroppsdelar, som utsättas för kyla, kan vara av god effekt.

Vintertiden, då kylan kan bli särskilt höggradig, lurar faran så mycket mera. En vinteridrottsman måste

vara väl klädd, utan att därför kluta på sig alltför många tröjor och byxor.

Vid alla kroppsövningar gäller det att ha kläder, som ej hindra övningens utförande. Byxor och tröjor samt skor få ej strama för hårt åt, ty därigenom hindras blodcirkulationen, och kan genom tryck på nerver övningen f. ö. väsentligt bli lidande.

Vad till slut skorna angå, böra dessa i allmänhet vara rymliga, så att fotens rörelser kunna obehindrat förriggå. Ej sällan beror ett dåligt resultat av en idrottsövning på en illasittande sko. Skorna böra därför förut vara väl avpassade och prövade. I vissa idrotter, t. ex. löpning, fordras det särskilt avpassade skor, vars f. ö. hygieniska förutsättningar ej äro de bästa. Dessa måste dock räknas till undantagen.

Allmänt taget bör du se till, att din klädedräkt är väl lämpad både i hygieniskt och för idrotten tekniskt hänseende. Ingenting är mera störande vid idrottsutövning än illasittande, olämpliga kläder, samtidigt som goda grejor i hög grad kunna förhöja en idrotts behag och befordra dess resultat. Skaffa dig därför, så vitt möjligt, goda grejor!

Bad.

De flesta människor ha den uppfattningen, att bad behöfver man för att bli ren, för att, såsom man säger, »rensa porerna». Denna uppfattning är naturligtvis alldeles riktig, men bad ha många andra hälsosamma uppgifter, på vilka vi nu skola ingå för att se till, av vad nytta de kunna vara för den tränande idrottsmannen. Det härskar nämligen även bland våra mera kunniga idrottsmän en bristande kännedom om badens rätta användning.

Det är mera nödvändigt, att en idrottsman tager reda på vilken badform, som är för honom mest lämplig, än att han varje dag tager ett bad blott därför att det skall så vara. Han måste tänka sig den fysiologiska gången af vattnets inverkan.

Huden är det organ, som röner det direkta inflytandet av vattenbehandling. I detta organ ligga inlagrade stora nät av små muskler, blod- och lymfkärl, känselnervsförgreningar samt svett- och talgkörtlar. På dessa element inverkar nu vattnet olika, alltefter temperaturen, långvarigheten av vattnets beröring samt den häftighet, med vilken beröringen börjar. Vattnets beröring med kroppen medför vissa reflexverkningar, som äro viktiga för organismen. Så t. ex. ett ökat upptagande av syre och avgivande av kolsyra, d. v. s. ökad förbränning. När man kommer ned i ett kallt bad eller ställer sig under en kall dusch, hämmas för ett ögonblick andningen helt instinktivt men sedan påskyndas den märkbart.

Genom inverkan av kallt vatten sammandrager sig huden, och däri befintlig blod- och vävnadsvätska strömmar mot de inre organen. Av värme utvidgas hudkärlen, och vätskorna strömma mot huden. Genom dylik strömning ökas cellverksamheten och förbränningen, men samtidigt även hjärtats arbete. Blodtrycket stiger, och hjärtats slag bli hastigare.

Den reaktion kroppen gör vid vattenbehandling är för kroppen nyttig, och idrottsmannen har att av den samma draga den största möjliga nytta, då han låter bad ingå i sin träning.

Ett bad kan ta på krafterna, det ha nog de flesta märkt, men det kan också »friska upp», det ha alla märkt. Därför måste idrottsmannen, alltefter det ändamål, han vill uppnå, välja olika badformer. Att under den tid, man ligger i stark träning, dagligen taga mattande bad, t. ex. ångbad eller bastu, är ej lämpligt, för såvidt man ej därmed har någon särskild avsikt, t. ex. att magra. Även under sådana omständigheter fordras det en mycket stark konstitution för att i längden kunna tåla både träning och bad. Ett eller två ångbad i veckan är mer än nog för en idrottsman, som ligger i vanlig träning. Härvid spelar naturligtvis långvarigheten av baden samt deras temperatur stor roll liksom individuella olikheter. Genom bad uppövas huden att bättre motstå temperaturförändringar. Man blir härdad och undgår lättare förkylningar. Detta är i korthet badens allmänna verkningar.

Vi skola nu något närmare skärskåda de badformer, som äro bland idrottsmännen mest vanliga och som bäst lämpa sig som del i träningsarbetet.

Den kalla avtvättningen

eller avrivningen, som den stundom oriktigt benämnes, är ju av alla badformer den lättast tillgängliga, samtidigt som den ganska väl fyller sin uppgift. Då man gymnastiserat, idrottat eller arbetat sig varm och ämnar övergå till annan sysselsättning, är den alltid på sin plats.

Den bildar en god avslutning på nämnda förehavanden, verkar lugnande och uppfriskande och sätter en bättre i stånd att med energi gripa sig an det nya arbetet. Då endast på få ställen, där idrott och gymnastik utövas, dusch finnes att tillgå, bör den kalla avtvättningens existens väl ihåggkommas. Även hemma är den ju lika lätt att anordna och kan vara behaglig såsom avslutning på den morgongymnastik, som varje svensk idrottsman bör låta ingå i sitt träningsprogram.

Med en grov handduk eller i bästa fall tvätthandske, doppad i kallt vatten och sedan något urvriden, gnider man kraftigt och hastigt hela kroppen, så att varje del blir övergången åtminstone 2 gånger. Därefter torkar man sig hastigt och frotterar samtidigt kroppen likaledes med en grov, torr handduk. Glöm ej ryggen!

Duschen.

En duschapparat är lätt att själv anordna, och den bör finnas överallt, där gymnastik eller idrott utövas. Den kalla duschen är mycket omtyckt och dess verkningar utomordentliga. Den bör emellertid tagas med en viss moderation, så att ej frysning efteråt inträder. Alla kroppsdelar böra lika bestrålas av vattnet. Reaktionen inträder så gott som ögonblickligen och bör förstärkas genom efterföljande kraftig gymnastik, promenad och frottering. Temperaturen bör knappast överstiga 15—20°.

Kallbad och solbad.

Sommarens härliga badform, vars enda nackdel är, att deras tid är så kort i vårt kalla land, utgör ju ett av ungdomens största nöjen. Och vore alla nöjen samtidigt så nyttiga som detta, borde man aldrig göra annat än roa sig. Kallbaden äro sinsemellan mycket olika. I salt vatten bli de betydligt mycket mera effektiva på grund av den biretning, som de i vattnet lösta ämnen utöva. Till kallbadens verkan hör även den, som vågornas skvalp åstadkommer. I starkt vågskvalp

åstadkommes en veritabel piskning av huden, och dessutom tvingas man till en massa extra rörelser för att kunna hålla balansen. Kallbad och solbad skulle man nästan kunna inränga som en särskild idrott, i vilken ingå både simning och simhopp, kombinerade med alla handa kroppsövningar på land, vartill man inspireras genom det härliga friluftslivet. Genom luftväxlingen och solens bestrålning friskas huden upp, rent av gymnastiseras, gasutbytet i kapillärerna ökas, och det röda blodfärgämnet tilltager i mängd. Och huru härlig aptit får man ej efter sommarbaden!

Ett kallbad bör, försåvidt det ej är ett nöjesbad, sådant vi ovan anförde, aldrig räcka längre än 15 min., och då bör man hela tiden vara i rörelse, varigenom värmen ytterligare ökas och köldförnimmelsen ej så snart gör sig märkbar. Motion och torkning torde väl tillgodoses efter ett dylikt bad. Temperaturen kan variera alltefter individens vana vid kallbad.

Den finska badstun.

är av gammalt ett erkänt gott reningsbad. Vintertiden torde det tillsammans med bassängbad vara den lämpligaste badformen för idrottsmannen. Det framkallar en stark reaktion, verkar välgörande på talg- och svettkörtlar. I varmrummet bör man ej stanna längre än 20 min. och där utsätta sig för olika temperaturer, skölja och frottera kroppen, eventuellt piska den med björkris. Efter bassängbadet bör man, om detta varit långvarigt, skaffa sig ordentlig motion eller, om man endast tagit en hastig avkylning, efteråt vila.

Råd.

Avsluta dina övningar i gymnastik och idrott med bad. Ät tidigast 1½ till 2 timmar före badet. Frottera dig under och efter badet. Sluta upp med badet, om du börjar frysa. Före och efter det kalla badet motion, efter det varma vila. Undvik kallbad, då din hjärtverksamhet är uppdriven. Undvik kallbad, då du fryser.

Massage.

Massage användes numera allmänt, nästan alltför mycket av våra idrottssmän. Det är ej alltid säkert, att den rätt användes, och ej minst för att råda bot mot felaktig användning, skriver jag dessa rader.

Redan idrottsmännen och folk överhuvudtaget i det gamla Hellas använde i stor utsträckning bad och massage för hälsans vidmakthållande. Vanligen skedde detta i samband med oljeingnidningarna, vilka ingingo som en viktig faktor i dåtida idrottsmäns träning.

Massagen användes blott sedan några år på ett något så när rationellt sätt bland våra idrottsmän. Att den gör stor nytta för träningen, är obestridligt, men den *kan*, som sagt, också skada, om den ej rätt utövas. Det finns numera knappast en tränande skolpojke, som ej har sina särskilda massage-tricks, varmed hans kropp behandlas i tid och otid. För en skolpojke torde massagen vara ganska överflödig, för såvida han ej är särskilt fet och ej genom sina övningar kan få bort det överflödiga fettet. För de äldre kan den däremot vara av ganska stor betydelse. Men då en lätt överknådning av musklerna ej behöver skada någon, meddelas här några råd.

Det låter sig näppeligen med framgång göra att på sig själv genomknåda de större muskelpartierna. Därför ställer jag en kamrat till din tjänst. Först då en lektion i massagens uppgift och verkan.

Massagens uppgift är att genom mekanisk inverkan, strykningar, valkningar, klappningar m. m. underlätta vävnadssaftens cirkulation, att påskynda ämnesomsätt-

ningen i de olika vävnaderna. För idrottsmannen skulle detta då närmast gälla musklerna, vilka därigenom stärkas, bli smidigare och mera elastiska. Detta av varaktig betydelse. Men dessutom och ej minst verkar massagen på den ansamling av lymfa och blod, som sker i lemmar, som varit utsatta för stor verksamhet. Om man får massage under den tid, då man genomgår en mera långvarig övning, känner man en påtaglig lättnad i arbetet. Cirkulationen av vävnadssaften påskyndas som sagt, varför lemmen rent av blir lättare. Verkan är dock snart över, varför massagen behöver återupprepas. Även en lätt dusch kan vid dylika tillfällen vara av märkbar inverkan.

Genom hudens knådning minskas så småningom dess fetthalt, vilket till en viss grad är önskvärt av skäl, som på annat ställe anförts.

Massagen innesluter i sig en del olika handgrepp, varigenom åstadkommes den verkan, vi i det föregående genomgått. En massageseans börjar alltid med lätta strykningar, vilka sedan kunna något ökas i intensitet. Härigenom drives lymfan i riktning mot venerna för att tömma sig i blodet. Man bör vid denna massage, kallad effleurage, beröra kroppsdelen med så stora delar av händernas insidor som möjligt. Strykningen får jämnt och lugnt framskrida i lemmens eller musklernas längsriktning. Gärna gör massören denna rörelse kraftigare än det behövs. Handen behöver blott helt lätt vila mot underlaget för att kärlens väggar skola sammantryckas och lymfbefordringen åstadkommas. Vill man däremot även komma åt de djupare partierna i extremiteten, måste naturligtvis strykningarna verkställas med större tryck. Under denna form kan även god verkan på muskler och andra djupliggande bildningar åstadkommas. Då det gäller massage under pågående övning, är dock det senare förfaringssättet av lätt insedda skäl ej lämpligt. Det visar sig nämligen, att kraftig muskelmassage förr tröttar än rehabiliterar muskeln. Skulle kroppsdelen, som masseras, vara hårbeväxt och slitningarna i hårståen besvära den masserade, bör man

använda sig av någon massagesalva. Härvid kan ju vaselin eller olivolja rekommenderas. Med de i handeln förekommande patentmedlen bör man emellertid vara försiktig, då de stundom innehålla ämnen, som kunna reta huden och därigenom verka i en annan än den åsyftade riktningen.

Sedan man hållit på med effleuragen en stund, längre eller kortare allt efter den kroppsdel, det är fråga om, övergår man till valkningen, vilken går så till, att muskelpartierna knådas mellan fingrarna, handlovarna, mot underlaget (vanligen lemmens ben) e. d. Härvid är det absolut nödvändigt att tillse, det valkningen sker i samma riktning som blodkärlen i muskeln förlöpa. Muskeln kan därvid liknas vid en våt svamp, som urpressas, och detta sker i riktning mot hjärtat, varåt praktiskt taget blodkärlets riktning går. I de olika fallen skulle det behövas särskilda instruktioner, men utrymmet tillåter dock ej detta. Musklerna böra genomvalkas 4 à 5 gånger. Valkningen går särskilt lätt och behändigt att utföra på armar och ben, där musklerna äro lättare åtkomliga. Den bör *aldrig* tillämpas under pågående övningar, utan företrädesvis användas efter dessas slut och då tillsamman med effleurage och eventuellt tapotement.

Tapotementet består i hackningar, bultningar, klappningar, vibrationer o. dyl. av musklerna. Enligt min erfarenhet bör denna form av massage, fränsett lätta darrskakningar och vibrationer av musklerna, endast sparsamt användas, då dess nytta är tvivelaktig. De nämnda manipulationerna utföras med handens insida eller lillfingersida (ibland även med lätt knuten hand). Massörens rörelser böra så mycket som möjligt utföras med handleden, som bör hänga lös och slapp. Axel och armbågsled skola endast underordnade deltaga i arbetet, varigenom detta blir mindre ansträngande för massören. Vid hackningarna skola fingrarna spjärnas långt från varandra, varigenom varje slag blir mera elastiskt och lätt. Takten bör vara avvägd och jämn.

En synnerligen viktig sak vid massagebehandling är,

att massören intager en ställning, som i största mån lindrar hans arbete. Den, som gått igenom våra omklädningsrum på idrottsplatserna, har verkligen måst känna medlidande med de stackars massörer, man där i regel får se utöva sitt kall, badande i svett och röda i synen. Ofta finner man, att det mindre är massagen, som fordrar denna ansträngning än en mer eller mindre dumt vald utgångsställning hos massören. Både massagegivaren och -tagaren skola i detta avseende ha det bekvämt. Därför några råd i all hast.

Vid massage å rygg placeras objektet liggande på magen på ett någotsånär mjukt underlag med understödda fötter och huvud.

Vid massage å kroppens framsida iakttages likaledes, att huvud och fötter ej hänga utanför underlaget.

Den masserade kroppsdelen bör av massören väl understödjas, så att objektet kan slappa sina muskler.

Vid armmassage kan objektet lämpligen sitta på en stol samt stödja sin arm mot massörens knä, vars motsvarande fot placerats på en annan stol.

Massören står eller sitter vid sidan av massagetagaren. Han arbetar med uppåtvikta skjortärmar och utan att någon linning snörper till, varken om hals eller armar eller någon annanstädes. Han arbetar lika mycket med vänstra som högra handen, varigenom bättre ut hållighet vinnes och ansträngningen minskas. I början går detta ej så lätt för sig, men med tiden vinnes vana. Ett vanligt fel hos nybörjare på massagens område är, att de spänna betydligt många flera muskler än som är behövt. Man måste fästa sin uppmärksamhet på detta förhållande, då det lätt går att ändra.

En sak, som massören särskilt noggrant måste uppmärksammas är, att musklerna bli jämnt genomarbetade. Med längden av massageansikten brukar nybörjaren vara mycket frikostig. Så småningom kommer man emellertid även över denna svårighet. Det är, när saken gäller idrottsmän, lika bra att ge för litet som för mycket. 10—50 min., så stora kunna variationerna vara. Andningen

hos både tagare och givare bör uppmärksammas och försiggå lugnt och jämnt, vilket underlättar arbetet.

Helst bör massagesalvor undvikas. Men om huden är spröd och tunn, äro sådana nödvändiga. Var dock försiktig med vad sort, du väljer. I kallt och ruskigt väder kan det vara av god nytta att använda något värmande medel, t. ex. liniment (kamfer- eller terpentin-). Akta dig för okända patentmedel!

Om massageapparaterna är blott att säga, att man *aldrig* kan erhålla den effekt därigenom, som man kan uppnå genom skicklig manuell behandling. De äro vanligen blott geschäft. Därför avråder jag dig från att skaffa någon dylik.

Du, som nu läst dessa rader, tro ej, att du därav, även om du hållit på länge med massage av idrottsmän, lärt dig till massör. Massagekonsten är ej så enkel, som mången tror. För att rätt kunna utöva den fordras noggranna medicinska studier. Vad jag velat uppnå med dessa rader är att instruera mina unga läsare, så att de, så gott sig göra låter utan särskilda studier, skola kunna utföra de gnidningar och valkningar av sina egna och kamraters muskler, som kunna befordra musklernas och hudens anpassning för det ändamål, idrottsmannen och gymnasten önskar.

GYMNASTIK

C. A. WESTERBLAD.
G. FROSTELL.
SIXTEN ANDERSSON.

Vad Ling ville.

Av

Fil. D:r C. A. WESTERBLAD.

Till namnet är Ling, »den svenska gymnastikens fader», nog mer känd än till gagnet. Hans namn har kanske t. o. m. så ofta förts fram, att hans gärning och betydelsen av denna ingalunda lika ofta kunnat klargöras. Ganska säkert torde det vara, att det finnes nästan lika mycken missuppfattning som uppfattning av Ling och hans verk.

Lings gymnastik växte icke fram hos honom som en enstaka idé, utan den hörde ihop med hans övriga tankevärld. Det för oss intressanta hos denna senare är, att den vilar på de mäktiga tidstankar, som i 1800-talets början bröto fram i vårt land, och som i vissa stycken än i dag äro bärande idéer. En av dessa tidstankar tog sig uttryck i den folkuppfostrans idé, som vaknade till liv i Lings dagar och som alltsedan utgjort ett av de samhällsliga spörsmålen. Hos Ling tog sig nämnda idé en gestalt uti hans gymnastik. Se vi till, skola vi ock hos denna finna värden representerade, som äro av så oomtvistlig art, att de fullväl kunna förklara det intresse, Lings gymnastiska sak uppväckt även långt utom Sveriges gränser.

Det ligger ett socialt, ett allmänt medborgerligt värde i den gymnastik, som Ling nyväckte och utvecklade. Med gymnastik menade han såväl vissa, till form, utförande och verkan bestämda övningar som också sådana idrottsformer, som äro gagneliga. När han till sin tids idrott lade ett nytt förut okänt slag av kroppsövningar, de gymnastiska, så skedde det i ett medborgerligt syfte.

Han insåg nämligen, att det finnes goda idrotter, som ej kunna förutsättas falla inom allas räckvidd, som kräva mer av kraft eller av yttre tillbehör än som kan tänkas utgöra allas egendom. De nya gymnastikövningar, som han skapade, blevo genom själva sin art brukbara för var och en, som äger en kropp, för låg som hög, för den svagare som den starkare.

Det ligger ett etiskt, ett moraliskt värde i gymnastiken. Detta framhöllo redan antikens uppfostrare och tänkare. Detta stod ock klart för Ling. En sann gymnastisk utbildning, skriver han, måste riktas lika mycket åt själens behov som åt kroppens. Ju mera en individ kan lära sig att handla genom egen förmåga, att underhålla en inre övertygelse om sin kraft över alla faror — ju mera närmar han sig till mannen. Riktigheten av Lings tanke, att kroppsövningen förmår påverka även det själsliga livet, bestyrkes ock av våra dagars vetenskap. Genom sin allmänna tillgänglighet blir Lings gymnastik i hög grad lämpad att sprida detta kroppsövningarnas etiska värde.

Det ligger ock ett skönhetsvärde, ett plastiskt stilvärde, hos den gymnastik, som bär Lings namn, och det i större grad än hos andra gymnastiska system.

Det var Lings gymnastik, som bar hans namn till eftervärlden. Det är emellertid ett misstag att tro, att han ansåg gymnastik och kroppsövning som någonting själv-tillräckligt. De skulle tjäna andra ändamål, de skulle väcka individens och individernas vilje- och handlingsliv.



Svenska gymnaster i Paris.

Gymnastik.

Av

GUNNAR FROSTELL.

Om den svenska gymnastikens segertåg genom världen har du, min unge läsare, helt säkert ofta läst i tidningarna. Du har erfarit, huru svenska gymnaster i utlandet genom turnéer demonstrerat vårt system samt vunnit erkännande och glänsande hyllning. Och från vårt gymnastiska centralinstitut hava lärare utgått, som i snart sagt alla delar av världen verkat för den Lingska gymnastiken. Barn av vita och svarta, gula och röda raser sträcka på armar och ben enligt din store landsmans världsberömda metod.

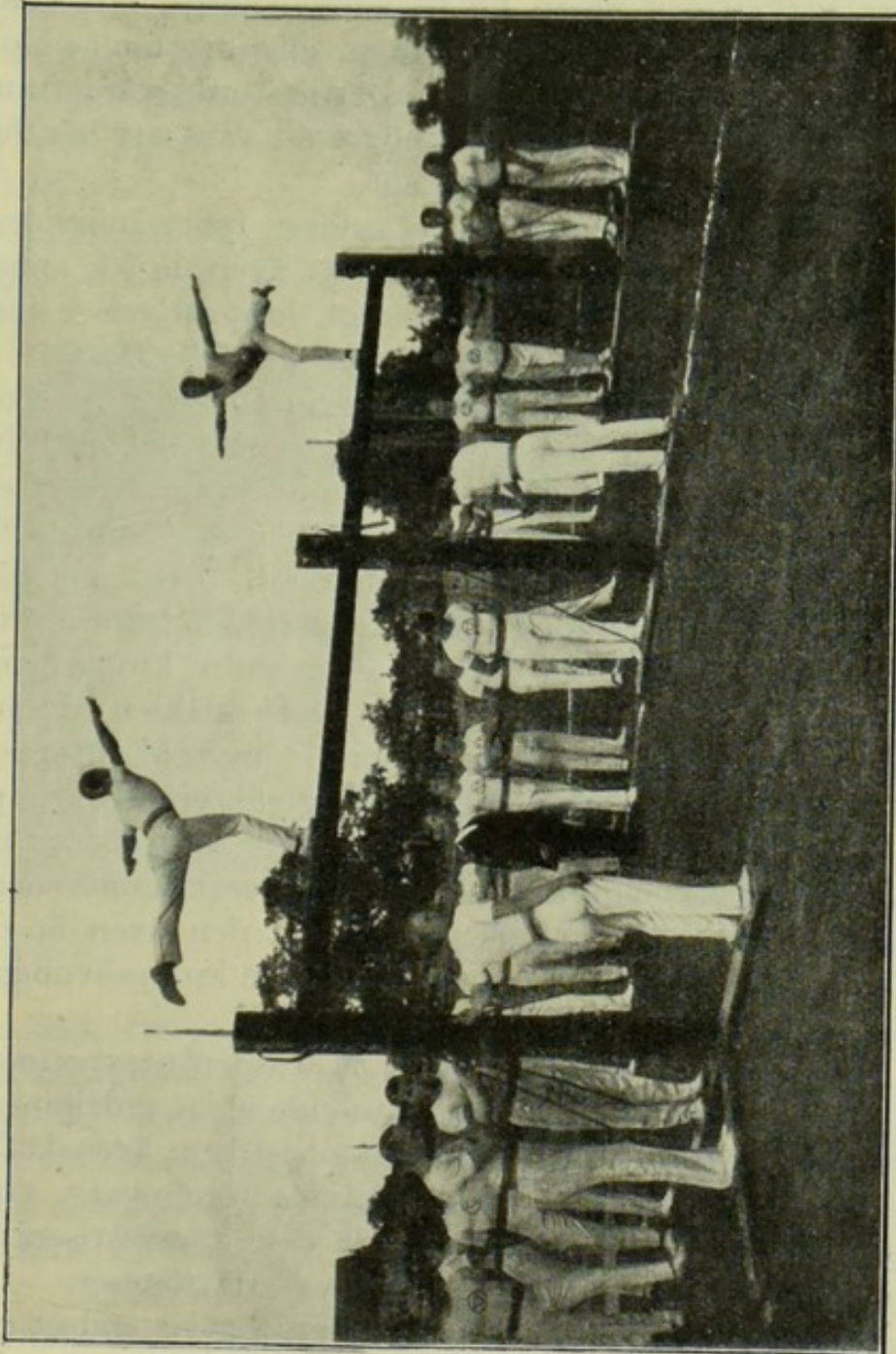
Men du tycker kanske själv, att gymnastiken är tråkig och står undrande inför ovannämnda faktum. Sorgligt att säga ha vi nämligen, och ej minst i skolorna, många

gymnastiklärare, som sakna förmågan att göra sin gymnastik intressant och rolig för utövarna. Om du därför, tråkigt nog, skulle ha en dylik uppfattning av din gymnastik, måste jag antaga, att du stått eller står under en dylik ledare. Ty vår gymnastik är ingalunda tråkig, om den rätt ledes. Men det måste erkännas, att det av en ledare i svensk gymnastik fordras ganska stora förutsättningar.

Den svenska gymnastiken är byggd på vetenskaplig grund. Anatomi, fysiologi och rörelselära bilda grundstommen för densamma, och ledaren har en mängd hygieniska linjer att följa, för att hans gymnastik skall bli fullt rationell. Nu händer det, att gymnastikledarna ofta ej ha så stora förutsättningar, som det egentligen fordras, och deras uppmärksamhet fångslas så intensivt vid tanken på att få programmet så »vetenskapligt» som möjligt, att de nästan alldeles glömma bort något mycket viktigt: att *rörelseurvalet måste roa de gymnastiserande*. Det måste vara liv och fart med under gymnastiktimmen. Den får ej upptagas av ett antal — om än aldrig så reglementariska — »döda rörelser». Gymnasterna måste ryckas med i rörelser, som väl passa för deras ålder, kön och sysselsättning. En gymnastiklektion kan och skall erbjuda nyanser lika olika som musikens. Den får ej bli ett enbart trumfande i moll lika litet som en yster dansmusik. Utan det allvarliga och högtidliga måste omväxla med det glättiga och fria. Genom denna kontrastverkan tillvaratagas gymnastikens stora möjligheter att tilltala olika naturer och temperament. Vid fara av att ingå på en annan författares område, slutar jag med behandlingen av denna sida av gymnastiken, konstaterande, att svensk gymnastik ej är tråkig, men ofta dess ledare.

Har du haft olika ledare, har du märkt, huru olika de lett. Den ene har förklarat övningarnas betydelse, den andre blott kommenderat igenom sitt program. I förra fallet har intresset av övningen varit betydligt större än i det senare. Ofta är det emellertid ej möjligt för en ledare att förklara verkningarna, och därför råder jag dig att

själv studera din gymnastik. Du skall då finna, att det är stora skatter av glädje förborgad under de övningar, du förut betraktat som enfaldiga och tråkiga. Då du



Balansgång.

finner, huru systemet är byggt som en enda kropp, där den ena delen organiskt hör samman med den andra och liksom människokroppens organ påverka varandra, blir

snart din gymnastiktimma en studiestund av sällsport värde. I en tidigare avdelning har jag berört gymnastikens stora värde för den rationellt tränande idrottsmannen. Genom din gymnastik skall din insikt om kroppsövningarnas verkan och väsen bli betydligt skärpt, ditt sinne till glädje och din förmåga till gagn. Ty idrotten är blott en gymnastikens tillämpning. Därför torde våra framgångar på idrottens område i hög grad vara att hänföra till den grund, gymnastiken lagt.

Den svenska gymnastiken ej endast fyller individens behov av kroppsövningar; den rättar även de fel, annan motion kunnat medföra. Ensidiga kroppsrorelser ingå med den stigande kulturen alltmera i livet. De behöva komensation (utjämning) och härvid äger gymnastiken en enastående förmåga, i det den genom sin korrektiva förmåga kan förebygga uppkomsten av kroppsliga lyten. Varje rörelse inom det Lingska systemet är nämligen till form och verkan väl bestämd och känd. I enlighet härmed äro rörelserna indelade i olika *rörelsesläkten*, allt efter som de referera sig till den ena eller andra kroppsdelens. I en s. k. *dagövning* kunna dessa rörelsesläkten så sammanställas, att de allmänt harmoniskt utveckla kroppen, eller kunna de i speciella fall rikta sig mot en viss kroppsdelens utdanning. Att gymnastiken därför även för en ren specialistidrottsman kan bli det mest verksamma medel till en prestations uppnående, liksom den även är det mest allsmäktiga medlet, när det gäller kroppsövningar, torde lätt förstås.

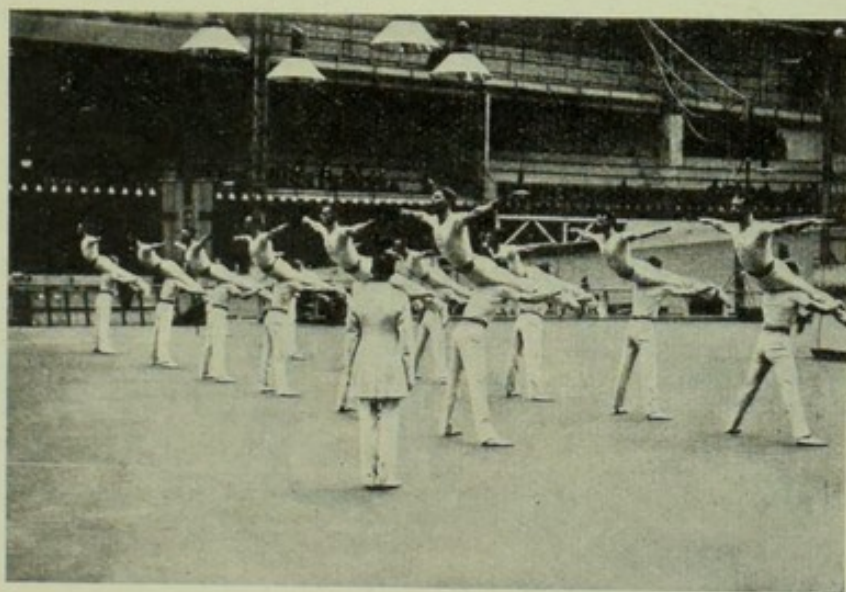
En dagövning innesluter i sig med tiden utexperimenterade, på vetenskaplig grund baserade olika avdelningar: de olika *rörelsevarven*. I friskgymnastiken, även kallad pedagogisk gymnastik, ingå bestämda rörelsevarv, vilka såsom *stomme* utklädas med för den gymnastiserande gruppen till antal och intensitet avvägda rörelser.

Gymnastiken (och härvid kan naturligtvis endast menas den svenska gymnastiken) är alltså det mest avbalanserade kroppsövningssystem, som kan tänkas. Genom dess läggning kan en kunnig instruktör på en relativt kort tid meddela sina gymnaster en den mest ändamålsenliga

genomarbetning av *hela* kroppen. Detta är något, som det moderna kulturlivet fordrar av individen. Därför är gymnastiken också *det främsta medlet i kroppsulturen*.

Utom att gymnastiken är det bästa medlet att giva kroppen den för hälsa behövlige styrkan, vigheten och smidigheten, förmår den dessutom hos utövaren uppväcka och underhålla de goda själsliga och moraliska egenskaper, som kallas mod, viljekraft, ihärdighet, tålamod och uthållighet.

»Gymnastik åt alla», så lydde Lings valspråk. Må vi hjälpas åt alla, ej minst Ni skolpojkar, vilka som det väx-



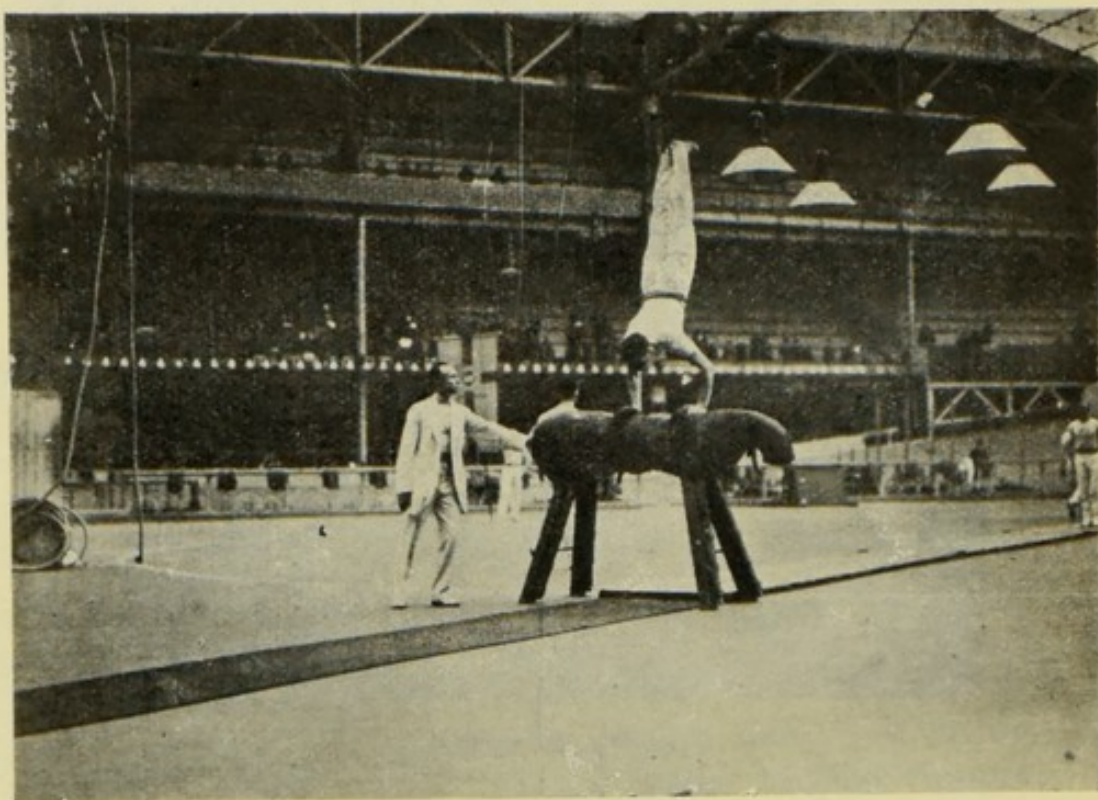
En vacker rörelse.

ande släktet utgöra grodden för det kommande samhället. Försöken förstå Eder gymnastik, även om Ni ej kunna förstå Eder gymnastiklärare, och I skolen i gymnastiken finna värden förborgade, som äro gägneliga ej endast för hälsan och sinnet utan även för livet i dess helhet. Gymnastikens idé är något, som genomgår hela tillvarons alla delar. Den är ett uttryck för den kroppens och själens reaktion, som kulturlivet tarvar. Som sådan har den framsprungit ej spontant utan medvetet, men är ej dess mindre att inränga under lagen om kroppens och själens anpassningsförmåga efter fordringarna.

Om gymnastikens stora hygieniska betydelse behöver

i detta samband ej ordas. Dess upphöjdhet torde hava klart framgått av de föregående kapitlen. Vi inskränka oss till att konstatera, att kroppsarbetaren och studiekarlen, societetsdamen och bondhustrun, flickan och gumman, gossen och gubben, alla behöva sin särskilda form av gymnastik.

Nu skola vi hjälpas åt att lägga grunden till denna uppfostran, som, då du min unge vän är en man i staten, skall börja nå de mål, gymnastikens fader, Ling, föresatte



Överslag.

sitt folk. Kanske säger du: »Hur skall jag, en liten skolpojke nere i Grönköping, kunna göra något åt den saken.» Jo, ser du, jag hoppas, att dessa ord skola nå mången käck pojke i vårt land och väcka hans håg för det fosterländska arbete, som genom många små pojkars arbete på olika orter kan drivas framåt i stor skala, utvecklas med dem för att i framtiden stå sin mognad nära. Det fordras då blott, att du börjar tänka efter, vad som verkligen kan vinnas för dig själv, för dina närmaste, för dina kamrater, därigenom att Ni 1) själva gymnastisera Eder kropp,

2) driva förståendet för gymnastiken vidare. Det finnes många sätt att lära sig förstå gymnastiken. Tänk själv efter vad den kan ha för fördelar. Skaffa dig någon gymnastiktidning eller gymnastikbok, och är du en riktigt pigg pojke, så tag sedan hand om dina kamrater. Lär även dem att inse, huru rolig och fin gymnastiken är. Öva gymnastik, när vädret ej är lämpligt för idrottsliv. Och är den ledare, Ni ha i skolan, tråkig eller ej intresserad av Eder sak, så lär dig själv att leda. Det går lättare än du tror. Var bara djärv. När någon tid gått, skola Ni pojkar finna, att en mera »kul» afton än den, Ni ha i gymnastiksalen, finnes ej.

Du har säkert redan genomskådat mig. Inte inskränker sig det arbete, Ni i barndomen utföra, kanske mest därför, att det är roligt för Er själva, enbart till Eder. Nej, liksom en gnista kan giva anledning till en stor eld, liksom ett frö till ett stort träd, så skola alla de små gymnastikbäckar, som genom skolpojkers impulser sprungit fram från olika källor, kunna samlas till en väldig flod av hälsa, kraft och skönhet — befruktande vårt älskade Sveriges land.

Du hör, jag tror på ungdomen, ja barndomen. Ja jag vet, att i mången pojkes håg finnas möjligheter, lika stora som hos vuxna människor, när det gäller denna sak. Därför I pojkar i Sveriges land, minnens i ungdomen vad hugstort i forna tider gjorts i vårt land. Gripen den store Lings befruktande idé och uträtten, vad vuxna ej kunnat. Från roten med allt! Så även här. Även om du, min vän, i början finner det svårt, så tappa ej modet. Den dag kommer, då bäckarna skola flyta samman till den stora floden, och då kan du glädjas åt din ungdoms verk.

Att leda gymnastik.

Av

SIXTEN ANDERSON.

Mycket har i såväl tal som skrift betonats gymnastikens stora betydelse för ungdomen, men ytterst sällan har man sett, att det lämnats några råd och vinkar till dem, som åtaga sig det både ansträngande och ansvarsfulla kallet att ställa sig som ledare för sin skolas gymnastikförening. Det är icke ovanligt, att gymnastikläraren lämnar pojkarnas förening vind för våg och att hans intresse inskränker sig till att övervara uppvisningarna. Här står nu den unge ledaren och får försöka tota till det bäst han kan.

Jag har sett många unga ledare, som gått i land med sin uppgift på ett alldeles utmärkt sätt. Andra ha lyckats mindre bra, men med litet hjälp skulle de kanske kommit betydligt närmare målet.

I allra största korthet vill jag här nedan lämna några små vinkar, genom vilka arbetet med de frivilliga gymnastikföreningarna kanske i någon mån skall kunna lindras.

Att kommendera är långt ifrån någon lätt sak, invänder du kanske. Ja, det är sant, och det fordras mycken övning för att få kommandot vackert. I början är det rätt svårt att få det rätta tonfallet. Kommandot blir entonigt och verkar tröttande och sövande på avdelningen. Ett utmärkt sätt är därför att ute i skogen, eller i ditt rum för dig själv kommendera igenom olika program, tills du så småningom »kommenderat bort» det oriktiga tonfallet och lärt dig att nyansera rösten. — När du sedan

leder din trupp, är det ingen idé att skrika. Dels anstränger du onödigtvis din egen röst och dels får du bättre lystring genom att kommendera blott så pass högt, att varje man klart och tydligt hör dig.

För att kunna leda en gymnastiktrupp väl fordras som första villkor av ledaren, att han, utan att behöva fundera, *vet* vad han skall kommendera, eller med andra ord, att han kan »programmet» ordentligt. Kamraterna i truppen förlora lätt förtroendet till en ledare, som verkar osäker och nätt och jämt vet, vad som skall göras. Farten på träningarna blir naturligtvis lidande, om de ej ledas med schvung och kläm.

Ordning i allt! Så ock med rörelserna. I ett gymnastikprogram böra rörelserna alltid ha en viss ordningsföljd, och därför ordnar man vanligen rörelserna på ungefär samma sätt. Man har fastställt ett schema eller en stomme, och därpå bygger man upp sitt program. Naturligtvis kan denna stomme varieras efter styrkan och åldern hos de elever, med vilka du har att göra och även efter andra förhållanden, som spela in. Här lämnas ett exempel på en sådan stomme, ej alltför stor och lämplig för t. ex. en skolas gymnastikförening:

- I. *Inledningsrörelser.*
 - a) Ordnings- och korrektionsrör.
 - b) Andningsrör.
 - c) Benrör.
 - d) Bålrör. (= Ryggböjn. bak och fram, föregångna av vridn. el. ej).
 - e) Skulderbladsrör.
 - f) Växelsid. bålrör.
 - g) Benrör.
- II. *Spännböjande rör.*; alltid åtföljd av en Ryggböjn. fram.-ned. samt en Benrör.
- III. *Hävrörelse*, samt
Balansgång el. annan jämviktsrörelse på fast redskap.
- IV. Jämviktsrör. på led.
- V. Skulderbladsrör.

- VI. Bukrör.
Marschvarv åtföljt av
Andningsrörelse.
- VII. Växelsid. bålrör.
- VIII. Benrör.
- IX. Hävrör. II.
- X. Hopp.
- XI. *Avslutningsrör.*:
 - a) Andningsrör.
 - b) Växelsid. bålrör.
 - c) Benrör.
 - d) Andningsrör.

Denna stomme skall du *absolut* ha i huvudet lika säkert som alfabetet. Den blir ett utmärkt stöd för minnet, och faran att komma av sig blir nästan ingen.

Har du nu kommit så långt, att du anser dig kunna kommendera ett program, återstår dock oändligt mycket för att allting skall gå i lås.

På samma gång du är en god kamrat med dina gymnaster, skall du för dem söka vara det goda exemplet. Behärskad och bestämd i ditt uppträdande, men på samma gång vänlig och med vaken blick se allt, som försiggår bland dina gymnaster. Av stor betydelse är även, att ledarens person är väl vårdad, sådant gör alltid ett gott intryck.

En annan sak är *punktlighet*. Kom själv aldrig för sent till någon övning, så skall det heller inte dröja länge, innan alla gymnasterna äro samlade på bestämt klockslag.

En stor styrka för varje ledare är, om han själv är god gymnast, så att han, om det gäller, själv kan visa rörelserna på ett fullgott sätt. I varje fall bör du noga känna till de övningar, som förekomma. En intresserad ledare bör begagna varje tillfälle, som bjudes, för att få se andra ledare i arbete; därav kan han lära mycket. Du kan få en massa nya uppslag, och du märker lätt fel och brister, vilka du sedan söker att undvika, då du själv står framför din trupp.

När du så leder övningarna, bör du välja en plats, varifrån du kan se varje man.

Försök i hela ditt uppträdande lägga så mycken viljekraft och energi, att varenda man ryckes med och att var och en verkligen känner, att du alltid ser honom. Rätta icke för mycket i början och tag icke om samma rörelse många gånger. Undvik vid ansträngande rörelser att gå från den ena till den andra och rätta. Då tröttna de andra, och följderna blir, att du efter ett par ögonblick skulle behöva rätta till allesamman. Bästa resultat får du, om du ej genast kör i gång med uppvisningsprogrammet, utan genom enklare rörelser så småningom kommer dit. Du invänder kanske, att detta icke är någon lätt sak för den, som ej är fackutbildad. Ja, du har rätt. Den jämna stegringen av ett program hör till det svåraste i vårt system. Så mycket kan du i varje fall göra att i början noga se till, att varje man gör sådana saker som: olika fotflyttningar, utfall, böjningar, vridningar samt armarnas ställningar riktiga. Ägna gärna i början ett par timmar åt dessa saker, så skall du få se, hur väsentligt lättare arbetet sedan kommer att gå, ty gymnasterna få, om rörelserna äro väl förberedda genom föregående övningar, en viss vana att lita på sig själva för att övervinna svårigheter.

Du bör om möjligt noga tillse, att under övningarna inga olycksfall inträffa, eller i varje fall genom goda anordningar söka förebygga dem, ty såsom ledare vilar på dig ett icke ringa ansvar. Försiktighet vid redskapens fram- och borttagande och alltid »mottagare» vid varje hopp. Kom i håg, att även den allra skickligaste kan misslyckas.

Fordra alltid god hållning utan stelhet i den stående grundställningen samt i varje utgångsställning, innan själva rörelsen skall utföras.

Behöver du avbryta övningen för att instruera eller påpeka några fel — och detta förekommer ju mycket ofta — kommendera då »lediga». Det är bättre än att var och en så småningom intager vilställning.

När någon rörelse går bra, giv detta tillkänna genom

beröm åt gymnasterna i någon slags form; sådant verkar alltid uppiggande.

Låt nu inte genom vad som här sagts avskräcka dig från att åtaga dig ett erbjudet eller tänkt ledarskap för en gymnastiktrupp. Tappa ej modet därför att uppgiften synes svår. Tvärt om! *Det* bör i stället egga dig att göra det bästa möjliga av den. Ett är dock oundvikligt. Du måste äga det *sanna intresset* för vår svenska gymnastik och själv icke vara rädd för motigheter och ansträngningar. Hur roligt känns det icke efter en lyckad uppvisning. Då äro alla besvärligheter glömda, och jag kan känna mig nöjd och belåten med det arbete, som ligger bakom; stolt över mina gymnaster, tillfredsställd med mig själv.

Jag måste säga, att det ligger en viss tjusning i att se en yngling leda en gymnastikuppvisning. Det vilar däröver något så käckt och hurtigt, som måste tilltala var och en.

Kom ihåg unge vän, att vad du i sant intresse kan verka och arbeta till båtad för vår kära gymnastiks spridning och utveckling, vare sig såsom medlem i en trupp, ledare för din förening, eller på annat sätt, icke blott är till nytta och glädje för dig själv och dina kamrater, utan till gagn för vårt kära, älskade fosterland. Vårt Sverige behöver en präktig ungdom, kraftiga och modiga män, ett sunt och starkt släkte med renhet och ädelhet i tankar, håg och sinne. Sådant föder vår gymnastik och idrott, då de utövas och ledas i rätt och god riktning

Innan jag slutar, måste jag uttala den förhoppningen, att de frivilliga gymnastikföreningarna, icke minst de i våra skolor, måtte arbeta och sträva för att den svenska gymnastiken göres till folkets egendom. Det är just i skolan man får de första grunderna, och det är där intresset skall väckas. Äntligen tycks man nu ha kommit ett stycke på väg genom de under detta år av Svenska Gymnastikförbundet anordnade instruktörskurserna i gymnastik, varvid man genast från början tycks ha fått ett alldeles utmärkt resultat, eftersom ännu flera komma att anordnas.

För de unga ledare, som vilja tränga något djupare in i detta ämne, lämnas här nedan anvisning på en del böcker, som med fördel kunna användas vid upprättandet av gymnastikprogram m. m.:

Handbok i gymnastik för armén och flottan, pris 7: 50 Einar Nerman: Gymnastik, pris 3: 50.

Kullberg & Anderson: 10 Minuters morgongymnastik, pris 90 öre.

Kullberg & Anderson: Gymnastiska dagövningar och Uppvisningsprogram, pris 2 kr.

ALLMAN IDROTT

ALLMÄN IDROTT

G. FROSTELL.
G. LINDBLOM.
T. TEGNÉR.

Löpningar.

Av

G. FROSTELL.

På Edra platser! — löparens första lystringsord — Du tvekar? Bara med i leken! Kom ihåg, att »all vår början bliver svår, bättre går det år från år.» Men varför intager du ej startställning? Du ser så förbryllad ut. Men det är ju sant — felet ligger lika mycket hos mig. Jag glömde ju alldeles att angiva distansen. Vi börja med en start för

Kortdistanslöpning.

Du tittar förvånad på dina sidokamrater, som intaga s. k. liggande startställning. Ja, vi skola gå genom den, ty om du väl kan göra den hastigt, har du kommit en bit i väg på din idrottsbana. Det är rätt, tag efter kamraterna! Men den till höger gör fel. Han gräver ej nog djupa starthålor. Du förstår, foten måste kunna taga fullt fäste på hålans bakre vägg. Och den främre bör vara mera långsluttande, annars kan det hitta på att hända, du snubblar på näsan. Så där ja! Men hör du, se på mannen till vänster om dig! Så skall du placera hålorna. Själv har du fått hålorna för nära, nej, låt oss se, tvärtom för långt från varandra. Båda delar handicappar dig. Så där ja! Det är mycket lämpligt att just gräva främre hålan c:a 10—15 cm. från starlinjen. Och den bakre under sulan för högra foten, om samma knä ligger i jämbredd med vänstra hålfoten.

»Färdiga» — där tjuvstartade en. Det renderar honom en straffmeter. Det var en lycka för dig, att starten gick tillbaka, ty du skulle sett, hur galet du stod. För det första märkte ej startern, att du lade båda labbarna innanför startlinjen. Så skall du stödja dig högt på fingerspetsarna. Se på den här figuren (fig. 1). Men du hade värre tekniska fel. Du lyfte stjärten, som strävade den mot himlen. Du höll främre benet för mycket sträckt och hade aldrig kommit med. Bakdelen får du inte hålla för högt, ej heller för lågt. Och främre benet skall vara mera framåtlutat, med ett gott

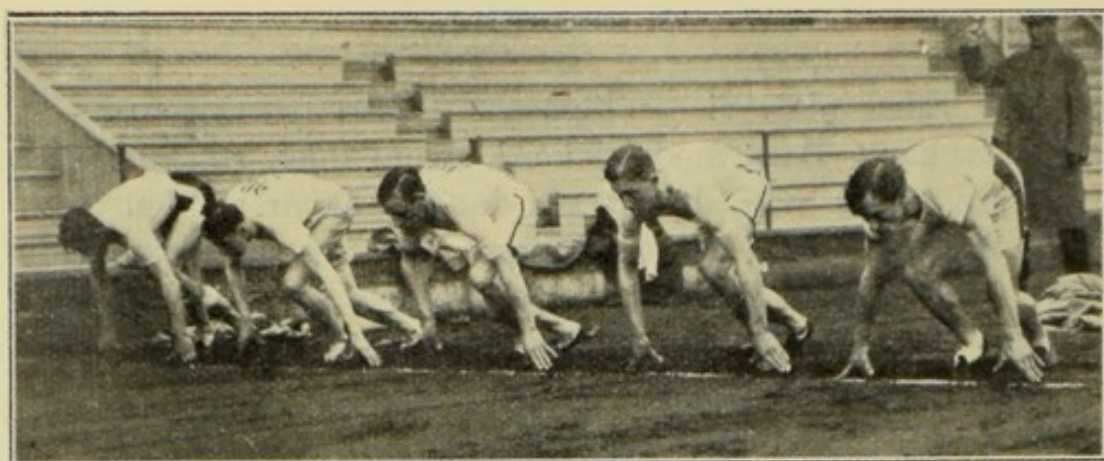


Fig. 1. »Färdiga».

Ett heat studenter i goda startställningar.

avstånd mellan lår och kropp. Du får ställningen bäst, om du från din hukade utgångsställning under någon lyftning av akterstycket och med händerna på startlinjen tänker dig rulla framåt som ett klot. Rullningen fortsätter du så långt, tills du känner, att du håller på att taga överbalansen framåt. Petar jag till dig bakifrån, skall du falla. Ja, nu är ställningen någotsånär bra. Nej, låt bli att lyfta huvudet! Inte behöver du tvunget se framåt. Du mister därigenom lätt din goda hållning.

Nu gick startskottet! Min adept kommer tillbaka och klagar över att trots de många instruktionerna ej ha kommit med i starten lika fort som de andra. Jag tar det med lugn, ty jag visste det på förhand. Det är

aldrig bra att överlasta minnet med alltför mycket, ty då glömmar man så lätt bort hälften. Ett råd till alla: öva in varje sak för sig, men gör det så mycket noggrannare i stället. Sammanställ först så småningom dina lärdomar.

Vi återgå till starten. Ett fel, som är svårt att arbeta bort, är den upphoppning, som sprintern så gärna vill göra från startställningen. I stället för att gå rakt upp från denna skall, som sagt, kroppen så att säga rullas över startlinjen och först under de närmaste 6 à 7 meternas löpning komma till fullt upprätt löpställning. Starten underhjälpes avsevärt genom att man vid densamma tänker på att även med den bakre foten taga sats och ej, såsom många sprinters ha för sed, låta enbart den främre svara för satsen, under det att den bakre flyttas fram för första steget. Därigenom att båda fötterna ett ögonblick deltaga i satsen vid starten blir denna mera jämn.



En kraftig start.

Vilken fot, som skall ställas främst vid startställningen, beror alldeles på individen själv. Vanligen blir det »satsfoten» (d. v. s. den fot, man brukar taga sats med vid hopp).

Armföringen i startögonblicket är synnerligen viktig, särskilt för balansens bibehållande. Den arm, som är på samma sida som främre foten, föres framåt och den andra tillbaka. Huru långt och i vad höjd är svårt att i ord förklara, men torde framgå av vidstående bild. Den beror också mycket på dig själv och bör till en viss grad utexperimenteras. Första steget vill man gärna taga för långt. Se noggrant till, att du ej gör detta, ty därigenom hämmas farten. Ej heller får det vara för kort. Somliga tycka sig få bättre fart genom att de allra första stegen, som äro de kraftigaste under hela

loppet, eftersom maskinen då skall sättas igång, rikta fotstegen ej såsom under loppets fortsättning parallellt mot riktlinjen, utan snett utåt-bakåt. Jag lämnar denna fråga till ditt eget avgörande.

När du hunnit de första 10 meterna, bör du ha full fart. Små personer ha i allmänhet lättare att komma igång än mera storväxta. Men de ha i motsats till dessa svårare att hålla sitt begynnelseförsprång hela loppet



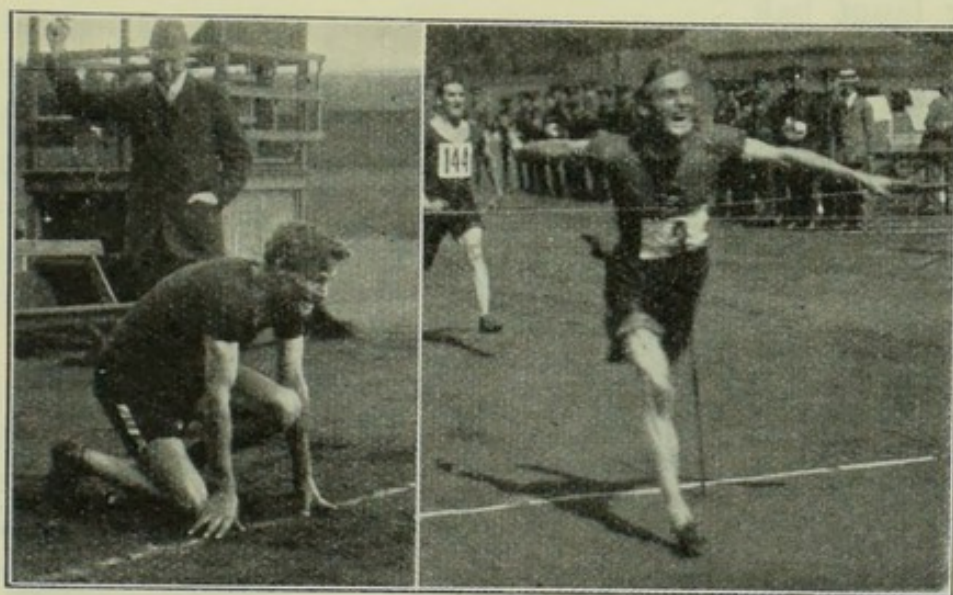
Bilden visar högra höftens framåteridning.

igenom. Därför förlora vanligen småväxta i slutspurten. Men lika viktigt som det är för dessa att öva sig speciellt på att hålla farten hela loppet igenom, minst lika viktigt är det för den storväxte att skaffa sig en snabb start. Utan snabb start blir ingen nu för tiden en god hastighetslöpare. Huru många lopp avgöras ej redan i starten! Därför bör starten i din träning utgöra ett av huvudmomenten. Ingen träningsdag bör gå, utan att du övar start ett flertal gånger. Du bör härvid ej öva så, att du endast hoppar upp och återvänder till utgångspunkten, utan du bör, med tanke på att du framför dig har ett helt 100-meterslopp, ge dig i väg och fortsätta c:a 30 meter. Detta om

starten. Komma vi så till själva löpningen.

En kort löpare löper ej i samma stil som en lång. Men det skulle föra för långt att ingå på alla detaljer, som skilja dem åt, i all synnerhet som dessa äro mycket beroende av individuella anlag. Att du bör löpa på tå, behöver jag knappast anmärka, liksom att du måste göra så hela loppet igenom. Vad jag emellertid vill fästa din uppmärksamhet vid är, att du skall löpa med hela kroppen, ej endast med benen. Hela bålen måste utgöra det centrum, omkring vilket arm- och benrörelser äga rum. Rygggrad och bröst måste fixeras. Särskilt för små löpare gäller det att få ut stegens längd. Detta

nödvändiggör ofta en vridning framåt av den höft, vars ben skall taga marken. En dylik vridning får ej ske på balansens bekostnad lika litet som på stegens hastighet. Små sprinters bruka få upp en fenomenal steghastighet. De större leva vanligen på stegens längd. Märker du din svaghet i det ena eller andra av dessa hänseenden, så inöva dig särskilt på att arbeta bort den. Foten föres i hastighetslöpningens längdriktning, och vristen skall vara väl sträckt så att steglängden ökas. Under de första meterna av loppet tager du marken med stor



»På plats»!

Målsnöret skäres.

Sydafrikanen Patrhing i starten och vid målet av sin rekordlöpning 75 yards.

kraft, därefter endast genom ögonblickliga, elastiska stötar. 20 à 30 m. före mål — alltefter din förmåga — samlar du hela återstoden av din inneboende kraft och försöker pressa dig förbi dina medtävlare. Glöm ej i detta ögonblick stilen. Då man är uppgiven av ansträngning, vill man så gärna låta huvudet falla bakåt, men gör du det, faller du helt ur stilen. Från 10 m. efter start ända in i mål måste du bibehålla samma, något framåtlutade kroppsställning och först i inloppet, någon meter före målsnöret, släppa bröstet fram.

Armföringen är i hastighetslöpning mycket omstridd, och dess finesser bör du själv utstudera. De äro så in-

dividuellt skilda. Då jag emellertid förutsätter, att du ej är en lång räkel, kan jag råda dig att föra armarna snett uppåt, framför bröstet och sedan nedåt-bakåt. Axeln bör vridas framåt, utan att förorsaka någon vridning av hela kroppens övre del, och därefter skall du liksom häva dig framåt på det framskjutna partiet. Armar och ben måste arbeta i bästa samförstånd, strävande i allt att föra kroppen framåt i målets riktning. Foten skall sträckas rakt framåt och ögonblickligen söka marken med sträckt knä. Den får ej heller kastas för långt bak.



Vid målet.

Angående träningen har jag nu nämnt, vilka dess mål äro. Du skall ej tro, det du varken första eller andra dagen har praktiskt inhämtat alla de lärdomar, jag här ovan lämnat dig. Det tager kanske både år och dag. Du måste emellertid inrätta träningstiden ändamålsenligt. Förutom de nämnda starterna måste en del andra åtgärder vidtagas. För att uppnå förmåga till kraftig slutspurt har du att stundom löpa längre sträckor än dem, jag här avsett, nämligen 100—200 m. Att starta med god fart de första 30 meterna, därefter hålla in tills 70 meter äro tillryggalagda för att under de återstående 30 meterna lägga in en kraftig finish är ett gammalt bra sätt. Ett annat är att ibland löpa t. ex. 110—120

m. i full fart och med c:a 35 m:s finish. Ja, sådana lopp kan du själv utexperimentera, om du är något så när rådig. Att i lugn fart löpa 400 m. någon gång, är även ett gott moment i träningen. Detta bör emellertid ej ske för ofta, om man lagt sig speciellt på sprinting. Jogging är emellertid något för en sprinter oundgängligt. Den består i sakta löpning med hävning upp på tåspetsarna. Bör vara daglig mat i doser av $\frac{1}{2}$ —1 400 m:s bana.

Ja, detta var något i korthet om kortdistans, enkanerligen 100 m:s löpning. Det enda, jag skulle vilja tillägga är, att du genom andning bör öva upp lungorna så, att du under loppet ej behöver andas för många gånger. Gäller det en tävlan, skall du, innan loppet går, ha repeterat din start och gjort dina 30 à 40 m. i stark, men ej för överdådig fart. Därigenom har du aktiverat din förmåga och kan i rätta ögonblicket släppa den helt lös.

På kommandot »färdiga» reser du dig från din startställning, sedan du dessförinnan genom djupa andningar med höjt bröst ventilerat lungorna. Du andas in djupt och släpper i nästa ögonblick ut luften, tager ett nytt andetag och håller luften kvar, tills du bortåt 70 m:s märket åter låter den gå. Ett sista andetag är nog för loppet.

Löpning 200 meter.

200 m:s löpningen erbjuder mycket gemensamt med 100 m:s löpningen. Vanligen kombinerar en idrottsman dessa grenar på sin repertoar. Träningen för dem är också på det hela taget densamma. Dock är det tydligt för den, som försökt sig på de båda distanserna, att den längre fordrar betydligt större uthållighet och kraft än den kortare. Andningsförmågan inverkar i betydligt mycket högre grad på prestationen än när det gäller 100 m. Själva löpsättet samt starten äro i båda fallen desamma. Träningen måste emellertid bli olika. Den, som vill gå in för 200 m., måste vara försäkrad om, att han orkar gå hela loppet på tå. Därför fordras längre

träning i joggning än för 100 m. En 200 m:s löpare måste upprepade gånger löpa ej endast för 100 m:s träningar utan även längre spurter på t. ex. 300 m. Dessa böra försiggå i 400 m:s fart med start för kortdistans och med dito finish. Detta i synnerhet om han har svårt att hålla farten 200 m. loppet igenom. Han måste stundom starta i skarp fart och hålla denna under de närmaste 50 m. såsom för 100 m:s löpning, därefter övergå till medelgod hastighet under de följande 100 m. för att sluta med en finish på 40 eller 50 m. Även bör han gå c:a 150—175 m. i full fart någon gång. För att träna upp lungverksamheten är det på sin plats att då och då gå genom ett 400 m:s lopp. Gången av ett 200 m:s lopp bör vara följande: De första 35—40 m. löpas i högsta sprinterstil. Därefter övergår man till den fart, man anser sig kunna hålla loppet igenom, för att efter c:a 150 m. sätta in alla sina krafter.

Löpning 400 meter.

Denna löpning är en av de mera ansträngande, ty den fordrar både hastighet och uthållighet. I nutida idrottsliv bör den egentligen räknas till hastighetslöpningarna, ty dess stil och löpsätt överensstämmer mycket med dessas. En 400 m:s löpare måste även främst öva hastighetslöpning. Han måste vara beredd att under loppets 300 första meter kunna upptaga kampen med rena sprinters, vid risk att i slutspurten eljest ej kunna taga upp dem. Därför äro lopp i sprinterstil å 300 m. att rekommendera, liksom f. ö. den vanliga sprinterträningen, naturligtvis något minskad på längre sträckors bekostnad. Ty förefaller det dig svårt att hålla ut de 400 meterna, bör du lägga in 5—600 meter joggning och löpning i saktare tempo. Det brukar för de flesta vara svårt att till en början hålla ut loppet på tå. Joggning är det bästa bote-medlet.

Starten för 400 m. är den vanliga sprinterstarten, och den är även här mycket viktig. Stundom kan just placeringen vid starten bli av avgörande betydelse för

loppet, och ofta utspinner sig en strid om platserna under de första 50 meterna. Man bör därför vara beredd på att tillryggalägga dessa i nära nog 100 m:s fart.

Den, som löper med långa steg och har en väl inövad stil, får i detta lopp om någonsin tillfälle att draga nytta därav. Lätt löpning tarvas speciellt här, då farten stundvis pressas högt upp och det gäller att kunna följa. Med långa, vinnande steg bör mitten av loppet löpas och 50—100 m. före mål krafterna samlas till slutspurten, då man bör ha sparat sig så pass, att man ej förlorat förmågan till en ren sprinterfinish.

För 400 m:s löpning fordras det en särskilt kraftig kropps-konstitution, visserligen ej för tung, men minst av allt spenslig och klen. Detta lopp tarvar en grundligare träning än de flesta andra.

Jag finner, att jag i det föregående kommit något för mycket in på detaljerna. I det följande vill jag emellertid fatta mig kort, då vi f. ö. nu äro inne på distanser, som, i synnerhet när det gäller ungdom i skollåren, tarvar en noggrann kontroll, och vilka jag ej med bästa samvete kan anbefalla, om de ej stå under sakkunnig och mogen ledning.

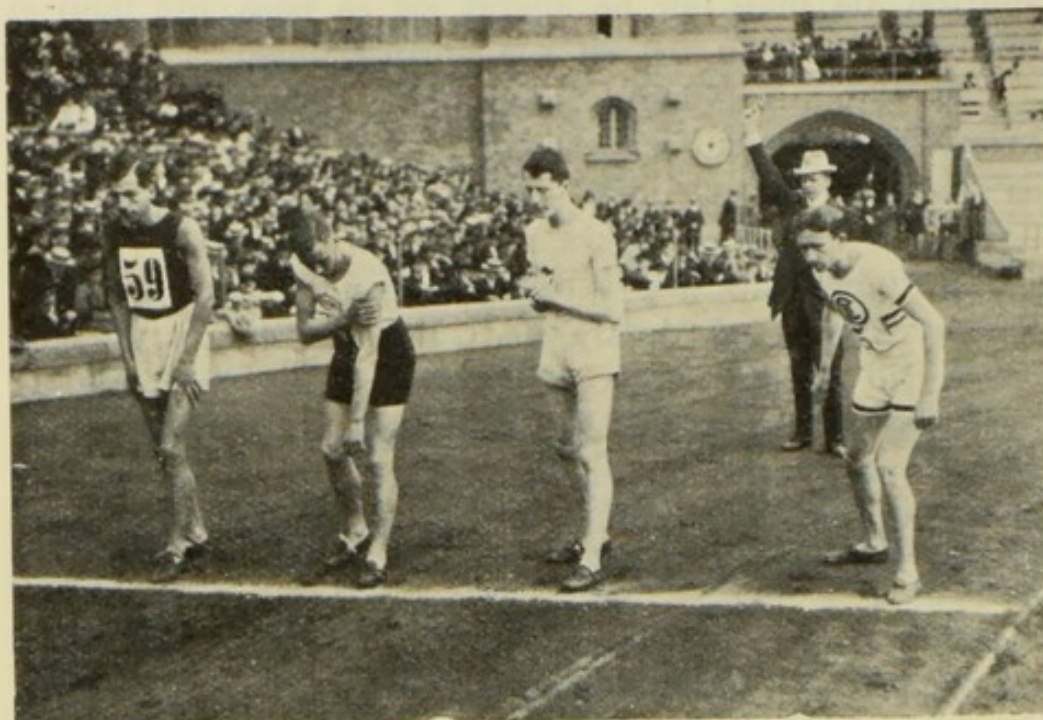
Medeldistans-löpning.

800 och 1500 meterslöpning äro typiska medeldistanslöpningar och såsom sådana mycket populära. Vi ha nu kommit in på en helt ny löpningsteknik och stil. Under det att man vid föregående löpningar haft att »arbeta» med hela kroppen, gäller det att på medeldistanserna arbeta med ett fritt bröst och med fixerad midja och bäcken — om nu ett dylikt uttryck tillåtes.

Skulle jag börja med armföringen, så är det att anmärka, att denna måste försiggå lätt och ledigt. Den får ej på något sätt hämma andningen, på vilken det här ställes stora fordringar.

Kan man, bör man löpa hela tiden med sträckta vrister, d. v. s. på tå. Men då detta erbjuder ganska stora svårigheter, är det lämpligt att under loppet

skifta stil i någon mån, så att alla muskler, som kunna komma till användning, få medverka till resultatet. Långa, vinnande steg äro här på sin plats. Men även mera hastiga och korta kunna vara lämpliga som omväxling, t. ex. när det gäller att följa en god pace. Uthållighet spelar här större roll än hastighet. Men den senare måste särskilt finnas under 800 metersloppets första hälft, vilken bör tillryggaläggas betydligt snabbare än den sista. Foten föres parallellt med



Starten på medeldistansen är stående.

löpriktningen och sträckes väl framåt. Dock är ett av de största felen det, som vidlåder mången medeldistanslöpare, nämligen att foten tager marken bakifrån framåt. Härigenom erhåller kroppen för varje steg en liten stöt bakåt, som hämmar farten betydligt. Nej, foten skall visserligen sträckt föras framåt, men därefter kroppstyngden komma över understödsytan, foten dragas bakåt och taga marken i riktning framifrån-bakåt. Hälen får ej kastas för högt bak, utan, så snart den lämnat marken, åter sträva framåt till nytt steg.

Är det uthålligheten, som saknas hos dig vid dessa lopp, bör du vid din träning ej för sällan löpa distansen

1 $\frac{1}{2}$ gång, liksom du stundom bör minska den $\frac{1}{4}$ för att löpa de andra $\frac{3}{4}$ i full fart. Är det hastigheten, som mankerar, har du nog redan insett, att det fordras en specialträning för dennas förbättring. Härvid rekom-



Stilen i medeldistanslopp.

menderas den anförda träningen för 400 m. Naturligtvis dock något inskränkt. Under ett 800 m:s lopps första hälft kan en något modifierad 400 m:s stil användas för att sedan ändras till den här nämnda. Undvik dock för många spurter, vilka ju blott verka uttröttande, utan att i de flesta fall medföra åsyftad verkan. Glöm

ej, att det här kommer mera an på uthållighet än hastighet. Och akta dig för att taga längre steg än du orkar med. Därigenom ökas blott din andfåddhet och minskas dina chanser.

När man löpt första tredjedelen av ett medeldistanslopp, känner man sig stundom så slut, att man knappast tror sig i stånd att fortsätta löpningen ut. Fortsätt blott, och det händer, att denna känsla efter ytterligare något hundratal meter försvinner, och du kan på allvar och med framgång taga upp kampen med dina medtävlare.



Man bör ha krafter kvar till en kraftig slutsport.

Ja, detta var grunderna för medeldistanslöpningen, och jag hade egentligen nu att övergå till långdistansloppen, men då jag anser, att dessa böra undvikas av skolungdom, sätter jag här punkt.

Det kanske anmärkes, att jag torde ha ingått på framställningen av speciella träningschemata, men av dylika har jag verkligen själv haft en så föga uppmuntrande erfarenhet, att jag överlämnar åt dig själv att uppställa sådana. Det torde med stöd av de första kapitlens i denna bok uppställning, tillika med vad i detta sagts ej möta oöverstigliga hinder. Det är tydligt, att man ej kan angiva schemata, som i alla fall, för olika utvecklade individer, på olika träningsnivå, kunna vara tillfyllestgörande. Jag är förvissad om, att om du är en förståndig

pojke, skall du snart lära dig inse, huru mycket du tål och vad det är, du behöver bättra på. Men ännu ett råd har jag dock, och det är: Lyssna gärna till erfarnare kamraters råd och få någon sådan, som observerar din stil och påpekar, vari den brister. Själv har man ofta svårt att finna felen. Man tror sig göra rätt, men ofta kan endast en andra person finna ens brister.

Hugg med friska krafter och glädje in i din idrott, men glöm därför ej gymnastiken!

Tillämpad löpning.

Av

TORSTEN TEGNER.

1. Terränglöpning.

Löpning i terräng är en av de härligaste av våra nordiska idrotter. Denna idrott har genom sin primitiva och enkla beskaffenhet alltid väckt till liv de atavistiska tendenserna i pojksjälén, och mycket av populariteten hos de gamla lekarna »schnitzeljakt», »indianer och vita» samt »rymmare och fasttagare» får nog tillskrivas den omedelbara tjusning, som den fria löpningen i skog och mark innebär. Sinnesnärvaro, smidighet, snabbhet, djärvhet, kroppsherravälde och uthållighet fordras av en terränglöpare, och få sommaridrotter bidra i lika hög grad som terränglöpningarna att skapa de tre idrottsmannaegenskaperna: hälsa, kraft, mod.

Icke minst det sistnämnda. Om en idrottsman skall kunna vinna lagrar som terränglöpare, måste han övervinna den inom honom eventuellt befintliga försiktigheten och utan att tveka ett ögonblick »taga risker» som engelsmännen säga. Det är för övrigt engelsmännen, som lärt oss att löpa terräng och speciellt i nedförsbackar. I dessa måste man nämligen »släppa på för fulla muggar» och liksom *rinna* nedför sluttningen. Härigenom vinner man ett stort försprång framför tungt löpande konkurrenter och blir ej nämnvärt tröttare än dem. Alla våra bättre terränglöpare äro djärva, och numera skulle de nog ej låta någon engelsman få ett tjugotal meters försprång på en enda nedförsbacke genom sin flotta

löpning, vilket var fallet 1909, då Deakin höll på att vinna »Sleipners terräng» genom ett dylikt tekniskt felgrepp av den farligaste svenske konkurrenten, Georg Pettersson.

Om Pettersson berättas en historia, som, om den inte är sann, dock har den förtjänsten att vara belysande för vad som fordras av en god terränglöpare. Pettersson hade startat i en terränglöpning i Eskilstuna samt skakat av sig alla konkurrenterna med undantag av den segervane Eskilstunalöparen Erik Andersson. I närheten av målet skars banan av en djup klyfta, över vilken sträckte sig en kraftig gren av en på andra sidan klyftan växande tall. Pettersson tog sitt parti och klättrade nedför klyftans ena sluttning och därpå uppför den andra, men Andersson gjorde ett språng, nådde tallgrenen och gick armgång på den samt var inom ett par ögonblick nere på andra sidan om klyftan. Tävlingen hade han nu i sin hand och vann den även överlägset. Brukade Pettersson berätta.

Även om inte alla terränglöpningar vinnas så dramatiskt som denna, så är det dock odisputabelt, att prov på djärvhet och sinnesnärvaro måste lämnas i varje terränglöpning, som gör skäl för namnet. Terränglöpningen ställer ungefär samma anspråk på käckhet, som vad skidåkning i terräng gör.



En junior som tvekar.

Det har redan omnämnts, huru nedförsbackar böra tagas. Kroppshållningen bör under hela loppet vara ledig och lös, stegen jämna och ej för långa, och fotbladet sättes först i marken, precis som vid banlöpning. Svårigheten i terränglöpning ligger i att arbeta bort det »skuttande», som en nybörjares löpning gärna företer, och löpa nästan lika jämnt och stadigt som på banan. Armföringen kan här underlätta ernåendet av den rätta stilen. Liksom vid banlöpningen böra armarna röras t. o. m. i ännu lättare takt än benen; framåtföringen av armen bör nämligen ske en bråkdel av en sekund innan det motsatta benet föres fram. På detta sätt underlättas en ledig löpning.



Nära målet.

Löparen (Nils Müller) presterar en vacker banlöpningsstil, som han dock ej torde kunna hålla hela loppet.

En terränglöpare är mindre än banlöparen utsatt för att bli överansträngd, i synnerhet om starten ej är gemensam, utan individuell eller parvis, vilka senare alternativ äro

att föredraga ur alla synpunkter utom arrangörernas och publikens bekvämlighetssynpunkt. Men även om terränglöparen alltså har större möjligheter att spara kraft och löpa efter gottfinnande, bör han ej därför lata sig i ensamheten. Särskilt bör han tänka på att öka upp takten till den normala, så fort han från en uppförsbacke nått upp till jämn mark. Om han i detta ögon-

blick känner behov av vila, bör han låta benen löpa ut lösa och vila något längre på hälen vid varje steg, men dock löpa undan med god fart.

I uppförsbackarna bör man ej ödsla kraft, utan minska på steglängden; dock ser man numera sällan några löpare giva sig tid att *gå* i uppförsbackarna. Mot slutet av en lång löpning kan man ha anledning att spara sig genom att löpa på alla fyra uppför brantare sluttningar.

En terränglöpare, som löper ekonomiskt — och det bör man ju göra — är beredd att taga alla förekommande hinder (diken o. s. v.) med vilken fot som helst. Han slipper då alla tröttande fotombyten och taktändringar före de språng, som förekomma under en terränglöpning. Det faller av sig själft att dessa språng böra göras så kraftbesparande som möjligt och fötterna ställas så vid nersprånget, att farten ej förloras.

De flesta terränglöpare gå för hårt i början av loppet. Detta gäller i synnerhet lopp med gemensam start. Visserligen är ju en god placering i början av loppet önskvärd, men den köpes för dyrt, om löparen tillryggalägger de första 400 m. i 800 m.-takt för att komma i närheten av täten.

*

Till slut några råd åt dem, som träna terränglöpning: Träna ej i för svår terräng.

Omväxla med ett par, tre löpningar och ett par långa promenader varje vecka. (Detta gäller särskilt i början av träningstiden.)

Öka upp träningsdistansen successivt.

Använd långa strumpor och helst kalsonger, om det är kallt, och stoppa en tidning under sweatern, om det dessutom är blåsig.

Glöm ej att kroppen behöver bad, tvättning eller avrivning efter varje löpning eller längre promenad. Och laga att kroppsvärmen ej går alldeles förlorad efteråt. En kort promenad som avslutning är utmärkt.

*

Arrangörerna av terränglöpningstävlingar böra se till att banan lägges så, att löparna ej kunna »snedda». Alltså: raka sträckor, och i varje »hörn» en kontrollant.

2. Häcklöpning 110 m.

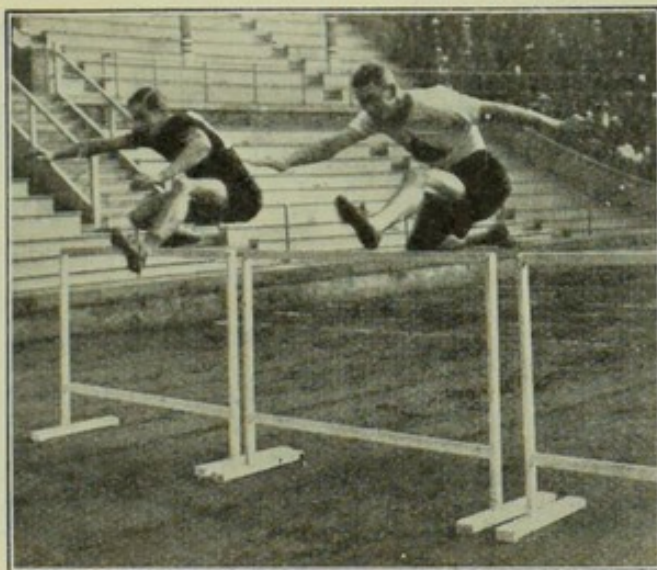
En av de finaste tillämpningarna av löpning är häcklöpning, d. v. s. en löpning där det gäller att taga ett antal likformiga hinder under loppet. I Amerika förekommer häcklöpning över distanserna 60, 120, 220 och 440 yards. I de svenska mästerskapstävlingarna ingår häcklöpning 110 m. och 400 m., vilka distanser i det närmaste sammanfalla med 120 resp. 440 yards.

En förutsättning för att nå långt i häcklöpning, ehuru ej den enda och kanske ej ens den viktigaste, är snabbhet. Exempel finnas dock på framstående häcklöpare, som ej kunna räknas bland sprinters. Svenske rekordinnehavaren i häcklöpning, P. Zerling, torde, när han slog sitt rekord, ha haft minst 25 à 30 övermän på 100 m. här i landet, och hans besegrare, finnen Karimo, påstås ej ha kunnat löpa 100 m. fortare än $12\frac{1}{2}$ sek., ehuru han i Finland nått 16 sek. i häcklöpning på dålig bana, och pressat ned denna tid med ett par femtedelar sedan han kommit till Amerika. Då O. Lemming slog sitt svenska rekord å $16\frac{1}{5}$ sek. förmådde han knappt göra 100 m. på 13 sek.

Häcklöpning är den enda art av löpning, där en storväxt idrottsman har deciderat större chanser att nå långt än en liten. En kortväxt löpare har i denna idrott ej utvägen att låta stegens snabbhet ersätta deras längd. Steglängden är nämligen medelbart och häckens höjd omedelbart given, och båda dessa mått äro sådana, att små löpare, om än aldrig så viga, få anstränga sig för att kunna utföra loppet korrekt, och de kunna svårligen bibehålla den behärsade stil och balans, som fordras av en mästare i häcklöpning.

Också rekommenderar Hjertberg åt kortväxta idrottsmän, som tycka sig ha fallenhet för häcklöpning, att hellre försöka sig på 100 m. och längdhopp. Omvänt

skulle nog en hel del hoppare och sprinters göra klokt i att underkasta sig en tids försöksträning i häcklöpning. Låt vara att denna idrottsgren hör till de mera svår-lärda; den är dock tacksam och värd att odla, i synnerhet i vårt land, där så få idrottsmän ägna sig åt häcklöpning och ingen enda nått den högsta internationella klassen. Jämte 400 m. torde häcklöpning vara, vår svagaste idrottsgren; så mycket mera skäl för äregiriga idrottsynglingar att lägga sig på dessa vackra och intressanta grenar!



Mannen i vit tröja (Karimo) löper i god stil. Den svartklädde löparen (Zerling) går för högt över häcken, har fört fram högra knät för fort och håller vänstra armen fel.

Utrymmesskäl tvingar mig att inskränka mig till att behandla häcklöpning 110 m. och även denna helt kort. Jag förutsätter då, att läsaren har sett en verklig häcklöpare i aktion och har reda på loppets grundprinciper: den liggande starten, att häcken tages i steget, att löparen stryker tätt över häcken, att tre steg tagas mellan häckarna (d. v. s. löparen tar mark fyra gånger mellan två häckar), vidare att loppet sker på tå liksom alla andra sprinterlopp, att finishen utföres som i ett 100-meterslopp, samt att häcklöparen mer än de flesta tarvar en allmänt stark utdanning.

Träningen för en häcklöpare bör bestå i starter och

hastighetslöpningar, en smula längd- och höjdhopp, då och då ett 400-meterslopp, dessutom hemgymnastik och speciellt då övning i att kasta upp det främre benet, (det som passerar häcken först) och böja upp det bakre benet åt sidan (och eventuellt placera det på ett bord el. dyl., i jämnhöjd med höften) samt naturligtvis framför allt övning i att taga häckarna.

Denna sistnämnda färdighet bör övas in över *en* häck, vars höjd den första tiden endast bör utgöra c:a 80 cm. Först sedan man fått in och vant sig vid stilen i själva



Vacker stil, ehuru vänstra knät skulle ha böjts upp mer. Trots kroppsvridningen åt vänster klarade foten ej häcken.

häcksprånget, bör man övergå att träna in de tre stegen mellan häckarna samt löpa från startmärket över 3 à 4 häckar — sällan mer.

Vid häckens tagande har löparen följande moment att företrädesvis beakta. Det främre benet kastas upp så rakt som möjligt. Samtidigt fälles överkroppen framöver och den ena armen — den som svarar mot det främre benet — kastas framåt-uppåt. Den bakre fotens tå stannar i marken så länge som möjligt, eller till den främre fotens häl passerat häc-

ken. (I detta ögonblick är »ändan» snarare under än över häckens nivå.) Strax därpå fälles det främre benet ner — fortfarande så rakt som möjligt — för att taga mark med det snaraste, och samtidigt härmed drages det bakre knäet fram på sidan om kroppen och föres i vågrätt läge över häcken. Denna överföring underlättas av att kroppen ett ögonblick vrides något åt det hållet. När den främre foten tar mark, skall den bakre foten ha passerat över häcken och vara på väg fram till nästa steg.

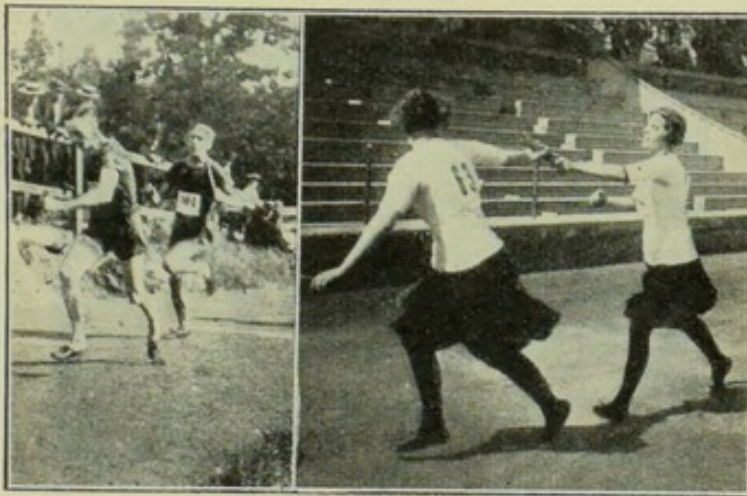
Hemligheten i konsten att taga häcken är att kunna minska den tid, under vilken man befinner sig i luften, d. v. s. »kliva» i stället för »hoppa» över häcken. En

viss djärvhet är av nöden, emedan man bör så gott som glida ovanpå häcken, och för att undvika skrubbsår gör man klokt i att ha anklarna lindade.

Stilen i övrigt framgår bäst av de vidstående illustrationerna.

3. Stafettlöpning.

Detta lilla kapitel kunde lika gärna ha hetat »stafettväxling», ty det är ju endast genom växlingen, som denna gren skiljer sig från individuell banlöpning.



Modärn växling

(Hjertbergs metod): skarp vinkel i högra axelleden, kroppen nästan framåtvänd, handflatan uppåtvriden.

Det gäller att överlämna stafetten i full fart. I själva verket är det överraskande, hur mycken tid som kan vinnas genom en flott växling. Det svenska olympialaget på 400 m. 1912 nådde en tid av 42,5 sek., ehuru knappast någon av löparna var god för bättre tid än 11 sek. Vinsten av växlingarna var alltså här c:a 1,5 sek., och detta torde vara att anse som ganska normalt.

I regel överlämnas stafetten med vänstra handen och mottages med högra. Andra och tredje männen i laget få då byta hand under loppet, vilket byte brukar ske nästan omedelbart efter emottagandet av stafetten. På vissa håll anses det emellertid alltför tidsödande med detta byte. Helsingfors-Kamraterna — vilka löpt under det svenska klubbrekordet — byta därför aldrig

hand, utan växla i sicksack, så att varannan löpare får stafetten från vänster, varannan från höger.

När den annalkande löparen befinner sig på 7 à 8 meters avstånd, sätter man sig i rörelse från den startplats, man valt, i allmänhet några få meter utanför växlingsgränsen. I själva igångsättningsögonblicket bruka en del löpare, för att pigga upp sig själva, liksom slå en liten trumvirvel med fötterna, d. v. s. taga några hastiga, studsande steg på stället. Farten ökas nu upp, och när kamraten är på endast 3 à 4 meters avstånd, har man



Växling enligt äldre metod.

Emottagaren håller handflatan nedåtvänd. (Bildens till höger visar greppet om stafetten efter emottagandet.)

halv fart. I detta ögonblick sträcker man ut — i regel — högra armen bakåt-nedåt, vrider om underarmen motsols, tills handflatan är vänd rakt upp, och ökar samtidigt ytterligare upp farten. Man bör vara så samtränad med sin »förelöpare», att man härefter ej behöver vända sig om, utan farten skall nu vara så avpassad, att den bakomvarande *nätt och jämt* kan sträcka sig fram till den startande och med ett fast grepp slå stafetten *ned* i hans öppna hand. I detta ögonblick skall den startande, liksom träffad av en elektrisk stöt, sätta igång sin hårdaste 100-meterfart.

Svårigheten ligger för emottagaren i att beräkna farten rätt, för avlämnaren att med stafetten träffa handen, som ju svänger av och an. Denna sista svårighet kan

minskas, om emottagaren stöder handloven mot den stora benknota, som finnes på höftens utsida. Detta bidrager att fixera handens läge.

Det bör tilläggas, att ovan beskrivna växlingsmetod ej är »den allena saliggörande». Sådana utomordentliga stafettlöpare som tyskarna Kern och Rau hålla exempelvis vid emottagandet handflatan riktad *nedåt*, så att stafetten får slås *upp* i handen.

Hopp.

Av

GUSTAV LINDBLOM.

För att komma någon vart i en modern tävling, måste man taga vara på alla chanser. Oftast är det blott ett fåtal centimeter, som avgöra placeringarna, och den där är bäst förberedd, går mestadels triumferande ur striden.

Men varje idrottsgren har sin teknik för sig — och inom var och en av dem är denna teknik, kan man nästan säga, en hel liten vetenskap. Här gäller det nu hoppgrenarna, men innan jag övergår till varje grens speciella teknik, är det på sin plats att ge några anvisningar i fråga om det primära, det för alla hoppidrottens utövare gemensamt nödvändiga.

En idrottsman, som enbart idkar sommaridrotter, får, då hösten kommer, på inga villkor lägga upp totalt. Han måste under sin »döda säsong» genom gymnastik, skidåkning eller någon annan lättare motion hålla kroppen i vigör. Ty gör han ej det, kommer under alla omständigheter den förberedande träningen för nästkommande sommarsäsong att taga allt för lång tid, och den risken står alltid kvar för honom, att han finner sig ej *kunna* uppnå sin forna spänstighet.

När hoppbanorna efter vinterns härjningar åter komma i fullgott skick, bör man ha avslutat den förberedande träningen, vars uppgift är att mjuka upp musklerna och avlägsna den överflödiga tyngd, som vintern samlat på en. I februari eller senast under första hälften av mars bör träningen börja. Man kan ju då hålla till

inomhus, i någon gymnastiksal eller något ridhus, vilket dock icke direkt är att rekommendera. Bättre är under alla förhållanden utomhusträning. Man har inomhus visserligen gott tillfälle både att mjuka upp musklerna och inlära en del av teknikens detaljer; startövningar, vilkas ändamål är att ge hopparen den nödvändiga snabbheten, kunna ju lätt arrangeras, och höjdhopparen har här utmärkta tillfällen att kunna tillägna sig finesserna i sin specialgren. Denna inomhusträning måste dock ske mycket varligt; ett par, tre gånger i veckan är maximum. Risker finnes emellertid — framför allt för tunga hoppare — att man skadar fötterna, enkannerligen hälarna, på det hårda gymnastikgolvet. En betydlig vinst är det därför, om man i stället kan ett par, tre dagar i veckan få tillfälle löpa 600—800 meter på utomhusbana. Tekniken hinner man nog att lära in ändå frampå våren, och man tillägnar sig förresten denna betydligt hastigare, sedan först spänstigheten uppnåtts.

All träning bör ske mycket försiktigt. I början av träningstiden bör man, som sagt, endast öva två eller tre gånger i veckan. Längre fram på våren kan man gå upp till både fem och sex dagar i veckan. En dag bör man emellertid alltid anslå till vila. Den första månaden är det nog med att löpa endast några hundratal meter. Sker träningen utomhus, måste man noga taga sig i akt att efter träningens slut ej stanna ute i den kalla luften ett enda ögonblick mer än som är behöfligt. I den mån temperaturen blir högre, ökar man på träningsstunderna. Ett gott råd är emellertid att ej för ofta och helst blott en gång i veckan försöka uppnå så bra resultat som möjligt. Träna i stället sakta och iakttag så mycket noggrannare, att stilen blir korrekt.

Före en tävling bör man vila ungefär tre dagar. Dock kan man med fördel även dessa dagar ta på sig idrottsdräkten och i sakta fart löpa ett varv för att hålla benen mjuka.

Massage är naturligtvis en bra sak. Men har man icke tillfälle att få regelbunden sådan, bör man för en tävling avstå därifrån.

Till alla hoppövningar skall man använda spikskor med spikar även i hälen. Hälen skall vara försedd med klack. Strumpor böra ej gärna användas. Det är ytterligt viktigt, att skon passar väl, och före en tävling bör man noga se till, att skorna sitta ordentligt på. Under träning har man fördel av att i skon nedstoppa en gummisvamp, vilken skyddar hälen från att »stukas».

Längdhopp.

Viktigast av allt för en längdhoppare är konsten att få en fin ansats. En god längdhoppare måste därför alltid vara en åtminstone ganska god hastighetslöpare. Otaliga äro också exemplen på, hurusom fina sprinters även varit längdhoppare av hög rang. Dan Kelly, världsrekordinnehavaren å 100 yards, blev sålunda tvåa i längdhopp vid Londonspelen, häcklöparen Kränzlein segrade vid olympiska spelen i Paris förutom i häcklöpning både på 60 meter och i längdhopp — för att nu bara nämna ett par av de mest bekanta exemplen. För att bli en god längdhoppare gäller det alltså i första hand att träna upp snabbheten. Man bör sålunda ej försumma att vid varje träning öva hastighetslöpning. För att få en god ansats räcker det emellertid ej med ensamt snabbheten. Man måste även lära sig konsten att »springa in» satsen så, att man kommer precis och med rätt fot på plankan. Foten bör placeras på stocken så, att tån skjuter 1 à 2 cm. över dess framkant. (I Amerika och England äro reglerna i detta avseende olika de svenska. [I dessa land gräves marken ej ut framför stocken, och foten får ej heller det minsta överskrida plankans framkant.] För att nu komma precis till plankan, gör man ett märke på cirka 20 meters avstånd från denna. Man börjar ansatsen så pass långt bakom detta streck, att man vid passerandet därav har fått upp farten ordentligt. Man håller så ögonen fästade på strecket och lagar att endera foten — man måste bestämma sig för vilken — placeras på strecket. Man springer med full fart fram till plankan och lägger märke till,

hur långt ifrån stocken man kommer med den fot, med vilken ansatsen tages. Kommer denna fot ett stycke framom plankan, flyttas strecket ett lika stort stycke framåt, kommer den över plankan, flyttas den motsvarande längd bakåt. Denna procedur göres om och om igen, ända till dess man är absolut säker på att komma rätt till plankan. En hel hoppare begagna sig av två märken, vilka då anbringas respektive cirka 20 och 30 meter från stocken. Det första märket användes till att få in stegen något så när, för att man sedan vid 20-metersmärket skall få dem absolut justerade. Detta begagnande av tvenne streck är emellertid ganska överflödigt, ty man lär sig med den förstnämnda metoden fortare och minst lika säkert att få in den rätta satsen. Inspringandet av satsen bör emellertid ej ske förr än ett stycke fram på våren, ty allt efter som träningen framskrider och man kommer i bättre form, ökas steglängden undan för undan. Härav följer att man, i fall satsen inlärdes redan från början på säsongen skulle, oupphörligt behöva öka avståndet till ansatsmärket.

Vid en tävling måste man i god tid, innan hoppet går av stapeln, mäta upp ansatslängden och markera avståndet med ett streck. Vid kanten placeras i streckets förlängning något lätt igenkännbart föremål, för att man skall kunna hålla reda på, vilket märke, som är ens eget. Men det är ej nog med att blott och bart mäta upp satsmärket; man måste även se till, att det passar. Det är nämligen en massa omständigheter, som gör, att man inte alltid får precis samma längd på stegen. Kallt väder, motvind, lös bana, dålig kondition bidrager allt att knappa in på steglängden, vilken, om motsatta betingelser äro rådande, naturligtvis blir större än vanligt. Före tävlingen måste man alltså göra en del provförsök för att justera satsmärket. Är nu detta riktigt gjort, är det dock ändå ej säkert, att man kommer rätt till plankan. Den eggelse, som ligger i konkurrensen, gör nämligen att man när själva tävlingen kommer, kan ta i mer än eljest, och i och med detsamma kommer steglängden att ökas. Hur mycket denna eggelse kan in-

verka i detta avseende får erfarenheten lära en. I vanliga fall blir man även spänstigare för varje hopp, så att satsen måste för var gång ökas med några centimeter.

Satsens längd bör vara omkring 40 meter. Den första sträckan springes i sakta fart; hastigheten ökas småningom upp, så att man vid satsmärket har full fart. De två à tre sista stegen bryr man sig inte om att »taga i», utan koncentrerar sig för upphoppet och minskar dessutom något på steglängden. Strax före själva upphoppet



*Med en knyck i luften
ökas hopplängden.*

drages kroppen tillsammans något i avsikt att få tillräcklig höjd på språnget. Ansatsfotens häl skall först sättas i marken, varefter man går upp så högt som möjligt på tå. Det främre benet sträcket upp så mycket sig göra låter, under det att ansatsfoten får dröja kvar vid plankan ett ögonblick. Just som man kommer högst upp på tå, svängas armarna framåt. Det bakre benet föres sedan upp till jämnhöjd med det främre, under det att man försöker få dem båda så högt upp som möjligt. Strax efter det kroppen nått sin högsta höjd, gör man en knyck med ena benet, och ögonblicket före nedslaget kastas båda benen fram så långt sig göra låter, under det att armarna med all kraft svängas bakåt. — En del, och i all

synnerhet små och lätta, hoppare bruka, sedan kroppen ryckts upp i hoppet, saxa med benen och få på detta sätt betydligt ökad längd på språnget. — Omedelbart sedan fötterna tagit mark, föras armarna åter framåt för att förhindra ett fall bakåt. För att förebygga detta fall bakåt har, man även fördel av att böja knäna och pressa underbenet framåt i marken. Olympiasegraren från 1912 Gutterson var ett typiskt exempel på, hurusom man tack vare detta kunde kasta fram benen otroligt långt utan att falla bakåt i nedslaget.

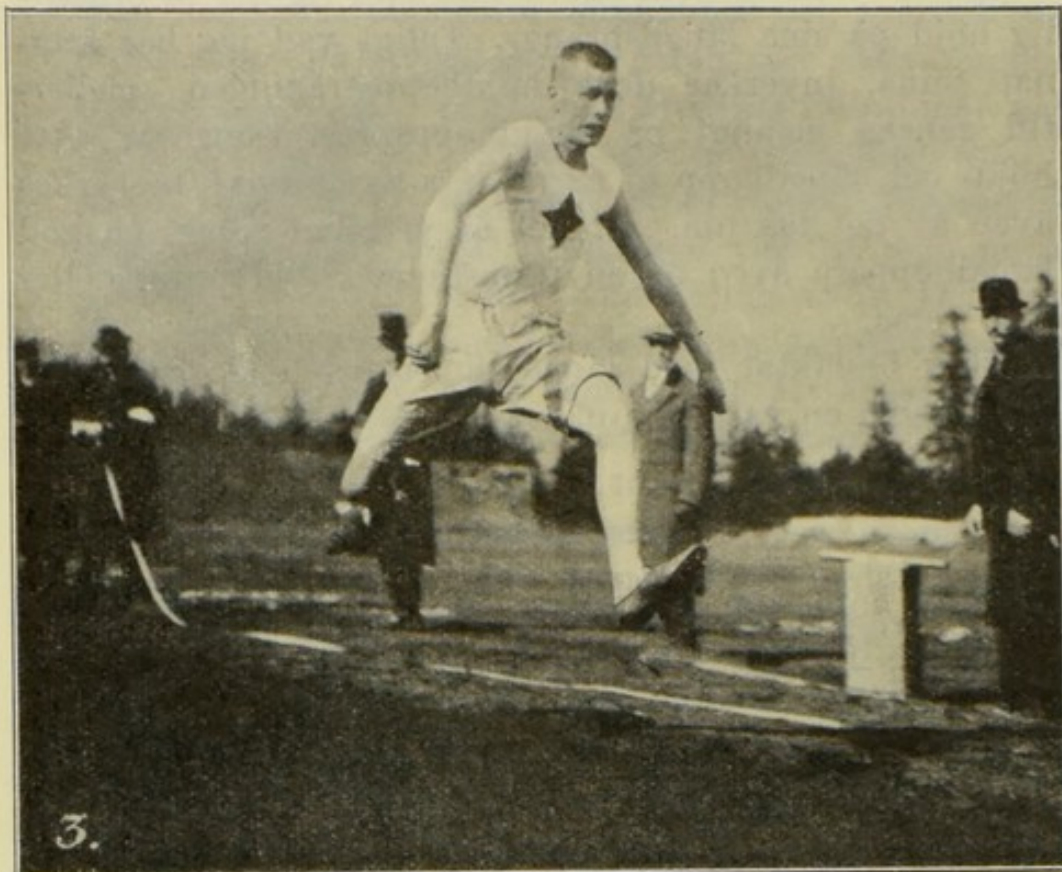
Näst efter ansatsen är upphoppet av den största vikten för en längdhoppare. Man måste därför träna flitigt på att i hoppet få upp benen ordentligt. Den huvudsakliga träningen för en längdhoppare måste alltså bestå i hastighetslöpning samt hopp med kort sats, varvid ses till, att upphoppet blir högt. Det har även sagts att träning i höjdhopp skulle vara bra för en längdhoppare, ty därigenom skulle han lära sig att få ordentlig höjd på sina längdsprång. Enligt vad jag har kunnat finna, inverkar dock höjdhoppsträningen emellertid ganska menligt på längdhoppsprestationerna. Att höjd- och längdhopp ej gärna låta sig förenas, bestyrkes även av det faktum, att det är ytterligt sällan en god längdhoppare även är en framstående höjdhoppare eller vice versa.

Nära besläktat med längdhoppet och endast att betrakta som en variation härav är

Trestegshoppet.

Detta hopp kan sägas vara en kombination av tre på varandra följande längdhopp. Det utföres så, att efter första hoppet samma ben, varmed ansatsen gjorts, tager mark; i andra språnget växlas ben, och sålunda är det det andra benet, man berör marken med. Det tredje språnget utföres på samma sätt som ett vanligt längdhopp. I likhet med vad som var fallet för längdhopp, fordras för en trestegshoppare framför allt en snabb och säker ansats. För en trestegshoppare är det kanske av än större vikt att komma säkert på stocken, ty förlorar hopparen herraväldet över kroppen det allra minsta, är det otänkbart att balansen skall kunna bibehållas i första nedslaget. För att bli en god trestegshoppare fordras, förutom smidighet, elasticitet i musklerna och de allmänna egenskaper, som äro nödvändiga för att komma någonstans i vilken idrottsgren det vara må: att man har särskilt starka knäleder. Att ha långa ben har man ofta hört predikas om skall vara nödvändigt och nära nog det enda villkoret för att bli en framstå-

ende trestegshoppare. Att en långbent individ med ringa träning kan nå rätt så goda resultat, är nog även sant, men åsikten, att han skulle ha större chanser än sin kortbente kollega att nå tiptopprestationer, är felaktig. Världens för närvarande bästa trestegshoppare och de, som måste ställas i en klass framom alla andra, amerikanarne Dan och Tim Ahearne, äro båda småväxta,



Andra steget tages ut långt.

och särskilt Tim, segraren vid spelen i London 1908, är betydligt under medellängd.

Det första upphoppet göres nära nog analogt med det i längdhopp. Dock måste man se till att det främre benet ej sträcket så mycket, utan att knäet blir böjt. Det gäller att här sätta i så mycken kraft som möjligt. Hoppet får dock icke göras allt för högt, ty i så fall kommer farten att minskas så avsevärt, att man ej kan få ut de två andra hoppen ordentligt. Dessutom riskerar man alltid vid ett högt hopp, att nedslaget blir så häf-

tigt, att knäleden ej står emot den hårda stöten. Liksom fallet var i upphoppet i längdhopp, måste man se till att i alla de tre stegen hoppet utföres så, att hälen först tar mark och att kroppen sedan föres upp på yttersta tåspetsen. Det andra hoppet liknar, såsom det vanligen utföres, mer ett »steg» eller »klev». Nybörjaren har alltid svårt att få någon längd på detta steg, vilket emellertid är nödvändigt, om man vill komma upp till några bättre resultat. Därför är det av stor vikt att vid träningen särskilt arbeta på att få god längd på det andra steget. Det gäller här att få ansatsbenet liksom hängande efter för att sedan i det tredje hoppet, som utföres som ett vanligt längdhopp, erhålla en kraftig sving framåt med det fria benet.

Utförandet av det andra steget göres i den av bröderna Ahearne tillämpade tekniken stick i stäv mot vad ovan beskrivits. I stället för att sträcka ut det fria benet, ryckes ansatsbenet fram, alldeles som vid ett hopp, utfört utan växling. Omedelbart innan detta ben är i färd med att ånyo taga mark, göres en hastig knyck, som kastar fram kroppen och växlar om benställningen. Tack vare denna växling av benen, blir sedan det tredje stegets upphopp betydligt kraftigare. Största fördelen med denna teknik är emellertid, att man får ett både längre och betydligt snabbare andra språng.

Ansatsen till det första steget kan naturligtvis tagas med vilket ben som helst. Bäst torde nog dock vara att stampa med samma fot som i längdhopp, ty det är naturligtvis enklare och säkrare att alltid använda samma fot på plankan. En trestegshoppare deltar ju även i allmänhet på tävlingen i längdhopp.

Träningen för en trestegshoppare sammanfaller nästan helt med den för en längdhoppare. Man måste emellertid här iakttaga betydligt större försiktighet, alldenstund hälarna naturligtvis bli mycket påfrestade i de två första nedslagen, som ju ej kunna äga rum på alltför lös mark. Man bör därför högst en gång i veckan göra hopp med full fart. Av så mycket större vikt är i stället att se till, att man får in den korrekta stilen vid försök med kort sats.

Höjdhopp.

I denna idrottsgren ha utvecklats en otalig mängd skilda stilar. Det finns knappast två personer, som till alla delar använda sig av samma metod. Man kan emellertid urskilja, hurusom principen i en hel del fall är absolut densamma, och att skiljaktigheterna endast



P. af Uhr hoppar i amerikansk stil.

bestå i mindre väsentliga detaljer. Dock finns det i höjdhopp flera stilar än i någon annan idrottsgren.

Den mest kända och här i Sverige även mest praktiserade stilen går under benämningen »den amerikanska». Denna stil är ej alltför svårlärd och lämnar de bästa resultaten, varför en nybörjare alltid först bör försöka sig på att studera in den. Anloppet tages nära nog rakt framifrån. Stampar man t. ex. med höger fot, närmar

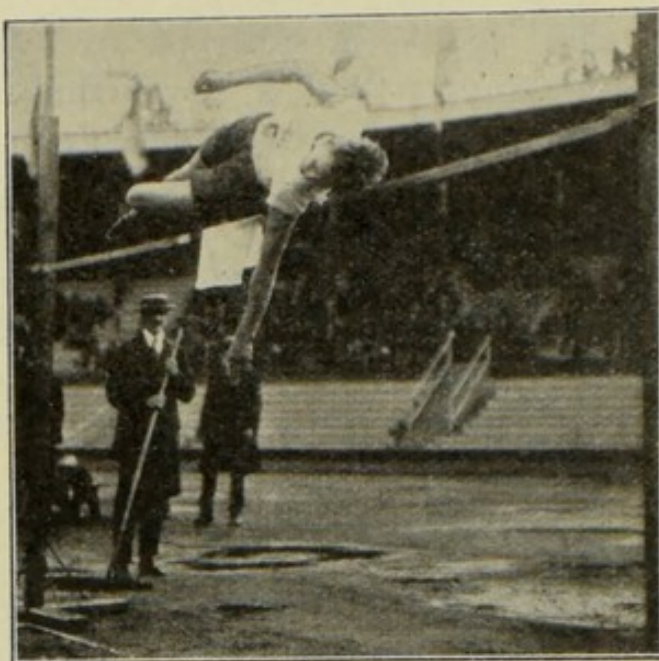
man sig ribban i jämnhöjd med den vänstra ståndaren för att sedan, omedelbart innan upphoppet göres, vända sig ett åttondels varv åt höger. Även i höjdhopp har det sina fördelar att använda satsmärken. Detta är dock ej absolut nödvändigt, ty satsen måste här tagas betydligt långsammare, och vidare är det ej av samma stora vikt att få foten placerad på centimetern. Satsens längd behöver ej vara mer än cirka 10 meter, dock brukar nästan alla hoppare börja anloppet från cirka 20 meters avstånd. De första 10 meterna går man emellertid endast fram, detta i avsikt att samla energien till hoppet och göra sig liksom säker på sig själv. Under anloppet skall kroppen hukas något ihop. Det näst sista steget, innan ansatsen tages, brukar man taga ut längre än de övriga, vilket bidrager till att få kroppen mera rakt uppåt i hoppet.

Ju närmare ribban man kan placera ansatsfoten, dess bättre är det. De flesta höjdhoppare stampa alldeles för långt ifrån ribban och få härigenom hoppet onödigt långt. Om man nu, som vi förut antagit, tar ansatsen med höger fot, skall det fria vänstra benet kastas upp så högt sig göra låter, under det att man låter det högra dröja kvar på marken så länge som möjligt. Armarna föras sedan framåt-uppåt; dock ej för högt, ty i så fall kommer kroppen att sträckas allt för mycket. Ungefär samtidigt vridas huvud och kropp åt höger med tillhjälp av vänstra armen. När det vänstra benet så passerat ribban, föres det med kraft nedåt, samtidigt med att man med kroppen gör en knyck, varvid bröstet vändes helt mot ribban. Överkroppen kommer då att ligga i en båge mot densamma.

Mycket vanlig är även den stil, som har anloppet alldeles rakt framifrån. Även här ligger största vikten vid att kasta upp det fria benet så högt som möjligt. Båda benen föras sedan nästan samtidigt över ribban. I detta ögonblicket befinner sig kroppen lägre än benen, men när så dessa väl hunnit över ribban, göres en häftig knyck, som även för kroppen över.

Dessa stilar äro, som sagt, de vanligaste, men man har

även sett exempel på en hel del andra, som fört till utomordentliga resultat. Den egendomligaste av dem alla är helt säkert den, som f. d. världsrekordinnehavaren Horine använder. Denne man, som nått den respektiveringande höjden av 200,5 cm, tar mycket sned sats från vänster och stampar med vänster fot. Det högra benet kastas sålunda upp först, och när kroppen kommer rakt över ribban, göres en vändning åt vänster. Vid passerandet av ribban ligger kroppen nästan parallellt med densamma. Det hela liknar mera ett dykande,



Hallberg utför ett hopp i Horines egendomliga stil.

och under olympiska spelen i Stockholm höjdes även röster för att hoppet skulle ogillas såsom varande i strid mot gällande regler.

Ännu en stil, som förtjänar nämnas och vilken lämnat utmärkta resultat, är den som engelsmannen Leaby använde. Denna stil karakteriseras främst av ett utomordentligt kraftigt upphopp. Satsen tages snett framifrån. Efter upphoppet drages kroppen ihop, och båda benen ligga pressade intill varandra, medan knäna kastas upp så högt som möjligt. Sedan benen väl kommit över ribban, sträckas dessa ut, och med en knyck drages även kroppen över.

Vid träningen för höjdhopp bör man lägga huvudvikten vid att få ansatsen nära ribban samt ett flitigt övande med att kasta upp det fria benet så högt som möjligt. Man bör ej alltför ofta hoppa på höga höjder, ty genom att anstränga sig, förlorar man gärna stilen.

Vid tävlingar skall man ej briljera med att gå högt över de lägre höjderna, utan spara så mycket kraft som möjligt, till dess man skall prestera de avgörande resultaten.

Stavhopp.

I motsats till höjdhoppet har i stavhopp utbildats blott en enda stil, som kan sägas vara den riktiga. Naturligtvis är det även här amerikanarna, som varit läromästare.

För att bli en god stavhoppare fordras nödvändigtvis en harmoniskt utvecklad kropp. I ingen annan idrottsgren har man nämligen så mycken hjälp av samtliga muskler. För anloppet fordras starka ben, och för själva hoppet äro kraftiga armar och skuldror ett nödvändigt villkor.

Ansatsen spelar för stavhopparen kanske den största rollen. Därför måste denne flitigt öva sig i hastighetslöpning och även noga träna in satsen. Detta senare sker ungefär på samma sätt som för en länthoppare. Satsen bör för stavhopparen dock icke vara fullt så lång; omkring 30 meter torde vara lagom. Satsmärket placeras på cirka 20 meters avstånd från hoppställningen, och inspringandet av detta sker analogt med det i längdhopp. De första 10 meterna användas till att få upp farten samt att passa in foten på det markerade mär-



Fattningen. Hopparen går till v. om staven.

ket. Därefter löpes med full fart ända till de två, tre sista stegen, vilka man låter gå som av sig själv för att koncentrera sig till hoppet.

Staven måste vara så lätt som möjligt och får på inga villkor svikta. Numera användas alltid sådana av bamburör, vars övre ända lindas med gummiband i avsikt att lämna stadigt tag åt händerna. Fattningen om staven sker så, att båda händernas tummar äro vända mot övre ändan av staven, och avståndet mellan dem får ef-



Märk huru lågt händerna fatta om staven.

ter behag variera mellan $\frac{1}{1}$ och $\frac{3}{4}$ meter. Innan man gör ett hopp, bör man alltid mäta upp på staven, hur man skall hålla händerna. På de lägre höjderna fattar man lämpligen med övre handen i jämnhöjd med ribban. Allt efter det ribban sedan höjes, måste fattningen ske något lägre jämfört med den höjd, man har att klara. Under anloppet hålles staven så, att spetsen riktas något uppåt. Staven måste även hållas säkert, så att den ej svänger hit och dit, vilket skulle menligt inverka på snabbheten i satsen.

När man kommer på lämpligt avstånd från hoppställningen, föres staven fram och sättes i gropen, samtidigt med att man släpper greppet med den undre handen och i stället tar ett nytt omedelbart nedanför den övre. Om avsprånget sker med vänster fot, vilket är fallet bland så gott som alla hoppare, svänges det högra benet upp omedelbart efter det staven satts ned i gropen. Något egentligt upphopp kan man här ej tala om, ty man måste noga akta sig för att svänga till med ansatsbenet, då detta lämnar marken. Man skall i stället låta detta ben bli kvar, till dess staven kommit i det läge att kroppen sträckts, då den nödvändiga följden blir, att man

liksom suges upp mot höjden. Båda benen föras nu uppåt samtidigt med att kroppen häves upp på armarna. När benen väl hunnit i jämnhöjd med ribban, vändes kroppen ett halft varv åt vänster. I detta ögonblick måste kropp och ben bilda en ganska skarp vinkel mot varandra. När vändningen gjorts, befinner sig sålunda korsryggen högst, under det att benen bege sig på väg nedåt. Innan man så släpper staven, söker man att ånyo häva sig uppåt. Magen måste man vid passerandet dra in så mycket som möjligt, och armarna kastar man uppåt, ty eljest händer det lätt, att dessa i onödan riva ribban.

Stavhoppet är en av våra svåraste idrottsgrenar och fordrar lång och ihärdig träning. Som sagt är det nödvändigt att träna hastighetslöpning för ansatsen. Arm-muskler och överkroppen måste emellertid övas minst lika omsorgsfullt, varför träning i kast är att rekommendera. Här gäller det ock att vara ytterligt noga med att få in stilen, och detta måste ske på de lägre höjderna. Man får emellertid ej alldeles försumma att försöka sig på att hoppa högt, ty i så fall komma på tävling de höga höjderna att verka allt för avskräckande.

Stående hopp.

Dessa idrottsgrenar ha aldrig varit vidare allmänt utbredda i vårt land, och de ha ej heller någon ljusare framtid för sig, då de numera strukits från programmet vid våra mästerskapstävlingar. I Amerika omfattas de dock ännu med stort intresse, och där förekomma även tävlingar i stående trestegshopp och tre på varandra följande stående längdhopp.

I stående längdhopp är det av ytterlig vikt att få tillräcklig höjd på språnget, och härpå måste man vid träningen nedlägga största arbetet. Då hoppet skall utföras, ställer man sig på plankan med fötterna jämnsides och något skilda åt. Skospetsen bör sticka ut en bit framom stocken. Armarna sträckas rakt upp och svängas sedan framåt-nedåt-bakåt, varunder kroppen drages

ihop och benen böjas. När sedan armarna kommit tillbaka i nedåt-läget, sträcker man på kroppen; armarna föras med kraft uppåt och avsprånget äger rum. Omedelbart före nedslaget svängas armarna, liksom i längdhopp, kraftigt bakåt, och benen kastas fram så mycket som möjligt. För att sedan förhindra fall, tillämpas samma principer som i längdhopp.

I stående höjdhopp ställer man sig med sidan mot ribban. Armsvängningen är densamma, som ovan beskrivits för stående längdhopp. Det ben, som befinner sig närmast ribban, kastas rakt uppåt så högt man kan, under det att det andra får stanna kvar på marken så länge som möjligt. Man har till och med fördel av att med detta sparka något bakåt i stället för att genast föra det uppåt. När det främsta benet kommit till sitt högsta läge, göres en knyck med kroppen, varvid bröstet vändes något mot ribban. Liksom i vanligt höjdhopp sparkas sedan kraftigt nedåt med detta ben, och även resten av hoppet liknar alldeles ett höjdhopp utfört efter den s. k. amerikanska stilen.

För alla stående hopp gäller, att man omedelbart före avsprånget bör taga ett djupt andetag.

Kast.

Av

TORSTEN TEGNER.

Skolungdom bör i regel ej specialisera sig på kast.

Idrottsmän i allmänhet göra klokt i att försöka sig på diverse olika idrottsgrenar, innan de bestämma sig för en specialitet. Ett färskt exempel på dylika mångfrestare är Homer Baker, amerikansk och engelsk mästare i löpning $\frac{1}{2}$ engelsk mil. Baker började sin idrottsmannabana som höjdhoppare och erövrade i denna gren skolrekordet. Han lade sig därefter på maratonlöpning, samt nådde på denna distans den ej föraktliga tiden 2 t. 53 min. Först »på gamla dagar» begynte han löpa medeldistans, och tack vare den goda förträning han besatt, nådde han snart fina resultat i sin blivande specialgren.

Det förefaller som om kastare skulle mer än andra idrottsmän ha nytta av att lägga sin träning på så bred basis som möjligt, d. v. s. i yngre år öva varjehanda olika idrottsgrenar. Sveriges enda världsnamn på kasttävlingarnas område, Lemming, deltog under större delen av sin långa idrottsmannabana i både hopp, kast och löpningar. På en idrottsfest i Finland i början av detta århundrade erövrade han första priset i varenda tävling, som fanns på programmet, och i flera år var han den obestridde mästaren i tiokamp i Skandinavien. Genom den mångsidiga träningen utvecklades hans fysik grundligt och harmoniskt, och när Lemming vid 27—28 års ålder övergick helt till kasttävlingar, kunde han därför länge

fortsätta med att göra framsteg häri; sitt bästa resultat nådde han vid $32\frac{1}{2}$ års ålder. — Anmärkningsvärt är att även våra båda framstående kastare Einar Nilsson och Wieslander varit all-round-män och utmärkta tiokampare.

Framstående färdighet i kast — speciellt spjut och kula — vinnes icke genom en eller ett par säsongers specialträning, utan genom mångårigt stärkande av kroppen med olika idrotter tillika med mångårig träning i kasten. Gymnastik, särskilt bålrorelser, är av stor nytta för en blivande kastare, men överdrivna hävörelser snarare skada än gagna, enär kastaren huvudsakligen använder överarmens sträckmuskel och hindras av den alltför stora böjmuskel, som utbildas genom armgång o. d. rörelser.

En yngling, som har lust och fallenhet för kast, skall alltså akta sig för att ensidigt driva denna sin favoritgren. Alltför mycket kastande i unga år minskar snabbheten i rörelserna utan att i motsvarande grad höja kraften. Dessutom är påfrestningen på skelettet synnerligen kännbar och kan bli till skada, om benstommen ej nått tillräcklig stadga och fasthet. Detta gäller särskilt ryggraden, som är utsatt för krökningar i sidled. En ungdomlig kastare bör därför undvika tunga kastredskap (slägga, seniorkula) och ej hålla på för länge i ett sträck med att kasta med samma hand.

Spjutkastning.

I få grenar fordras ett så noggrant aktgivande på stilen som i spjutkastning. Det fordras en lång och samvetsgrann träning för att kunna utföra detta komplicerade kast flott och ledigt. Förutsättningen för att lyckas är, att man har kroppen i sin hand, att rörelserna äro snabba men ändå behärskade, samt att man har någon som ser till, att stilen blir korrekt.

Spjutet fattas med hela handen. En del nybörjare inbilla sig med orätt, att de kunna nå några resultat, om de fatta spjutet ungefär som man håller en blyerts-

penna. Viktigast är greppet om lindningens bakre kant. Detta kan ske antingen med tummen och pekfingeret (vanlig fattning) eller med pekfingeret och långfingeret (finsk fattning) eller ock med tummen och långfingeret, varvid pekfingeret nästan rakt utsträckt stöder spjutet (Häckners och Saaristos fattning). Handen bör fatta kraftigt om handtaget, ehuru utan att armen spännes; spjutspetsen riktas rakt fram eller något nedåt under satsen.



Saaristo visar armens tillbakaförande.

Satsen bör vara uppmätt. Om vi antaga, att ett högerkast skall utföras, kan kastaren ha placerat ett ansatsmärke låt oss säga $14\frac{1}{2}$ m. från kastgränsen. Han fattar spjutet på ovan angivna sätt, går fram till kastmärket så, att han får högra foten på märket och ökar därpå småningom upp farten till tämligen hastig löpning. Fötterna lyftas ej högt från marken, och löpningen göres samlad och stadig. Under ansatsen räknar löparen till 9 (1 blir då, när vänstra foten tar mark första gången efter ansatsmärket o. s. v.). Samtidigt med att 6 och 7 uttalas, föres högra armen bakåt — ej åt sidan — och vid moment 8, d. v. s. när högra foten

tar mark, är armen fullständigt utsträckt. Det är detta moment, som är nyckeln till kastet: utföres det rätt, går resten av sig själv. Bilden av Peltonen är tagen i detta ögonblick och visar den rätta ställningen. Högra foten är ganska långt framkastad och tar mark med hälen först ungefär som vid avsprånget i längdhopp. Högra foten är nu den axel, kring vilken kastet utföres, och genom att kasta fram den långt samtidigt med att armen sträcker rakt bakåt, vinner man, att armens framåtslungande rörelse blir så lång som möjligt. Denna



Peltonen omedelbart före utkastet.

tager dock ej omedelbart sin början, utan armen hålles fullt utsträckt under ett kort moment. I samma ögonblick som vänstra foten åter tar mark (9), nu $\frac{1}{2}$ à 1 m. från ansatsgränsen, tager spjutets framåtslungning sin början. Huvudsaken i själva kastögonblicket är att överkroppen föres riktigt, d. v. s. rätas ut från sitt bakåtböjda läge och härigenom bidrager att skjuta på spjutet. De flesta nybörjare låta överkroppen falla undan åt vänster i kastögonblicket, men detta är det sämsta man kan göra. Spjutet skall föras fram tätt förbi högra örat, och överkroppen skall stödja underkastet, så att, när spjutet lämnar handen, en nästan rät linje bildas av

högra armen, sidan och benet. För att kastet skall vara riktigt, skola fötterna stanna i marken, tills spjutet lämnar handen, och kroppen samt högra armen arbeta *uppåt* samtidigt med att kastaren går upp på tåspetsarna.

Kastet är svårt att beskriva — men kanske ännu svårare att utföra riktigt! De införda bilderna av Peltonen och Häckner torde tala för sig själva utan mycken för-



Häckner kastar spjut.

klaring. Konsten är — näst efter att få den riktiga ställningen i moment 8 — att kunna rycka fram spjutet i en rät linje med jämn och ökad dragning. Genom flitig och lugn träning under aktgivande härpå bör man kunna lyckas få spjutet att gå utan skakning ur handen, och mycket är vunnet, om spjutet kan gå jämnt och utan att svikta i luften. Är kastet riktigt utfört, »dimper» ej spjutet, utan bibehåller genom hela kastbanan ett med marken parallellt läge.

Träningen för spjutkastaren bör till en början bestå i kast utan ansats. Därefter bör kastaren länge och flitigt kasta med ett par stegs sats, och först då stilen i själva kastet är fullt inlärd, övergår man till full sats. Under träning bör man ej eftersträva rekordresultat, utan spara armen och giva akt på tekniken; kastlängderna komma sedan av sig själva.

Det viktigaste en spjutkastare har att iakttaga, kan sammanfattas i följande punkter:

Mjuka upp kroppen med några småkast, innan tävlingen börjar.

Hav satsen uppmätt.

Samla energi före anloppet och känn efter, att spjutet ligger väl i handen.

Håll spjutspetsen nedåtriktad under anloppet.

Drag i god tid tillbaka armen, så att den är fullständigt sträckt, och sänk handen så, att den kommer betydligt lägre än axeln.

Stanna därför icke utav farten.

Jäkta ej i kastögonblicket.

Sträva i detta ögonblick åt höger med överkroppen, men se framför allt till, att spjutet går rakt fram, d. v. s. nästan rätt över huvudet.

Låt fingrarna »satsa till» spjutet i samma ögonblick som det lämnar handen, och följ därpå spjutet med ögonen.

Diskuskastning.

Liksom i spjutkastning bör man även i diskus först träna utan sats, d. v. s. i detta fall utan rundsväng. Ställningen är den, som bilden på denna sida anger; dock kunde här högra handens grepp om diskusen vara något säkrare, i det att de *mellersta* fingerlederna borde fatta om kanten på diskusen i stället för de *yttersta*.

Sedan diskusen några gånger i lugn takt förts framåt-uppåt ungefär till det läge, som bilden anger, och vid varje framåtföring understötts av vänstra handen, göres avkastet. Diskusen föres härvid först så långt tillbaka som den andra här införda bilden (av Einar Nilsson)

visar. Denna tillbakaföring kan ske på två sätt. Antingen följer högra axeln med, och vridningen sker i veka livet; axlarna bilda då en rät linje med den bakåt-uppåtsträckta högra armen (Taipales stil). Eller ock göres rörelsen i axelleden, varvid armen i sitt bakersta läge bildar rät vinkel med axlarna (Hjertbergs och Einar Nilssons stil). Kastaren bör experimentera med dessa båda metoder och välja den, som bäst passar honom. Enligt Taipales metod blir den efterföljande svingen *större*, enligt Hjertbergs *säkrare*.

Huvudsaken i kastet är dock diskusens framåt-uppåt-svängning och avkast. När vi lämnade den tränande kastaren för att fördjupa oss i tekniska detaljfrågor, stod han med högra armen tillbakaförd, färdig att börja framåt-svingen, och helt visst grep han sig omedelbart an med den senare utan att lyssna på våra utläggningar. Vi böra då vid det här laget redan ha kunnat konstatera,

om han under svingen gjort något av följande vanliga fel: lutat kroppen åt vänster; släppt taget med högra foten; krupit ihop; släppt iväg diskusen i vertikalt läge; låtit diskusen lämna handen, innan armen hunnit fullt sträckas; vikit undan med vänstra axeln. Hur svingen *skall* utföras, visar oss bilden av Taipale på nästa sida. Det kan tilläggas, att i det avbildade kastet högra foten just är i färd med att giva kroppen den framstöt, som i sin tur håller på att fortplantas med ökad kraft till diskusen, och att knäna i detta ögonblick rätas ut, härigenom meddelande ytterligare kraft och höjd åt kastet.

Ett kast med ansats ter sig på följande sätt: kastaren ställer sig med högra foten intill kastringen vid dennas



Utgångsställningen.

mest avlägsna punkt (relativt kastriktningen) och med vänstra foten mitt emellan den högra och ringens centrum,



Einar Nilsson i början af sista svängen.

tidigt, med diskusens framåt-uppåt-svängning, placerar därefter högra foten ungefär mitt i cirkeln och efter ytterligare ett ögonblicks rotation den vänstra nära den främre delen av dess periferi (något till vänster om kastriktningen) samt svingar iväg diskusen, bibringande den rotation genom att låta den löpa ut framför pek-fingret.

Farten på diskusen åstadkommes huvudsakligen genom själva den sista arm-svängen; den förberedande rundsvängen är ej så viktig, som nybörjare tro, och bör ej tagas för häftig.

Särdeles viktig är placeringen av fötterna. Som framgår av bilden med Taipale skall det sista steget vara måttligt uttaget, och fötterna stå i nära nog rät linje med kastriktningen, den vänstra dock något till vänster om densamma.

Följande sammanfattande råd kunna givas diskuskastaren:

låter diskusen beskriva några förberedande svängar framåt-uppåt och tillbaka, börjar därpå, efter att ha sålunda mjukat upp axeln och samlat energi, en rundsväng åt vänster genom att flytta över kroppstyngden på vänstra foten sam-



Taipale kastar.

Börja ej kringsvängningen för fort.

Håll armen väl tillbaka under rundsvängen.

Hoppa ej runt i ringen, utan *kliv*.

Öka på dragningen i diskusen successivt.

Håll knäna böjda under svängen och räta ut dem i kastögonblicket.

Håll armen sträckt under hela kastet.

Försök att nå så långt fram som möjligt med högra handen, när diskusen släppes iväg.

Vrid ej tillbaka vänstra axeln för att få fram den högra kroppshalvan.

Se till att högra foten ej lämnar marken, förrän diskusen släppts.

Håll upp huvudet, och låt överkroppen i det sista ögonblicket sträva åt *höger*, medan högra armen slungas åt *vänster*.

Kulstötning.

Kulstötning fordrar kraft, tyngd och snabbhet. Den sista egenskapen är den viktigaste, så egendomligt det än låter. En tränad hastighetslöpare har nämligen i allmänhet chanser att stöta kulan längre än en tung atlet eller stark kroppsarbetare. Sällan eller aldrig får man se en dylik uppnå 11 m., vilket dock med lätthet presteras av idrottsmän, som R. Smedmark och P. G. Zerling, vilka dock ej alls bruka räknas som kastare.

Som bekant bruka världsmästarna i kulstötning vara synnerligen massivt byggda. Exempel saknas dock ej på kulstötare, som trots en lätt kroppsbyggnad nått långt i sin gren, tack vare en fin teknik och omsorgsfull träning: tredje pristagaren på olympiska spelen i Stockholm, amerikanaren Whitney, är ej över medellängd, och E. Svensson, Norrköping, är omkring 175 cm. lång samt väger endast 73 kg., men stöter dock 25 m. sammanlagt.

Liksom i de andra kastövningarna, där tunga redskap komma till användning, beror framgången i kulstötning ej på en kortare tids intensiv specialträning, utan på ett mångårigt upparbetande av teknik och krafter. Trä-

ningen skall huvudsakligen bestå i flitig, nära nog daglig kulstötning, varvid man omväxlande använder normal och lätt kula. Genom att träna med lättare kula än den man använder på tävling, lär man bättre in stilen och förvärvar snabbhet i stöten. Om man befinner sig på en plats, där man ej har tillgång till kula, t. ex. ute på landet, så kan man med fördel använda en sten av lämplig fason. Genom »practice» med en dylik sten, rätt mycket lättare än tävlingskulan, kan man avsevärt



Einar Nilsson stöter kula.

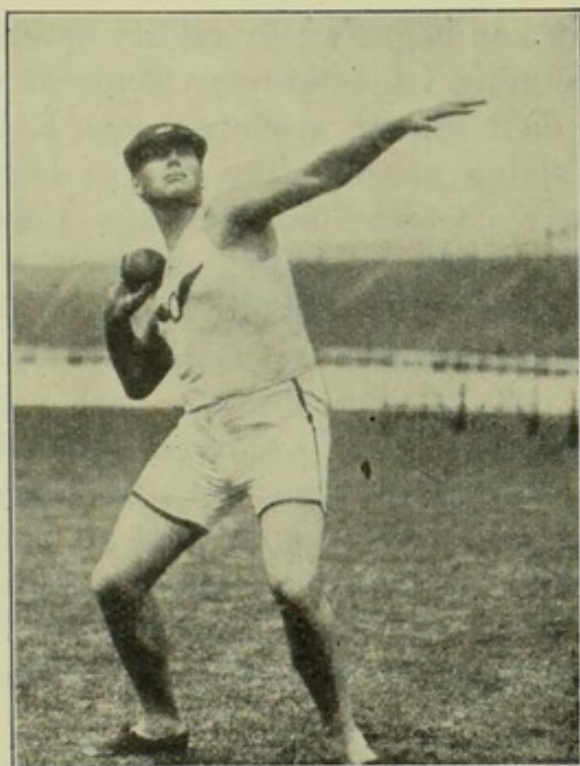
förbättra sin stil och nå betydligt bättre resultat, när man åter får den reglementsenliga järnkulan i handen.

Även i kulstötning bör man dock tillika skaffa sig »indirekt» träning, d. v. s. öva andra rörelser än de, för vilka man egentligen utbildar sig. Lämplig »indirekt» träning för en kulstötare är: startövningar; diskus- och andra kast; längd- och höjdhopp; gymnastik, med undantag — som i inledningen nämnts — för hävrörelser; som specialövning för bukmuskler och handleder: stupfallande hävning och sänkning, därvid kroppstyngden

bör vila på tårna och fingertopparna; vidare promenader o. s. v.; sist men ej minst viktigt: ett sunt och regelbundet liv året om.

Kulstötning utföres på följande sätt.

Kastaren ställer sig i kastringens bakre del med kroppstyngden på högra benet (här förutsättes att kastet utföres med högra handen). Högra foten är placerad intill ringens periferi med insidan av foten åt kastrikt-



Ralph Rose i Londons stadion.

ningen. Vänstra foten stöder mot marken på omkring en halv meters avstånd inåt cirkelns medelpunkt. Högra handen vilar mot axeln och kulan är fattad på sätt som framgår av bilden av Einar Nilsson — såvida ej vederbörande har synnerligen stark handled och fingrar, i vilket fall han har fördel av att placera kulan ett stycke upp på fingrarna, som Ralph Rose på vår andra bild.

Sedan man några ögonblick samlat energi och försäkrat sig om full balans genom att stående på högra foten göra ett par lugna fram- och återförningar av det fria

benet, rycker man detta (alltså det vänstra) med en viss kraft bakåt åt vänster. Samtidigt lutas överkroppen framöver. I nästa ögonblick svänger man fram vänstra benet som en pendel och låter det liksom hala fram kroppen, som förflyttar sig c:a 1 meter framåt genom ett lågt, glidande hopp på högra foten. Vår första bild visar kastarens ställning ögonblicket efter det högra foten tagit mark ungefär mitt i cirkeln. Högra knäet är böjt och högra axeln nedböjd samt en smula bakåtvriden. I nästa ögonblick tager även vänstra foten mark, och samtidigt har högra axeln vridits ytterligare bakåt, så att en spänning i bröstkorgen förnimmes. Kastaren befinner sig då i samma ställning som Ralph Rose på bilden, och själva utstöten tar nu sin början. Under densamma har kastaren att iakttaga ungefär samma saker, som påpekades i kapitlet om spjutkastning: nämligen att föra fram högra handen tätt intill halsen och därpå rakt framåt-uppåt (ej utåt); att skjuta på med överkroppen och ej vika tillbaka med vänstra axeln; att hålla högra foten kvar i marken under det moment, då själva knycken gives; att sträcka på knäna och pressa högra handen med kulan uppåt med all den kraft, som kroppens härför tjänliga muskelpartier kunna utveckla; samt att söka nå så långt framåt-uppåt som möjligt med högra handen i det ögonblick, då kulan lämnar densamma.

Jag nämnde nyss ordet »knyck». Detta är ägnadt att missförstås. Ty lika fördömlig som »båtsmansknyck» är i en kapproddbåt, lika förkastlig är den alltför häftiga knycken i kulstötning. Kulan bibringas den bästa initialhastigheten, om man *mjukt* och *successivt* ökar på pressningen på kulan. Det är denna jämna acceleration, som man under träningen lär sig att meddela kulan, och vägen härtill är att aldrig stöta nervöst och fjäskigt, utan utföra rörelseserien lugnt, avmätt och kraftigt.

FOTBOLL

DAVID JONASON

Fotboll.

Av

DAVID JONASON.

FÖRORD.

Föreliggande uppsats avser icke att vara en uttömmande behandling av fotbollsspel överhuvud taget. Sålunda har jag icke ansett det tillhöra mitt ämne att göra en historik eller beskriva vår fotbollsídrotts nuvarande organisation. Spelregler, som finnas lätt tillgängliga och dessutom undergå förändringar, ha icke medtagits. Jag har vidare vid utarbetandet förutsatt kännedom om de allra elementäraste sakerna, såsom lagets uppställning, spelarnas namn, spelplanens utseende o. s. v.

Jag har i stället efter förmåga sökt ge en del allmänna synpunkter på spelet enkannerligen i dess förhållande till skolgymnastiken samt ägnat största uppmärksamheten åt träning och taktik. Avdelningen »Taktik» har delvis utarbetats i anslutning till uttalanden av framstående engelska professionister i Spalding's »Football Guide, how to play soccer».

Upsala den 1 nov. 1914.

D. J.

Fotbollsspelets anseende.

För den, som är intresserad av en rörelse och dess framgång, måste ett av de första önskemålen vara, att hans sak åtnjuter ett gott och allmänt erkänt anseende. Eller låt oss till en början säga, att grundvalen för en saks seger-

rika framkomst är den, att alla orsaker till vanrykte äro undanröjda, om också i begynnelsen ingenting gott säges om den. Ligger i saken ingenting, som ger anledning till förklenande omdömen och skapandet av en opinion, som stöder sig på i öppen dag liggande avigsidor, då är redan mycket vunnet, och fältet ligger fritt för spridandet av kunskap om sakens företräden och goda sidor.

Jag vill icke med ovanstående ha sagt, att icke vårt modärna fotbollsspel åtnjuter ett gott och allmänt erkänt anseende. Tvärtom är det en synnerligen glädjande företeelse i tiden, att intresset för fotboll börjar omfattas av allt flera ur de mest skilda samhällslager, och att vetskapen om vad fotbollsspel egentligen är börjar tränga till en större allmänhet. Detta är så mycket mer glädjande, som för endast några år sedan en alltför talrik kategori av människor med förutfattad ståndpunkt uttalade sin förkastelsedom över allt vad fotbollsspel hette; som aldrig kunde komma till insikt om, att det verkligen var någon mening i det besynnerliga springandet fram och tillbaka på planen, då 22 unga män knuffade och sparkade varandra under inbördes ävlan att komma åt den uppblåsta läderbollen, och för vilka som gemensam benämning för alla fotbollsspelare gällde ordet bollfluga. Man har börjat fundera på, om det icke möjligen bakom de unga fotbollsspelarnas entusiasm kunde ligga någon djupare orsak än den att på trevligaste sätt fördriva den lediga tiden. Man har kommit att tänka på, att spelet möjligen kunde äga någon konstant egenskap, som var särskilt ägnad att locka och tilltala det unga sinnet. Kanske ägde spelet, när allt kom omkring, ändå någon fostrande betydelse, kanske hade det förmåga att ta vara på en del goda egenskaper hos sina utövare och odla dem? Att så verkligen var fallet, får jag längre fram tillfälle visa. Här ville jag endast fastslå det glädjande faktum, att man alltmer kommit till insikt om fotbollsspelets, låt mig säga, kulturellt fostrande betydelse.

Trots otvetydiga framgångar finnas ännu många att vinna för fotbollsspelets idé, ännu äro sorgligt många intagna av de mest ingrodda fördomar mot fotbollsspelet

och dess utövare, fördomar, som det är oss en bjudande plikt att med all makt utrota.¹ Vi skulle dock begå ett misstag, om vi redan från början riktade vår verksamhet *utåt*, d. v. s. angrepe fördomarna på deras egen botten. Nej, vi måste inse, att här som annars gäller ordspråket: ingen rök utan eld. Någon berättigad bakgrund till fördomar måste finnas, och det är min fasta övertygelse, att vi bäst uppta striden för vår sak genom reformarbete *inåt*.

Det gäller att i alla avseenden höja fotbollsspelets nivå, göra det till ett värdigt och av ett helt folk aktat och ansett spel, att ge det en ädel karaktär! En fotbollsspelare skall icke endast på planen utan städse i det dagliga livet visa sig vara en gentleman. Försummar han sig som privat-människa, blir detta genast ett vapen i händerna på veder-sakarna till den idrott han representerar. Det ansvar han åtagit sig genom att representera fotbollsrorelsen lämnar honom icke i och med detsamma han lämnar fotbollsplanen!

I detta fall är det skolungdomens plikt att föregå. Iakttar icke den, som på grund av sin samhällsställning är i många avseenden privilegierad att få åtnjuta bildningens frukter, ett nobelt och klanderfritt uppträdande, kan man heller icke begära detta av dem, som tillhöra »lägre» samhällslager. Med risk att förefalla moraliserande skall jag påpeka några enligt mitt förmenande rådande missförhållanden.

Icke av en tillfällighet kommer jag härvid att tänka på den svordomarnas mångfald, som grasserar på fotbollsplanerna, i all synnerhet under träning. Detta är förklarligt, ty har man från början ovanan att svära och

¹ Spelets vedersakare äro sorgligt nog inte minst talrika bland skolpojkar själva och bland studerat folk i allmänhet, som med ett visst medlidsamt förakt sätta sig över sådana barnsligheter. Det är egentligen bakvänt, att bildade människor fördöma en idrott, som för sitt utövande framför alla andra kräver intelligens, och beror kanske mest på bristande kunskap om vad spelet i själva verket innebär. Nedan, under rubriken »Fotbollsspelets moral» har jag sökt framlägga en del synpunkter, förutan vilka man inte rätt kan förstå spelets förmåga att fängsla och intressera.

ovanan att inte behärska sig, så erbjuder spelet förvisso talrika tillfällen till fortsatt utövning av den sköna konsten. Men man glömmer, att man redan därigenom gått på sidan av spelets idé, som just till en väsentlig del innebär förmåga av självbehärskning.

Man må f. ö. ha vilken åsikt som helst om svordomarna och deras berättigande som kraftord, så kan man inte bortse från, att största delen av vårt folk anser dem ofina och obildade (när det inte rent av anses som synd att svära), Man förstår tydligt, att fotbollsspelarna väsentligen skada sin sak genom det ständiga svärandet på planerna, som ibland synas vara svordomarnas eldorado. Det är beklagligt, att fotbollsspelet skall bidra till befordrandet av denna dåliga sed. Ty vi äro väl alla överens om, att svordomarna utgöra det bildade umgängesspråkets bakgård, att de förslöa tankeverksamheten och vid omåttlig användning vittna om vederbörandes betänkliga ord- och begreppsfattigdom.

Cigarrettrökning i och för sig anstår knappast en utövande idrottsman, men alldeles oförsvarligt är det att under små pauser i träningen på planen eller i omklädningspaviljongen dra »nåra sug» på det kära »fjuset». Värst är det, när spelaren på halvtiden under en match vederkvicker sin andfådda lekamen med en cigarrettstump, vilket verkligen och rätt ofta händer.

Återigen är det anseendet utåt som tar skada. Den, som anser fotbollsspelet vara ett led i utvecklingen mot en högre kroppskultur, måste känna sig smärtsamt berörd, då han märker, att fotbollsplanerna äro tobaksindustriens särdeles gynnsamma avsättningsorter. Ännu tråkigare är det, att skolpojkar, om de själva äro passiva fotbollsintrasserade, icke sällan bli stamkunder på fotbollsplanerna för att, ostörda av lärares och andras argusögon, få njuta »harset», ett förhållande, som de aktiva spelarna allvarligt borde ingripa mot.

Det finns ett ting, som i rikligt mått förekommer under träningsmatcherna och som jag med ett i hast tillgripet ord skulle vilja kalla »gruffet». Gruffet om off-side, hands, benknep, frisparkar, straffsparkar, hörnor o. s. v.

i det oändliga. Visserligen har den tilltagande känndomen om spelet och dess regler medfört en bättring i thy hänseende, men ännu är inte tillståndet idealiskt. Det gäller återigen att visa sig i stånd av självbehärskning, här lika med förmåga att lägga band på sitt häftiga lynne. Just i detta fall kan fotbollsspelet bli av en så utomordentligt fostrande betydelse, varom mera nedan. — En trätgirig spelare blir i längden odräglig för sina kamrater och kan mycket väl förstöra hela kamratandan i laget. Det är således både inåt och utåt av stor vikt att undvika gruff och diskussioner på planen. Om ett spel är sådant, att det synes ge anledning till en massa otrevliga dispyter, kan det naturligtvis inte komma med anspråk på människors aktning. Lyckligtvis ligger felet här icke hos spelet utan hos *spelarna*, varför en bättre ordning med lätthet kan införas. — Sök att ge fotbollsspelet samma nobla karaktär, som präglar tennisspelet. En tennis-spelare — låt vara att han befinner sig under helt andra omständigheter, en parallell förtjänar dras — resonerar aldrig med sin motspelare och finner sig utan minsta motsägelse i domarens utslag. Den värdighet, som präglar tennisspelet, har verksamt bidragit till dess goda anseende.

Det är helt naturligt, att ett så omväxlande spel som fotboll, rikt på olika ständigt återkommande moment och ändå rikt på alltjämt nya situationer, skall ha givit upphov till ett mer eller mindre egendomligt fackspråk, som i fråga om ordbetydelser och ordfogningar ganska bestämt skiljer sig från vårt riksspråk. Och därom är ju intet ont att säga.

Frestelsen att missbruka detta fackspråk, som borde vara hänvisat uteslutande till fotbollsplanerna, kan dock leda till ett missförhållande, vilket hittills knappast beaktats. Tyvärr alltför ofta kan man få höra utomstående personer om fotbollsspelare fälla yttranden som: »han är ju omöjlig att få ett förståndigt ord ur tack vare sin eviga *jargong*». En kärna av sanning ligger alltid bakom ett dylikt omdöme. Fotbollsspelarnas fackspråk tillsammans med vanlig stadsslang kan till den grad få makt över dem, att det blir deras enda talspråk. I detta ligger

en verklig fara, som icke blott består däri, att fotbollsspelaren på andra gör intryck av att vara en grund och ytlig människa, utan faktiskt i längden *kan bli* det tack vare den omständigheten, att hans tal alltid går i sina invariant schablonmässiga och stereotypa banor. Liksom varje fackman i det dagliga livet får överge sitt fackspråk, så får också fotbollsspelaren göra det. Detta så mycket mer, som fotbollsspelarens jargong ofta verkar som en tanketomhetens och ytlighetens reträttplats.

*

Jag nämnde ovan, varför tennisspelet fått en så värdig prägel och ett så ovedersägligt gott anseende. Det *är* ingen omöjlighet att för fotbollsspelets vidkommande nå detta mål, blott att vi alla med ängslig noggrannhet ge akt på vårt uppträdande utåt och inåt och aldrig förlora känslan av ansvar inför fotbollsspelets idé.

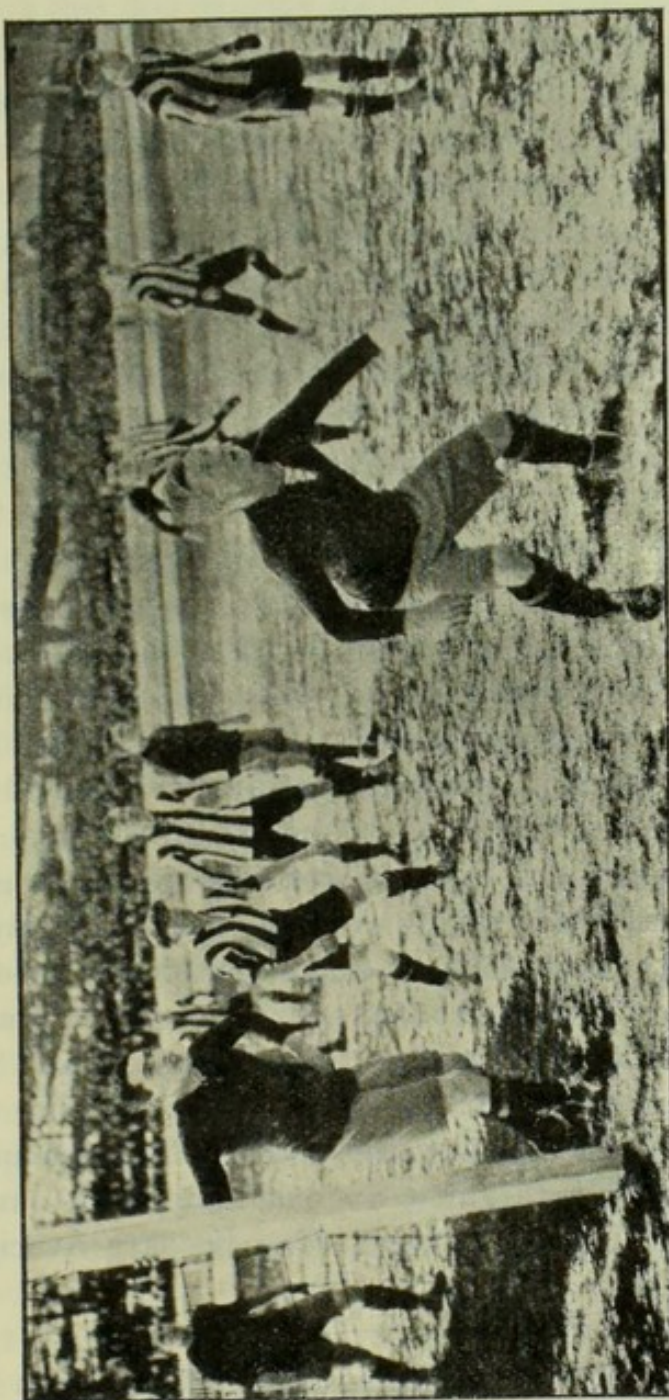
Träning.

Träningen har för varje framåtsträvande fotbollsspelare en avgörande betydelse. Den förutan kan han icke nå erforderlig teknisk skicklighet och icke hålla sin kropps-kondition vid makt.

Träningen skall emellertid bedrivas med förstånd och måtta. Det intressanta och lockande fotbollsspelet är mer än någon annan idrott i stånd att ta sin unge utövares hela tid och intresse i anspråk, och detta innebär en stor fara. Framför allt för skolpojkar, som ha så mycken tid till sin fria disposition, gäller det att icke bli slav under fotbollspassionen, utan med rättvisa fördela läxor och annat arbete på sin fritid. Detta är så mycket mera värt att påpekas, som det ligger i själva fotbollsspelets natur av ständig omväxling, tävlan och vädjan till den individuella förmågan att fånga ett ungt och friskt sinnes intresse.

Träningen består ej heller i, att man står framför ett mål och skjuter målskott eller »delar» på skolgården och så håller på, tills man är alldeles utpumpad och erfar den största olustkänsla och trötthet. En sådan misshus-

hållning med krafterna medför lätt överansträngning och har till omedelbar följd, att arbetslusten för den dagen går all världens väg. Erfarenheten talar.



Typisk ställning vid hörna.

Ännu större blir missförhållandet, om man, efter att ha spelat i sina gångkläder — vilket helst bör undvikas — icke så skyndsamt som möjligt byter om och dessförinnan duschar eller tar en kall avrivning.

Nej, träningen skall bedrivas metodiskt och utan all överdrift.

Det första rådet till var och en, som börjar spela fotboll, är: Studera äldre och skickliga spelare och sök göra efter! Skäms icke för att till en början helt och hållet leva på imitation, snart nog skall individualiteten av sig själv arbeta sig fram! — Detta är sålunda ett fullkomligt primärt stadium, att man har en allmän, förberedande uppfattning om spelets teknik och idé. Imitationen innebär naturligtvis icke, att nybörjaren skall tro sig i stånd att kvantitativt göra efter allt, som göres av de äldre. Det skulle ofelbart leda till överansträngning. Han börjar spela tillsammans med sina likar och gör inte mer än han orkar med. Utvecklingen sker gradvis.

*

Vid själva träningen på bollen går man givetvis från grunderna till mera invecklade saker, en regel som icke nog kan rekommenderas även de bästa lag, då de på vår sidan taga upp träningen. — En viss metod bör följas, ägnad att systematiskt inskräpa förmågan att utföra vissa element av spelet i deras renaste enkelhet, varvid framför allt tålamod och uthållighet fordras.

Jag är medveten om att beträffande träningen icke kunna lämna så fullständiga och mångsidiga upplysningar som möjligt. Jag skall ta mig friheten att med en del tillägg återgiva de metoder, som användas av mr Fred. Spikesly, under vilken jag själv tränat. Mr Spikesly har varit en av Englands bästa professionella vänsteryttrar, som efter sin aktivitet som spelare och på grund av sin ovanliga erfarenhet av och kännedom om spelets finesser givit sig till tränare. Han besökte Sverige sommaren 1911.

Ingen träning bör försiggå, utan att spelaren ifört sig fotbollsdräkt. Kläder och skor få icke vara åtsittande; de böra hållas utomordentligt väl rena.

Träningen begynner med övning i att **kontrollera bollen**. Spelaren får löpa efter behag på planen med bollen framför fötterna. Därvid gäller det att behålla bollen inom

ett sådant maximum av kontrollgräns, att han vilket ögonblick som helst är i stånd att taga den till sig, ändra dess riktning o. s. v.

Mera krävande blir denna art av träning, om man på planen eller en löparbana placerar ut pinnar på oregelbundna avstånd från varandra och ålägger spelaren att med största möjliga fart och rakast möjliga bana passera dem. Om föregående övning gällde varje spelare, så är denna speciellt lämplig för forwards, alldenstund den befordrar en mångsidig dribbling. Ty den verkliga dribblingen kräver samma skicklighet av båda fötterna.

»**Dämpningen**» av bollen är kanske den mest elementära beståndsdel i all bollbehandling och kan utföras på många sätt. Avser man särskilt genom dämpningen att behålla bollen inom kontrollvidd, torde den lämpligaste metoden och träningen vara följande: en medspelare kastar lyror, som man dämpar genom att just i det ögonblick bollen tar mark lyfta foten på den, icke så tätt att man formligen trampar till, utan så att den för en sekund ligger och studsar mellan foten och marken. Därigenom undviker man att förlora balansen och behärskningsen av sin egen kroppsställning.

Det är en konst även att **skalla** bollen. Därvid spelas icke bollen med någon annan del av huvudet än själva pannkrönet, eljest kan man aldrig vara fullt säker på att få önskad riktning. Träningen häri sker likaledes bäst genom att kamraterna kasta lyror till varandra. För forwards kommer till ett nytt moment: träningen i att »nicka» passningarna från yttrarna mot målet. En kamrat kastar därvid lyror från yttrarna. Själv befinner man sig så långt ute på planen, att man måste springa fram för att nå bollen. Att ordentligt fullgöra en sådan nick, är betydligt svårt, och övningen fordrar en god dosis tålamod. Vid själva skallandet får man aldrig stå stilla på marken, utan lätt hoppa till. Dels undviker man då att få alltför hårda stötar i huvudet, dels får man bättre fart på bollen.

Säkraste sättet för **målvakten** att **fånga bollen** är att ta den i magen, helst så att överarmarna sluta tätt till sidorna och flatorna av händerna vändas uppåt, så att

ett ordentligt »fång» bildas. Till detta tränas han genom att man kastar lyror åt honom i olika höjd samt åt sidorna. Medför det icke alltför stora olägenheter, bör han alltid tillgripa denna metod. Kommer bollen i skott efter marken (rännare), sjunker han ned på ena knät och bildar ett fång, då han knappast kan göra något så grovt fel som att missa med foten eller låta bollen rulla ur händerna mellan benen och in i målet. — Målvakten bör träna sig att kasta ut bollen med en hand, vilket sker efter samma principer



Effektiv nick mot målet. Göres på passning från vänster ytter.

som i vattenpolo: bollen vilar helt i handen mellan de spärrade fingrarna och handloven, armen ges största möjliga pendelsvängning, och hela överkroppen deltar i kaströrelsen.

Alla spelare, men i synnerhet backar och halvbackar, böra vara säkra på att **avpassa bollarnas längd**, så att de gå varken för långt eller för kort. Lämplig träning härvidlag är den, att spelaren för sig själv på planen gör sparkar av olika längd med för var och en en fixerad punkt, där den bör falla ner. Detta betyder naturligtvis icke, att varje spark skall vara en »höjdare» (själva backsparkarna

äro tröttande, om de skola utföras ofta under en match, och böra överlåtas på målvakten).

Hörnsparkarna (hörnorna) bli vanligen osäkra, då de skola utföras med tån (liksom tåsparkar i allmänhet). Säkrare utföras de med vristen sålunda, att man tar satsen bakom mållinjen. Göres hörnan från vänster ving, sparkas alltså bollen med höger fot och vice versa. Utom att dessa hörnor bli mindre slumpartade, bli de också farligare därigenom, att bollen gärna skruvar sig inåt målet.



Bilden visar utmärkt, hur målmannen skall fånga bollen. Benställningen är dock icke oklanderlig.

Vid **straffsparkens** exekverande — vare sig detta sker med insidan, vristen, utsidan eller tån av foten — kan gälla som en god regel att icke hålla ögonen fästade på målvakten. Dels kan denne i så fall lättare ana sig till ens avsikter, och dels suggererar man sig själv att slå mitt på honom. Håll i stället blicken mot en av stolparna.

Forwardskedjans samträning till passningsskicklighet sker till en början så, att två spelare löpa planen upp och ner i stark fart och under tiden ideligen passa sinsemellan, då de snart skola komma underfund med, hur passningarna skola avvägas till sin styrka, hur bollen skall fångas och pressas efter marken. Sedermera ökas antalet, och till

sist löper hela kedjan fram och åter under varierat passande.

Icke minst betydelsefull är samträningen med halvbackarna, som går till på ungefär samma sätt: två forwardsspelare med en halvback på ordinärt avstånd bakom löpa över fältet. Under stark fart framåt gäller det då att antingen direkt eller också efter att lätt ha stoppat bollen spela den ned till halvbacken. Snabbast utföres nog denna sorts passning med hälen, men säkerhet på detta trick vinnes inte utan tålig övning. — Halvbackens passning i sin tur skall »skarvas», d. v. s. man hämtar till sig bollen under fortsatt rörelse framåt och utan någon tidsutdräkt. Denna triangelformiga övning torde för samförståndet, variationen och säkerheten vara av högst betydande värde.

När dessa små tekniska detaljer övats in, bör man **träna på skott** framför mål. Detta är ju så gott som den mest roande träningen, och just därför har den blivit så populär, att den alltför ensidigt utövas. Den blir under sådana förhållanden till mer skada än nytta, ty den befordrar ingalunda uppövningen av den snabba uppfattning och handlingsförmåga, som kräves vid en under en match tillskapad situation. I thy fall blir naturligtvis träning med fulla lag mest att sätta värde på, blott man kommer i håg, att träning är träning och icke tävling, och alltså koncentrerar sig på att iakttaga och studera sitt eget spelsätt under ständig jämförelse med vad man anser vara idealet. Ty över detta självstudium måste utvecklingen gå.

*

Då bollbehandlingen genom träning uppdrivits tillräckligt och säsongens matcher svara för att den kommer att sitta i, anse våra svenska tränare med Hjertberg i spetsen, att träningen på bollen mycket väl kan upphöra för att efterföljas endast av träning för kroppskonditionens bibehållande, såsom lätt allmän idrott, gymnastik eller annat.

För egen del vill jag till sist åt alla dem, som genom studier äro bundna vid sina rum en stor del av dagen, re-

kommendera ett litet redskap, hopprepet, till flitig användning. Förutom att hoppning över rep ur medicinsk synpunkt kanske är den bästa rörelse, som står att få inne i ett litet rum, sättande blodet i omlopp och fördjupande andningen, stärker den i väsentlig grad vadorna och skänker förmåga av mjuka och elastiska rörelser, varför den även av dessa speciella orsaker är särskilt att rekommendera fotbollsspelare. Har man dessutom suttit vid boken ett par timmar utan uppehåll, kan ingenting vara behagligare än att hoppa rep en liten stund. Hopprepet ingår numera som en nödvändighet i mitt möblemang.

— Hur en fotbollsspelare i likhet med den allmänna idrottsmannen skall komma i kroppsform, bibehålla denna och i övrigt sköta sig, har fått sin vederbörliga och utförliga behandling på annan plats i denna bok.

Taktik.

MÅLVAKTEN.

En alltför småväxt person bör knappast ge sig till målvakt. Till en sådans kroppsliga kvalifikationer hör nog en tillfredsställande längd, rätt långa armar och en viss avsaknad av korpulens.

Det kan vara mera riskabelt för en målman än för andra spelare att icke ha en kraftig konstitution, icke minst om man tänker på vad det vill säga för en målman, att hans eget lag ligger över matchen igenom. Han får då 90 minuter stå överksam, kanske i kallt och blåsigtt väder eller rå och fuktig luft.

Nervositet straffar sig eftertryckligare i målet än på någon annan plats i laget. För ingen spelare i laget är en blunder så obotlig som för målmannen. Då den fientliga forwardskedjan rusar ned mot honom, blir det just ingen tid över till vidlyftiga reflexioner, och står målmannen och darrar av ångest och oföretagsamhet, kan hans sak på förhand anses förlorad.

Utan ett fint och kultiverat *omdöme* blir överhuvudtaget ingen en god fotbollsspelare, men kanske i all synner-

het icke en förstklassig målman. Detta omdöme förskaffar man sig icke endast genom träning och studier på planen, utan även och icke minst — som den engelske målvakten James Aschcroft förtjänstfullt påpekar — genom studier av människan i vardagslivet. Ty har man för vana att observera folk man möter i sina dagliga göromål, skall man ha stor nytta därav för fotbollsspelet.

Det ligger också stor vikt på, att målvakten under hela matchen noga följer spelet på planen, vare sig hans lag är överlägset eller icke; och därunder med skärpa iakttar



Höger inner och center ha gått igenom försvaret. Höger inner skjuter under farten. Målmannen bildar fång.

motspelarnas taktik och mindre hänger upp sig på sitt eget lags eventuella svagheter. Ty endast genom »close observation», skarp iakttagelse, vinner man den rätta omdömesförmågan, och endast genom den strängaste uppmärksamhet är målmannen i stånd att så leva sig in i situationen, att han icke blir överrumplad, hur den än utlöser sig.

Stor *snabbhet* är nödvändig för målmannen, som bör öva sig däri genom att träna korta lopp, då han däremot icke behöver lägga ner något särskilt arbete på uthållighetsträning. Framför allt bör övningen inriktas på snabba starter, ty oftast är målets räddning beroende på, att mål-

mannen beslutsamt och blixtsnabbt förflyttar sig i målet eller löper ut.

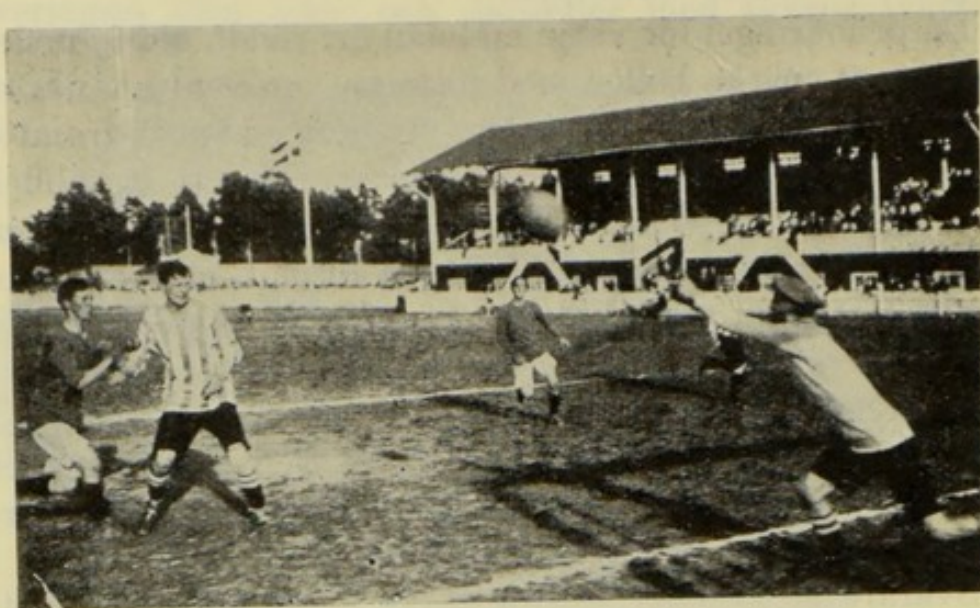
Mod höves i hög grad en målman. Det är nog så, att ingen annan plats i laget har så många små faror i beredskap åt sin man som just målvaktens. Därför går den verkliga goalkeepern ut på planen utan att på något sätt grubbla över vad som möjligen kan vänta honom. Ty gruvar han sig i så måtto, är han i varje fall moraliskt predestinerad att undergå tråkigheter, som han med orädd håg säkert skulle undslippa.

En primärregel för varje målman är: rädda *aldrig* målet genom att sparka bollen med fötterna, om det finns någon möjlighet att ta med händerna. Genom en spark framför målöppningen överlämnas väl eller ve för ett ögonblick åt slumpen. Bollen kan slinta över foten även för den säkraste, den kan studsas tillbaka på en mot- eller medspelare och måste i varje fall oftast spelas ut på planen utan sansad beräkning. Fångas den med händerna, äro chanserna för ett misslyckande oerhört mycket mindre, på samma gång möjligheterna att få ut den över huvudet på de angripande forwards och samtidigt placerad på fördelaktigaste sätt äro lika mycket större.

Svårare situationer fordra raskt handlande och nödvändiggörå kanske att bollen *boxas* ut. Men boxning på en fotboll är icke detsamma som att boxa en punchingboll. I stället bör armen svängas hävstångsartat och bollen träffas med handloven och tumsidan av handen, då kraften blir större än om man levererar »raka» stötar. Vissa långa och hårda skott, som hota att stryka under ribban, bör man med flatorna av händerna i det »psykologiska momentet» tippa över ribban. Det är bättre och säkrare att göra »hörna» än att orsaka en farlig situation under spel just framför målöppningen.

Målmannen bör ingå överenskommelse med sina backar, att de i möjligaste mån lämna honom fritt synfält, utan vilket även den bäste målman står vanmäktig. Särskilt gäller detta vid hörnor, då målmannen f. ö. bör vara placerad vid den bortre stolpen. Han har då bättre utsikt samt förmånen att få flytta sig framåt, om så behöves.

Straffsparken är målmannens svåraste provosten eller förefaller åtminstone att vara det. Framför allt har han här nytta av ett lugnt övervägande. Han bör ha klart för sig, att den som skjuter straffsparken har att ta hänsyn till åtminstone tre förhållanden. Ju högre skottet går, ju större är risken att bollen skjutes över, ju närmare en av stolparna den riktas, ju större blir risken, att skottet går på sidan; och till sist är det fördelaktigt att skjuta på målmannens svagaste hand, i regel den vänstra.



Målvakten boxar. Här fördrar situationen, att skottet mötes direkt med en rak stöt.

Målvakten bör fixera blicken hos den, som skjuter, för att möjligen, om också i största hast, kunna sluta sig till skottriktningen. Om nu målvakten tar saken kallt och tillika betänker, hur mycken ära står att vinna, om skottet klaras, men faktiskt ingen att förlora, om det går in, så blir hans situation vid straffsparken kanske ändå inte så prekär, som den först vill synas.

HELBACKAR.

Alla platser i ett lag äro enligt min tanke lika ansvarsfulla, men ansvaret blir skenbart större, ju längre bak i laget man kommer, och då målvakten till sist gjort ett fel, står det ej att reparera. Här har man i alla tider de-

kreterat, att »målvakten har den mest ansvarsfulla platsen i fotbollaget». Men målvakten är i själva verket befriad från allt ansvar, blott han gjort sin plikt; övermänskliga prestationer får man inte begära av honom. En annan och helt självfallen sak är ju, att han måste vara kvalificerad för sin plats.

Nej, ansvaret för ett mål tynger inte den målman, som gjort sin plikt. Det kan lika väl drabba någon spelare på planen, som lämnat öppen chans till skott genom felmarkering eller annan försummelse, för så vitt icke det hela får tillskrivas blott och bart någon överlägsen kombination från motspelarnas sida.

Oftast blir det väl så, att detta »ansvar» kommer att falla på backarna, som faktiskt utgöra sista försvar, om man betänker, att en god målskytt i farlig närhet av målet ej gärna lämnar ens den bäste målman någon chans att klara.

Helbacken bör ju helst vara rätt högväxt och kraftig, ehuru en alltför lång och tung back är betydligt handikappad gent emot mindre men rörligare forwards. Beslutsamhet och mod tillhöra naturligtvis en god back.

En backs huvuduppgift är att ordentligt kunna »bryta», d. v. s. stoppa ett anfall. Denna konst sättes t. o. m. framför den att sparka väl, då man ju faktiskt inte kan sparka, innan man kommit i besittning av bollen. Det duger ej att ständigt bryta på samma sätt. Brytningen är backens vetenskap och måste utbildas till variation genom snabbt studium av de enskilda motspelarna. Därvid kommer det goda omdömet och beslutsamheten till sin fulla rätt.

Det är icke nog att kunna bryta (»tackla»), backen bör också vara säker i sina sparkar. Inte blott såtillvida, att han kan träffa bollen i de svåraste situationer och göra kraftiga sparkar, utan även, och vad viktigare är, såtillvida, att han förstår att placera sina bollar till verklig förmån för sitt lag. Ty hur stor är nyttan av en lång lyra, som faller ned framför fötterna på motspelarnas backar? Jo, mycket stor, men — för motspelarna. En back gör sålunda icke sitt lag största möjliga nytta, förrän han förstår att placera sina bollar i stället för att »låta lädret

flyga vart det behagar». Och först då båda backparen under en match uppfylla dessa villkor, kan matchen få en helgjuten och vacker karaktär.

Det faller av sig självt, att *snabbhet* är av största vikt för en back. Är han tillräckligt snabb, kan han våga sig så långt upp, att han lättare kan ställa motspelarnas forwards off-side.

Det är ett stort fel hos en back att icke sparka lika säkert med båda fötterna. I en match får han mer än andra



Backen skallar bakåt i svår position.

spelare vara beredd på att spela bollen med båda fötterna, som därför böra vara upptränade till lika skicklighet.

I modärnt fotbollsspel kommer nog den back till korta, som icke är säker på att *skalla* bollen. Vid hotande situationer framför målet gives tillfällen, då det helt enkelt kan bli avgörande om backen förstår att säkert nicka ut bollen i stället för att stå och vänta, tills han kan ta den med foten (se bilden ovan).

En riskabel och dålig backtaktik är att behålla bollen och dribbla med motspelarna i stället för att lägga ut den på planen till bäst placerade medspelare. Sådant backspel kan sällan rubriceras annat än som publikspel.

Det inbördes förhållandet mellan backarna bör vara prägladt av välförstånd, vilket just kommer till uttryck vid kritiska situationer, så att båda ha snabb och fin uppfattning om vad situationen kräver av var och en särskilt för ernåendet av gott resultat; t. ex. då den ene instinktivt hindrar motspelaren i förlitande på, att den andre sköter bollen.

Backspelet, som ju till stor del består i attacker på motspelare, inbjuder mera än andra spelarter till »rough game». Sök därför att alltid vare behärskad och gentlemanlike.

Jag har med avsikt undvikit att söka ställa upp några slags normer för markering och placering på planen, därför att det just är den ständiga och på individuella viljor beroende variationen, som ger åt fotbollsspelet dess värde och intresse. Men som man tycks på sina håll ha dogmatiskt fastslagit, att backen i markeringen bör ta på sin lott ytterforwarden och överlämna innerforwarden åt halvbacken, skall jag tillåta mig en invändning: därigenom beredes ju ytterforwarden faktiskt tillfälle att oftare löpa ner och centra och sålunda oftare åstadkomma kritiska situationer framför målet.

HALVBACKAR.

Förvisso kan man säga, att halvbackskedjan utgör ryggraden i ett lag, och att ett lag med en svag halvbackskedja aldrig kan göra sig gällande, men man bör dock med en viss kritik taga sådana kategoriska talesätt som att »näst målvakten är halvbackskedjan den viktigaste delen av fotbollslaget», ett yttrande, som härstammar från fullt auktoritativt håll. Man kan inte på detta sätt tala om delarna i ett fotbollslag, som i stället är en enhet av samverkande faktorer.

Sen blir det en annan sak att halvbacksplatsen nog fordrar snabbhet, uthållighet och allsidighet mer än andra platser i laget, då den för spelaren på sätt och vis ställer en dubbel uppgift, nämligen att försvara och anfälla. Detta förhållande har föranlett den allmänna och, som jag tror, något oreflekterade mening, som ovan anförts. Man må dock

betänka, att halvbacken icke ägnar sig åt det *rena* försvarsspelet eller åt det *rena* forwardsspelet, utan hans spel har en mera konstant karaktär, vare sig han ligger med i försvaret eller anfalllet. Vad som märkbarast gör sig gällande i halvbacksspelet och därför fordrar särskilt kvalificerade spelare är den ständiga rörelsen: en halvback får så gott som aldrig vara i vila under en match, om han skall uppfylla de fordringar, man har rätt att ställa på honom.



Forwardsspelaren ser sig stängd av backarna och passar därför bakåt till sin halvback.

I alldeles särskilt hög grad gäller detta om centerhalvbacken, som faktiskt får vara i rörelse hela matchen igenom, och som på grund av sin centrala, överskådande ställning i laget förutom de fysiska betingelserna bör besitta en ledande och sammanhållande, strategisk förmåga. Hans plats fordrar intelligens. Hans spel försiggår under stark tankeverksamhet, inte så att han ständigt medvetet tänker på allt; utan det har till sin utgångspunkt ett intensivt studium av motståndarnas såväl generella som individuella taktik för att sedan i anpassning därtill ge den lämpliga prägeln åt det egna lagets spel. Förstår centerhalvbacken att variera sitt spel alltefter den uppfattning, han har om motståndarnas, så kan han öva det

största både moraliska och tekniska inflytande på sitt eget lag.

För halvbacken gäller det i övrigt att icke vara självisk, utan så fort han försäkrat sig om bollen ge den ifrån sig till största möjliga nytta för sina forwards. Därvid kan det hända, att han helst bör »svepa» den rätt över planen till motsatta vingen för att åstadkomma det bästa och mest överrumplande resultat. Han bör vara i stånd att efter behag kunna variera sina sparkar och lägga den precision i dem, att de icke gå för långt eller för kort, en konst, som betydligt underlättas av snabbt och säkert situationsomdöme.

Det är dessutom av stor betydelse, ja nästan nödvändigt, att en halvback någon tid själv har spelat forward, för att han sedan med full och verklig förståelse skall kunna ge sig i delo med andra forwards. Har han själv spelat forward, skall han så mycket lättare kunna förstå motiven till en forwards sätt att handla och lämpa sig därefter. Dessliques tillhör det honom att vara säker på skott och att eventuellt kunna bryta sig igenom både sin egen forwardslinje och motspelarnas försvar för att komma den fientlige målmannen som en liten överraskning. Skotten från halvbackarna kunna ofta nog vara av stor effekt, då de i allmänhet äro oväntade, och målvakten dessutom kanske är skymd av sina egna medspelare eller motspelare.

Inkasten från sidlinjen äro av stor vikt. Ytterhalvbacken bör träna in dem väl och sedan under matchen utföra dem mycket snabbt, helst innan motspelarna hunnit ordna markeringen, samt i varje fall ytterst noga ge akt på denna markering och utnyttja dess eventuella brister.

Att halvbacken vidare måste vara en god bollbehandlare, skicklig att »tackla» motspelarna, att skalla bollen och bryta anfallen samt dessutom vara djärv och beslutssam, behöver väl knappast sägas.

FORWARDS.

På forwardsspelarens kvicka omdöme eller, man kunde också säga, hans fot, kan mången gång hänga utgången

av de viktigaste matcher. Frånvaron eller tillvaron av beräknande intelligens visar sig knappast mera påtagligt eller synbarligt än i forwardskedjan, inte därför att forwardsspelet kräver mera i den vägen än de andra platserna i laget, men därför att resultatet — vare sig det blir ett mål eller målskott — är en så omedelbar och tydlig följd av forwardskedjans kombinationsarbete.

Två vitt skilda arter av fotbollsspel representeras av forwards- och försvarsspel, naturligt nog, då redan nam-



Passning från vänsterinner mot centern. Backen söker bryta, men kommer fram ett ögonblick för sent.

nen innebära varandras motsatser. Tankeverksamheten hos forwards går ut på att kombinera ett angrepp på en given punkt, hos försvararna att omintetgöra just detta angrepp. Det gäller sålunda för den, som börjar spela fotboll, att först utröna, för vilken av dessa två huvudarter han är mest lämpad. Snart nog skall han komma underfund med, om han trivs bäst med den offensiva eller defensiva arten. Ty enligt mitt förmenande ligger det i en persons karaktär och kynne att på fotbollsplanen uppträda antingen som försvars- eller forwardsspelare; endast i rena undantagsfall bäggadera med samma framgång.

Har man väl blivit på det klara med, var i laget man passar bäst, bör man *specialisera* sig. Man skall icke tro

sig vara i stånd att på grund av allmän skicklighet i bollbehandling o. s. v. med framgång kunna spela vilken plats som helst. Modärnt fotbollsspel kräver liksom allting annat i vår tid specialisering. Varje plats i laget ställer särskilda uppgifter på sin man och fordrar vaksamt studium.

Med forwardsspelet inträder ett nytt moment i tekniken, nämligen *dribbling* (= konsten att passera en eller flera motspelare, under det man har oavbruten kontroll på bollen). Ty givetvis bör varje forward så vitt möjligt behärska denna konst. Dribblingen är egentligen ett exponerande av uppdriven bollbehandling, den fordrar absolut kontroll och herravälde över bollen, stor snabbhet i rörelsen och framför allt — något som man ständigt återkommer till — god uppfattning av situationen. Dribblingen kan nämligen ofta vara av ovärderlig betydelse, men lika ofta kan den fresta till själviskt spel, vilket naturligt nog är en fotbollsspelares största fara. Det förnämsta kravet på en forward är ju, att han kan konsten att *passa*; men mången gång kan en enskild dribbling, särskilt av yttrarna, tjäna till en så hastig platsförflyttning av spelet, att kamraterna i kedjan få ett mycket friare operationsfält. Den sålunda uppkomna nya situationen måste med nödvändighet bli till deras fördel, eftersom den framkallas av dem själva och icke av motspelarna. Och ännu värdefullare blir naturligtvis den individuella dribblingen, om den tack vare sin karaktär av överrumpning resulterar i mål.

I de flesta fall gör man dock sitt lag den största tjänsten genom en väl beräknad passning, ty mer än någonsin kan den satsen gälla om forwardskedjan i ett fotbollslag, att »enighet ger styrka». Att ställa upp några regler för passningstaktiken tillåter jag mig på ovan anförda skäl icke. Här som alltid blir taktiken betingad av uppfattningen om situationens krav och iakttagelse av motspelarnas metoder.

I största allmänhet bör antydvas nödvändigheten av säkerhet i omdömet och därav följande precision i pass-

ningen, även om denna sker under full »speed», så att den med avvägd styrka spelas till rätt punkt.

»Ballongspel» i forwardskedjan är i regeln förkastligt, ty det hindrar den resoluta snabbheten samt medför något obestämt och trevande i anfallen, förutom att det framför allt underlättar arbetet för motspelarna.

Som jag några rader längre upp betonat, bör man inte ställa upp dogmer för placering o. s. v. Som allmän regel torde dock få gälla, att det *öppna* forwardsspelet är att föredraga. D. v. s. kedjan är utbredd över hela planen från sidlinje till sidlinje, då den har största möjligheten att verkligen genomföra ett anfall och konfundera motförsvaret. Härigenom undvikes främst den hopgyttring på särskilda punkter, som annars blir följd och som så väsentligt förhindrar spelets karaktär av snabbhet och renhet att träda i dagen.¹ Särskilt betydelsefullt är det, att yttrarna väl hålla sina platser ute vid sidlinjen, då de oftare måste lämnas omarkerade och ha större möjlighet att tillvarata även de mindre väl lagda passningarna. Med detta förhållande i gott minne böra medspelarna mata sina yttrar, då tillfälle yppar sig, för att genom yttrarnas snabba upplopp och passningar kunna tillskapa farliga situationer framför målet.

Hos innermännen bör skjutskickligheten i laget vara koncentrerad. De två inrarna ha dessutom skyldighet att vid behov hämta upp bollen och hjälpa till i försvaret, särskilt vid markeringen av motspelarnas inkast.

Man får aldrig glömma, att kontentan av begreppet forwardsspel ligger just i ordet »forward», framåt. Detta utesluter självfallet icke samarbete med halvbackarna, för så vitt situationen påkallar det, och själva framkomsten

¹ Det *öppna* forwardsspelet betyder naturligtvis icke att kedjan nödvändigt spelar på en linje. Det är synnerligen effektivt att spelaren så snart tillfälle gives löper ned, så att han lagom undviker offsideställning, varvid han oftast har lättare att själv få den förmanligaste och farligaste placering. Ett på detta sätt genomfört anfall blir ofta mindre slumpartat och mera omsorgsfullt uttänkt. Vidare konfunderas alltid motspelarna av, att forwards inbördes byta plats, vilket naturligtvis betingas av situationen och mången gång kan vara nödvändigt för ett samlat angrepp.

därigenom främjas. Men det utesluter ineffektiv dribbling hit och dit lika väl som överdrivet passningssystem.

Fotbollsspelets moral.

Uttrycket här ovan är nog icke lyckligt valt, men jag har icke kunnat finna något annat för att kort uttrycka: fotbollsspelets inverkan på individen i andligt hänseende.

Fotbollsspelet har i få ord aldrig karaktäriserats bättre än av professor Frey Svenson, då han kallade det ett »levande, fria fältets schack». Fotboll är förmer än andra idrotter, ty det i hög grad icke endast kräver men även odlar intelligens. Elva mänskliga viljor, exponenter för allt det oberäkneliga beräknande, som ligger i ett valfritt, personligt handlande inom ramen av ett enhetligt gemensamt syftemål, bryta sig mot elva andra under samma omständigheter och med samma syfte!

Utgången av en sådan kamp är inte betingad endast av kroppslig överlägsenhet. Den blir kanske lika mycket ett utslag för lagens andliga medelnivå¹ såtillvida, att elva viljor ha visat sig bilda en *starkare enhet* än elva andra! Se däri ligger knuten, för att citera Hamlet.

De vinnande ha bättre förstått att tillfredsställa fotbollsspelets storslagna krav på *underordnande* och i högre grad visat sig mäktiga den *personliga självuppgivelse*, som mig veterligen ingen annan idrott kräver av sin utövare.

*

Fotbollsspelets moral är jesuitmoral, men i dennas allra bästa mening. Ett ovillkorligt underordnande av tanke och handlingssätt under ett gemensamt strävande, en blind och ögonblicklig lydnad, som utan en sekunds tvekan uppoffrar den personliga äran för sakens framgång.

Detta är icke allt. Spelet är icke ett ensidigt disciplinspel, ty inom ramen av denna stränga fordran på underkastelse under »det allmänna» lämnas det största rum för individualiteten, för subjektivt tänkande och handlande. Detta handlande tynges av ansvaret inför det stora

¹ Vi måste naturligtvis antaga de båda lagen vara tekniskt jämställda.

enhetskravet. Lättare kan tänkas än beskrivas av hur stor *fostrande* betydelse fotbollsspelet måste vara.

*

En fotbollsmatch är en miniatyrbild av livet. Mänsklig beräkning står mot mänsklig beräkning, intellektuella och fysiska krafter sättas i rörelse för vinnande av ett positivt resultat på motståndares bekostnad. Den framstående engelske professionalisten J. Kirwan har sagt: »Huvudsaken är att du kultiverar omdömet tillräckligt för att kunna upptäcka fiendens svaghet och sedan vidtager åtgärder att göra denna svaghet till din styrka», ett yttrande, som ypperligt bidrar att karaktärisera spelets idé.

Detta, att fotbollsspelaren listar ut sina motståndares svagheter och gör dem till sin egen och därmed till sin saks styrka gör, att ett visst drag av hänsynslöshet insmyger sig över spelet och dess representanter.

Detta är naturligtvis enligt flertalets mening ett osympatiskt drag. Sant är, att det står i överensstämmelse med och är betingat av tidsandan. Förutan detta förhållande vore icke fotbollsspelet den trogna miniatyrbild av livet det verkligen är.

Om detta bättre slag av hänsynslöshet jag här åsyftar är fullt förklarligt och ur vissa synpunkter även försvarligt, så leder det dock i sina yttersta konsekvenser till ett verkligt missförhållande. Jag tänker på den råhet, som tar sig uttryck i medveten skadegörelse å motståndare och den ringaktning för andras kroppsliga lidanden, som ofta blir till ren okänslighet. Råheten — det vore för vackert att säga tanklösheten — härvidlag kan för övrigt hos vår modärna fotbollspublik anta rent häpnadsväckande dimensioner, som kanske bättre skulle passat populasen vid kejsartidens gladiatorslaktningar. Att vi här ha att göra med ett missförhållande är tydligt, ett missförhållande, som lyckligtvis inte är regel, men som, när och under vilka former det än yppar sig, på det ivrig ste bör motarbetas.

*

Fotbollsspelet är en formlig *självbehärskningens* skola. Ingen kan i längden uppträda på planen, som icke förstår

att lägga band på sig och undertrycka sina dåliga instinkter (»bränna på», »ge igen» o. s. v.). En annan framstående engelsk fotbollsspelare, John Cameron, säger på tal om fotbollsspel: »Att lära sig att med ett småleende möta 'ett bittert ödes styng och pilar' är att utbilda en karaktär, som skall bli till gott stöd i den hårda kampen för tillvaron».

*

Vi kunna, om vi se saken ur en motsatt synpunkt, säga, att på fotbollsplanen förråda sig ögonblickligen de olika karaktärsegenskaperna; i all synnerhet de sämre, såsom egoism (själviskhet, egenkärlek, inbilskheter) och inskränkt-het. Men just härvidlag kunna vi också iakttaga fotbollsspelets påtagligt fostrande inverkan: dessa ojämnheter och missväxta utskott på en individualitet utjämnas oerhört hastigt mot alla övriga viljor och under trycket av den gemensamma framgångens ansvar. Otaliga konkreta fall skulle kunna nämnas såsom exempel på detta och därmed lika många talande bevis för fotbollsspelets förmåga av karaktärsfostran.

*

Fotbollsspelet ger oss vana vid beslutsam och rask handling, kräver självuppgivelse och ger oss förmåga av självbehärskning, det ger fysisk styrka och uthållighet; allt egenskaper, som komma oss väl tillhanda i livet. Lika olyckligt, som det kunde bli för ett folk att låta fotbollsintresset ta överhand, lika lyckligt och kulturellt fostrande är ett sunt utövande av fotbollsiden. Denna är en symbol för livets växlingar och människans öde att med samma jämnmod bära segrar och nederlag.

SIMNING

HARALD JULIN

STIMMING

Harold J. Fox

Simning.

Av

HARALD JULIN.

Historik.

»Ingenting är nytt under solen», säger det gamla ordspråket. Och detta äger med skäl sin riktighet i fråga om idrotten, vilken, så långt tillbaka i tiden man har påtagliga bevis för, varit mycket omhuldad. De moderna olympiska spelen äro ju endast en efterbildning av de idrotts-tävlingar, som vart fjärde år höllos i det gamla Hellas. Simidrotten utgör härvidlag intet undantag i fråga om ålder. På gamla assyriska minnestavlor, som i modern tid kommit i dagen, kan man iakttaga bilder, föreställande simmande människor, och av alla tecken att döma, begagna de »arm- över armsimning», ty man lägger märke till, huru armarna föras växelvis fram. De grekiska skalderna besjunga ofta, huru deras hjältar utfört underbara simbragder. Hade Odyssevs levat nu, hade vi nog haft en god långdistanssimmare i honom. Gå vi längre fram i tiden, finna vi, att våra nordiska vikingar voro mästare i konsten att taga sig fram i vattnet.

Det finns väl ej en pojke, som inte läst om slaget vid Svolder. Kämpande mot övermakten hade den tappre konung Olav Trygvasson måst se, huru den ene efter den andre av hans män föllo omkring honom, till dess han ensam stod kvar, medan fientliga krigare äntrade hans skepp och gjorde sig redo att ge honom dödsstöten. Då, säger en sägen, som ännu lever i folktron, hoppade konung

Olav överbord. Fienden trodde, att han drunknat, men i stället hade han simmat under vattnet, tills han kom utom räckhåll för de fientliga pilarna, och hade han slutligen lyckats uppnå kusten samt sedan förklädd till pilgrim valfärdat till Rom.

Det händer rätt ofta, att man hör någon säga, att den eller den simmar »indiansim». Uttrycket äger sitt fulla berättigande. Innan ännu de moderna simsätten voro kända här i Europa, kunde forskningsresande från avlägsna världsdelar omtala, att landets invånare voro skickliga simmare, men att de ej begagnade sig av det här gängse använda bröstsimmet, utan kastade armarna växelvis fram i vattnet, varigenom de uppnådde större hastighet.

Vem har inte som pojke läst indianromaner. Man hade inte tid att äta, utan bara slukade den ena boken efter den andra, följande de bronsfärgade hjältarnas kamp mot de vita med ett intresse, som var särskilt spänt, då man kom till berättelser om, huru de i vattnet utkämpade strider på kniv. Själv erinrar jag mig historien om indianen, vilken, gömmande sig i vattnet, skulle invänta några fiender. För att ej synas, låg han på botten av den grunda flodstranden och andades genom ett vassrör, tills fienderna stego i en kanot, då han med några simtag under vattnet lyckades komma under kanoten och sticka en kniv genom dess botten, så att den snart nog kapsejsade.

Huru länge ha vi haft simningen som idrott i Sverige? Ja, vad ålder beträffar, är den säkert den äldsta idrottsgrenen. Redan år 1796 bildades Uppsala Simsällskap. Något senare, eller 1827, finna vi, att Stockholm äger sin första simidrottsliga sammanslutning, Stockholms Simsällskap, vilket bildades »för att uppmuntra den särdeles välgörande simkonsten». Som man ser, betraktades simning för 100 år sedan som en konst, eller något, som var svårt att lära. Det namnet har nu försvunnit och ersatts med det modernare ordet »simidrott», men nog gör simningen ännu skäl för namnet konst, ty sorgligt att säga, tycka de flesta människor, att

det är så konstigt, att de aldrig komma sig för att lära sig hålla sig uppe i vattnet.

Emellertid förde simningen här i Sverige länge en ganska tynande tillvaro. Det måste medges, att dessa simsällskap, som bildades här och var i landet, gjorde sitt bästa för att uppmuntra saken, i det de anställde simlärare, vilka skulle hjälpa ungdomen att lära sig simma. Årligen anordnade sällskapen s. k. kandidat- och magisterprov. Dessa voro för mera försigkomna simmare, och hade dessa, för att fullgöra proven, att simma vissa sträckor bröstsim, ryggsim och i kläder samt taga upp föremål från botten och simma under vattnet. De, vilka blivit godkända i proven, erhöilo betyg på sina resp. simkandidat- och simmagistervärdigheter, bekransades vid »promotionen», som var avslutningsfesten efter sommarens arbete. Simsällskapen äga ännu bestånd och avhålla fortfarande sina promotioner, så att därvidlag äga de en stor betydelse i kulturellt hänseende. Något vari de svenska simsällskapen varit banbrytande, är den speciellt svenska simhoppningen, vilken ej är importerad, utan föddes och uppammades i de dagar, då Ling och svenska gymnastiken började bliva ett allmänt begrepp.

Det var dock först på 1890-talet, som simningen började idkas såsom idrott här i Sverige. Man mottog idéer från idrottslandet England. Under intryck av dessa bildades år 1895 Stockholms Kappsimmingsklubb.

För alla stockholmspojkar, som gått nere i simskolan vid Järnvägsbron om sommaren, är simlärare Emil Lundbergs profil icke obekant. Den mannen har varit banbrytare för simning i Sverige. Han var initiativtagaren till bildandet av nyssnämnda klubb, vilken varit bäraren av den svenska simidrotten, som på sista åren blivit känd världen runt. Det är åtskilliga tusental personer, som stå i tacksamhetsskuld till Emil Lundberg, för att de som pojkar av honom fått lära sig de första stegen på simningens, om icke törnbeströdda, dock så »kalla» väg. Han har sett alla de bästa simmarna här i Stockholm växa upp, och för honom hava de fått taga »storsumpen» och alla andra stora prov.

Det var dock först genom ett besök 1897 av ett lag engelska simmare som de första impulserna till en mera modern simidrott kommo till Sverige. I England var simidrotten sedan många år organiserad, och där kände man till modernare simsätt. Dessa Albions söner, vilka då gästade vår huvudstad, övertrumfade fullständigt med sitt sidsim våra svenska simmare, som endast begagnade sig av det svenska bröstsimmet. De kommo även att visa något här fullständigt obekant, nämligen vattenpolospel. Detta besök jämte tvenne färder av en svensk trupp av simhoppare till London 1897 och Paris 1900 blev avgörande för den svenska simidrotten. De närmast följande åren arbetade man intensivt på att lära sig sidsim eller kastsim samt vattenpolo. Den värsta stötestenen låg dock däri, att man ej till följd av vårt kalla klimat kunde simma mer än 3 månader på året. Efter engelska mönster byggdes då år 1901 Sturebadet i Stockholm, den första simhall i Sverige, där man kunde avhålla kappsimningar, och därmed hade man kommit så långt, att man kunde bada och simma året om. Detta bad visade sig dock snart för litet, och så kom Centralbadet samt något senare, eller 1906, Mälarbadet för att uppfylla kraven på modernare simhallar.

Engelska Llivräddningssällskapet blev år 1903 ihåtkommet med ett storartat pris i simning och livräddning av konung Edvard VII. Om detta vandringspris, kallat »King Edward's Cup», skulle årligen tävlas, och tävlingen skulle vara öppen för alla världens simmare. Att jag just nämnt detta är därför, att den betydelse detta pris kom att få för England var ett intet mot vad det skulle få för vårt land. Första året 1903, som det tävlades om detta pris, sändes en svensk trupp simmare till England, men de kunde naturligtvis ej göra sig gällande i denna konkurrens. Men så mycket mera kunde man lära, och rika på idéer och erfarenheter återvände de hem. Redan året därpå inträffade det märkliga, att svensken Hjalmar Johansson lyckades hemföra segern i denna tävlan, och därmed hade man här fått blodad tand för simtävlingar. Kommo så olympiska spelen i Aten 1906. Där fingo de svenska simmarna

se världens snabbaste kappsimmare och lära sig moderna simsätt. Att resan till Aten var till nytta för de svenska simmarna, bevisar bäst de goda resultat, som de uppnådde vid olympiska spelen i London 1908 och Stockholm 1912, och som i ett slag kom att ställa Sverige i främsta ledet bland simnationerna.

Konsten att lära sig simma.

Man tycker det är märkvärdigt, att inte människan av naturen kan simma liksom djuren. Se på en liten hundvalp, den har inte fått någon undervisning, men klarar sig likväl, om den råkar komma i det våta elementet. Om människan stammar ifrån djuren, såsom Darwin påstår, så måste hon dock hava glömt åtskilligt under den gångna tiden.

Första svårigheten, när man skall lära sig simma, är att övervinna rädslan för vattnet, eller med andra ord, att man ej är rädd för att »doppa» sig. Har man väl kommit över detta hinder, går det snart nog att lära sig simma.

Man brukar vid undervisning först inlära sig simtagen på land. Torrsimningen går så till, att man lägger sig på en bänk, så att armar och ben äro fria. Utgångsställningen intages med raka ben ihop och raka armar framåtsträckta, händerna vågräta och tummarna ihop. På »ett» vridas händerna något, så att tummarna peka nedåt, under det armarna föras rätt ut till sidan. På »två» dragas armar och ben ihop. Armbågarna utefter kroppen, händerna tillsammans framför bröstet, knäna vridas utåt, under det att fötterna dragas upp med hälarna tillsammans, till dess knäböjningen är rät vinkel. På »tre» föras armarna rätt fram till utgångsställningen, och fötterna sparka rätt ut åt sidorna. Benen skola då vara raka. På »fyra» föras benen, fortfarande raka, tillsammans.

Kan man torrsimma ordentligt, går man i vattnet och försöker simtagen på en kudde. Efter några gånger känner man sig säker i att simma på kudde och kan släppa denna och försöka »kajka» på egen hand.

Varje pojke borde anse det som en skam att inte kunna simma. Ännu har simundervisning icke antagits som obligatoriskt undervisningsämne i skolorna, men därtill är den lika berättigad som gymnastiken. Om man granskar antalet drunkningsolyckor här i Sverige, finner man, att icke mindre än omkring 1,100 personer årligen omkomma till följd av drunkning. En del av dessa har naturligtvis drunknat långt ut på havet vid fartygsförlisningar. Olyckan kanske skett på en plats, där hjälp ej hunnit anlända i tid, även om man kunnat simma länge. Men de flesta av dem hava omkommit i våra skärgårdar under badning eller segling, där det ej varit långt till land. Och detta endast till följd av bristande simkunnighet. Där hava våra moderna skolor något att tänka på. De skicka ut tusen sinom tusen ynglingar och flickor år efter år efter att hava bibringat dem en massa vetande. Detta är nog gott och väl, men inte hälften av dem kan simma. Ramlade så i vid en brygga eller komma ut på djupt vatten under badning, hjälper deras vetande föga. Hade skolan offrat ett tiotal timmar under hela deras skoltid på att lära dem hålla sig uppe i vattnet, skulle många liv hava sparats åt fosterlandet, många sorger för vänner och anförvanter uteblivit.

Men så länge skolan ej sörjer för barnens simundervisning, är *det föräldrars och målsmäns skyldighet* att se till, att barnen få komma i åtnjutande därav. Nu för tiden finns det tillfälle till simundervisning både vinter och sommar, och många skickliga simlärare äro redo att göra sin plikt.

Rätt ofta ser man i en tidningsartikel, relaterande en drunkningsolycka, följande ord: »Den omkomne var skicklig simmare, men träffades av kramp och gick till botten». Jag skall med anledning därav be få påpeka, att ordet »kramp» kommit in i medvetandet såsom något mystiskt okänt, som kan drabba en simmare. Men tidningsreferenter känna föga till därom. Kramp är ett förvanskat begrepp på sendrag. Ett sendrag drunknar ingen skicklig simmare av. Det kan han själv få bort i vattnet genom att lägga sig på rygg och gnida benet, ty det är i allmänhet i vaden, som sendrag uppstår. Nej, är

det en skicklig simmare, som drunknat, har han antingen varit för långt från land, eller också har han träffats av hjärtslag. I samband härmed ber jag få nämna, att hur skicklig simmare man än är, bör man ej utan båt eller utan att vara flera i sällskap ge sig ut för långt från land, i synnerhet om det är blåsigtt väder.

»Ja», säger kanske en pappa, »nog skickade jag min pojke till simskolan för att lära sig simma, men han simmar fortfarande som en gråsten». Förklaringen till detta negativa resultat kan jag ge ur egen erfarenhet. När jag som åttaårig pojke fick simbiljett i skolan för att under sommaren gå och bada hos gubben Köhler i Stockholms Simskola, kände jag mig riktigt nöjd och belåten. Men första gången jag debuterade där nere i grunda bassängen fick jag avsmak, ty där kom en simlärare och sade, att jag skulle doppa huvudet. Det hade inte ingått i mina beräkningar, och följden blev, att jag inställde mina besök, och i stället sprungo jag och några pojkar ut och lekte »indianer och vita» de dagar, vi skulle gå och simma. Innan vi gingo hem, blötte vi huvudet under någon pump, och så kom man hem och omtalade, att det var härligt att bada. Följande sommar tänkte jag naturligtvis fortsätta min simundervisning på samma sätt, men blev av min far ertappad en vacker dag, och efter mycken gråt och tandagnisslan (min far sade, att han skulle taga »indianer och vita» ur kroppen på mig, och det kände jag i flera dagar) återfördes jag till doppningsceremonien, som slutade med, att jag lärde mig simma, och nu för tiden påstår folk, att jag simmar ganska bra.

Vem känner inte simmaren Robert Andersson, gemensligen kallad Robban? Det är ej så mycket om honom, som om hans yngre broder Erik, jag skulle berätta ett annat exempel på huru pojkar lärt sig simma tack vare handgripligheter. Erik gick och gällde för en stark pojke i Nicolai folkskola. Så fick han som alla andra sin simbiljett på sommaren. Men Erik hade mer än vattuskräck, ty bara han hörde ordet bad, ryste det i honom. Robban, vilken då hade klarat »magistern» och var på väg att bliva en »stjärna» inom simningen, fick till sin förskräckelse se,

att hans bror inte alls gick i hans fotspår, och måste upp tidigt varje morgon för att få iväg sin bror till lilla sumpen i badinrättningen. Var inte Robban uppe, så kom Erik försent. Men de gånger han gästuppträdde nere i badet, utgjorde han simlärarnas stora förskräckelse, ty hans galltjut höllo på att förstöra Simskolans anseende. Sommaren slutade med att Erik förklarades för omöjlig. Men ödet var Erik obevekligt, ty nästa sommar blev Robban simlärare. Så hände det en dag att Robban var i färd med att lära Erik doppa huvudet, men Erik ville ej gå i. Då tar Robban och kastar honom i vattnet under en storartad konsert av galltjut från offrets sida. Alla badgäster samlas vid grunda bassängen, och en av dessa utlåter sig till Robban: »Hör nu simlärarn, inte duger det att behandla pojkar på det viset!»! Robban, som är arg som ett bi, ryter: »Det är ingen pojke, det är min bror» och fortsätter sitt maktpåliggande värv. Sommaren slutade emellertid med, att Erik lärde sig simma, och nu är han en av våra bästa simmare och vattenpolospelare.

På grund av vad som ovan sagts om konsten att lära sig simma, bör varje pojke förstå, att det i själva verket inte är så mycket konst, som snarare litet självövertvin-nelse över sin egen rädsla för vatten. Den pojke, som inte har kurage nog att slå bort denna lilla fega räddhåga, får kanske förr eller senare dyrt plikta därför.

Moderna kappsimningsmetoder.

Överallt, där det tävlas, gäller det att skaffa sig bättre metoder än de medtävlande. Så även i simning. Så snart något nytt simsätt sett dagen, har det snart överskyglat de gamla simsätten i fråga om snabbhet. Innan man ännu kände indianers och andra naturfolks sätt att simma, användes här i Europa det s. k. bröstsimmet. Det är det simsätt, som allmänt användes av icke simmare, och efter det läras barnen att simma. Att bröstsim är så omhuldat, beror mest på att det är det minst ansträngande men mest liksidiga av simsätten. Det är den mest fulländade gymnastik, i det armar och ben

föras samtidigt till sidorna, och in- och utandningen sker regelbundet.

Från bröstsimmet var övergången till sidsim inte stor. Man kom underfund med, att man kunde komma fortare fram genom att låta kroppen ligga mera på sidan, och då blev det naturligast att lyfta övre armen genom vattnet och draga sig fram med den. Därav namnet överarmsim.

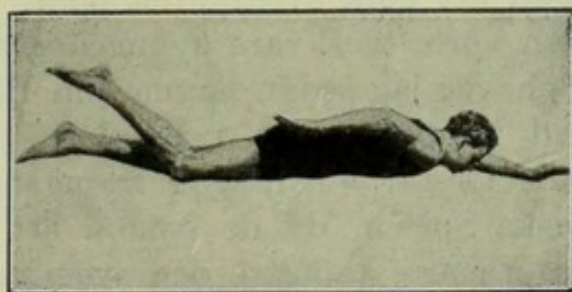
Sidsimmet gick världen runt, och man trodde, att man ej kunde uppnå större hastighet än med detta simsätt. Så kom år 1873 engelsmannen Mr. Trudgeon hem från en resa bland Amerikas infödingar och demonstrerade det simsätt, som efter honom fått namnet »trudgeon». Inom några år var sidsimmet gammalmodigt, och trudgeon blev det enda saliggörande. Detta simsätt är ännu det mest använda, och för längre distanser är det ännu det snabbaste. Trudgeon går så till, att simmaren ligger på ena sidan, vilkendera är likgiltigt. Det övre benet föres nästan rakt, och det är huvudsakligen med det undre benet, som bensimtaget utföres. Under det knäet är vänt inåt och föga skiljes ifrån övre benets knä, föres underbenet utåt sidan. När benen sedan föras ihop, sker rörelsen så, att vattnet pressas undan med underbenets framsida och vrist, tills bägge benen mötas och ligga rakt utsträckta ett ögonblick, innan samma rörelse utföres på nytt. Under tiden föras armarna så, att just som benen slås ihop, skjuter kroppen fram på undre armen. När detta är gjort, vilar kroppen ett ögonblick, medan den glider fram på simtaget. Övre armen ligger då utesluten sidan. I nästa ögonblick drages undre armen ned genom vattnet för att pressa undan detsamma, under det övre armen föres fram, för att, just innan benen slås ihop, i sin tur föras ner genom vattnet, tills den hamnar utesluten kroppens sida igen. Som man ser är det en regelbunden rörelse. När ena armen befinner sig utesluten sidan, är andra armen sträckt rakt fram, och i nästa ögonblick ha de bytt plats. Efter varje simtag intages dock utgångsställningen, då kroppen glider fram på undre armen, just som benen förts

ihop. Största svårigheten är att få rörelsen mjuk och jämn samt att lära sig andningen under simningen. För att orka simma trudgeon, måste man från början andas regelbundet vid varje simtag. Då kroppen glider fram på utgångsställningen, passar man på att andas in. Detta skall ej ske genom att lyfta upp överkroppen, utan endast genom en obetydlig vridning av huvudet, så att munnen blir fri och kan draga in luften till lungorna. När sedan överarmen föres fram, ligger ansiktet nere i vattnet, och då andas man ut genom näsa och mun. På liknande sätt försiggår andningen vid varje simtag. Detta vis à vis andhämtningen är nybörjares största svårighet, men kom ihåg, att det är mycket mera ansträngande att ligga och hålla andan en stund och sedan lyfta upp huvudet, då man behöver luft, än att andas regelbundet efter den beskrivna metoden.

Som redan sagt, lämpar sig trudgeon bättre än något annat simsätt för längre sträckor. På kortare distanser har det dock överflyglats av det moderna crawl-simmet. Crawl är det engelska ordet för kravla. Simsättet gör verkligen skäl för namnet, ty kroppen så att säga kravlar sig fram i vattnet. Nu har man flera olika metoder för crawl. De bägge förnämsta äro den s. k. australiska och den amerikanska crawlen. I bägge fallen ligger kroppen flat på vattnet. I det förra fallet sparka benen i takt med armarnas »kravling», vilka föras växelvis fram. När höger arm föres ned genom vattnet, slår man till vattnet med vänstra benet, och högra benet utför samma rörelse, när vänster arm föres fram. Denna benrörelse går så till, att underbenet (under hela tiden peka benen rakt bakåt med tårna sträckta) först lyftes obetydligt över vattnet. Sedan piskar man häftigt till vattnet, och detta jämte armtagen blir det framdrivande i simningen. Men under det att i andra simsätt benen föras åt sidorna, sker rörelsen här i andra riktningen. Vattnet pressas här undan genom att underbenet slår rätt ned mot vattnet. Den australiska crawlen påminner om gången hos en människa, ty när man går, för man fram höger ben och vänster arm samt

vänster ben och höger arm på samma gång. Själfva metoden för det amerikanska crawlsimmet är detsamma som i nyssnämnda, men skillnaden är här, att i stället för att låta armar och ben gå i takt, piska benen vattnet i mycket hastigt tempo alldeles oberoende av armarna, som föras långsammare fram. Andningen i crawl försiggår på samma sätt som i trudgeon. Man andas här varje gång ansiktet är vänt åt sidan, men fastän kroppen här ligger flat i vattnet, är det ej meningen att andas åt bägge sidor. Man bestämmer sig för att andas åt en sida, t. ex. den vänstra. Varje gång alltså vänstra armen är utefter sidan och ansiktet fritt, andas man in och blåser sedan ut luften, när ansiktet är vänt nedåt.

Det är bra att kunna simma, men bättre att kunna simma fort. Mången säger, att det inte är nödvändigt att simma fort. Men den personen skulle kanske skatta sig lycklig, om han kunde taga sig fort



Crawl.

fram i vattnet, t. ex. vid följande tillfälle. Han ser en badande c:a 100 m. från land sträcka upp armarna i luften och hör honom ropa på hjälp. Denne har tydligen överfallits av trötthet och orkar ej in till land. Han ger sig ut för att söka rädda den nödställde, men simmar tyvärr så långsamt, att, när han efter någon tid hinner ut, har den olycklige drunknat. Hade han kunnat simma fortare, kanske han hunnit fram i tid.

För livräddning spelar det den största roll att kunna simma fort, och varje pojke bör ej släppa simningen, när han kan simma, utan i stället förkovra sig, tills han känner att han kan simma fort och kan klara sig i alla situationer.

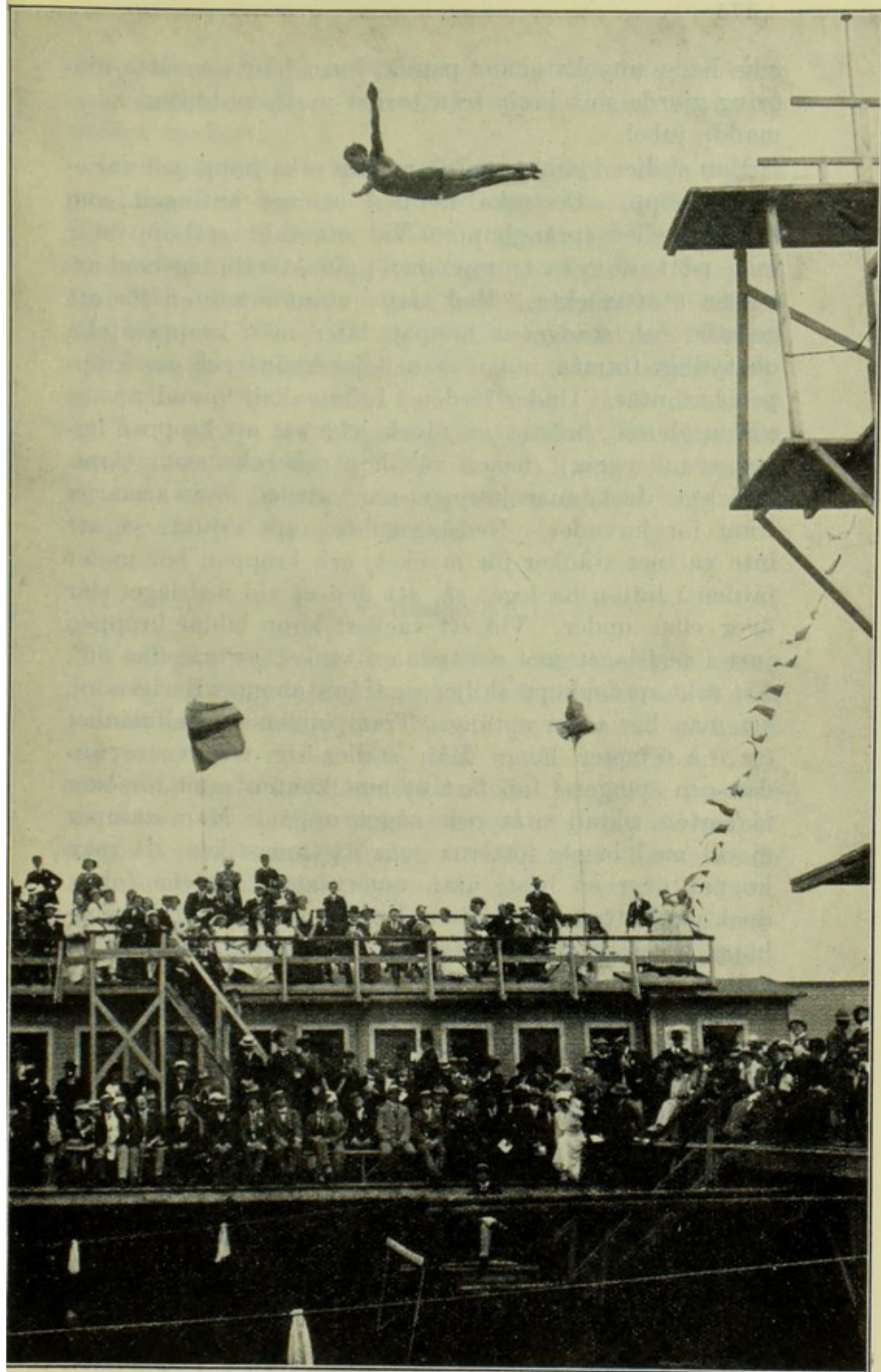
Simhoppning.

Av simidrottens olika grenar är simhoppning onekligen den vackraste och mest tilltalande. Det är en härlig syn att se ett väl utfört rakt hopp från en hög

trampolin, när hopparen svävar genom luften med god hållning och sedan mjukt klyver vattenytan vid nedslaget. Simhoppning har en viss likhet med skidhoppning, och bägge äro de led i den svenska gymnastiken, som strävar efter att genom mjuka, elastiska rörelser giva kroppen spänstighet och styrka.

Den svenska simhoppningen har länge haft världsrykte. Redan förut har jag nämnt om svenska simhoppare besök i London 1897 och Paris 1900, och vid dessa tillfällen blevo de svenska hopparna mottagna med stormande entusiasm. Vid olympiska spelen i Aten 1906 gävo svenskarna en uppvisning i svensk simidrott, som fullständigt erövrade de talrika åskådarnas hjärtan och kom att göra svenskarna ännu mer populära, än de redan voro, tack vare gymnasternas uppvisning i Stadion. Behöver jag sedan nämna om Hjalmar Johanssons seger vid hopptävlingen i London 1908 eller Erik Adlerz' och Greta Johanssons framgångar vid senaste Olympiska Spelen, då de genom att vinna hopptävlingarna ytterligare stadfäste den svenska simidrottens anseende.

För åskådaren ser ett hopp ut som den enklaste sak i världen, men det ligger mycket arbete och energi bakom ett sådant. Har du försökt någon gång att hoppa ifrån kandidaten? Du kanske försökte komma ned på huvudet och hamnade i stället ohjälpligt på rygg. Det brukar vara nybörjarens lott. Man bör dock taga som regel att vara säker på att hoppa från en lägre höjd, innan man ger sig upp på en högre. Det anses för en förfärlig skam att gå upp på trampolinen och icke våga hoppa ned utan vara tvungen att gå ned för trapporna. Detta kallas för att gå »köksvägen». I Simskolan i Stockholm mötes nämligen den, som ej törs hoppa ned, med ett förfärligt tjut från hundratals pojkstrupar: »Köksa! Köksa!». Den pojke däremot, som hoppar för första gången utan att se rädd ut, får applåder och beröm av sina kamrater. Är det då en till åren eller växten liten pojke, som ger sig iväg, uppväcker han de andra pojkarnas stora beundran. Vem minnes inte »Loppan», Erik Adlerz, för några år sedan, då den olympiska lagern ännu



Rakt hopp.

icke hade smyckat hans panna, huru han som åtta-nio-åring gjorde sina hopp från tornet under publikens stormande jubel.

Man skiljer i simhoppning mellan raka hopp och varierande hopp. De raka hoppen utföras antingen som ståhopp eller språnghopp. Vid ett rakt ståhopp står man på kanten av trampolinen i givaktställning med armarna utåtsträckta. Med tårna utanför kanten för att ge stöd och stadga åt hoppet, låter man kroppen falla obetydligt framåt, innan man böjer knäna och ger kroppen fart utåt. Under färden i luften skall huvudet vara väl uppburet, bröstet ut (dock icke så, att kroppen ligger svankryggig), benen väl ihop och raka samt tårna sträckta. Just innan kroppen når vattnet, föras armarna fram för huvudet. Nedslaget bör vara mjukt, så att inte vattnet stänker för mycket, och kroppen bör under färden i luften ha legat så, att den ej vid nedslaget slår över eller under. Vid ett vackert hopp bildar kroppen just i nedslaget mot vattnet en vinkel av ungefär 60° . Ett rakt språnghopp skiljer sig från ståhoppet därigenom, att man här tager språng. Trampolinen är i allmänhet c:a 5 à 6 meter lång. Man ställer sig vid bortre ändan och spinger i full fart ut mot kanten samt försöker få farten riktad utåt och något uppåt. Man stampar ej till med bägge fötterna som i gymnastiken, då man hoppar över en häst, utan tager satsen på ena foten, dock utan att stanna farten. I luften dirigeras ett språnghopp precis som ett satshopp, och nedslaget bör vara enligt samma grunder.

Med varierande hopp förstår man sådana, där man genom volter försöker göra hoppen mera omväxlande. Av varierande hopp finnas många slag, både ståhopp och språnghopp, t. ex. $1\frac{1}{2}$ volt, där man springer framåt, stampar till med bägge fötterna och under färden i luften låter kroppen svänga $1\frac{1}{2}$ varv, så att man kommer ned på huvudet, eller baklänges volt, som tillgår så, att man står på kanten med ryggen vänd åt bassängen samt kastar sig bakåt, låtande kroppen svänga runt, tills man kommer ned på fötter i vattnet. De varierande hoppen

äro dock ej för ögat så vackra som de enkla, stilrena, raka hoppen, och de senare äro icke de minst svåra att utföra vackert.

Simhoppning är något som borde tilltala varje svensk yngling. Det har en sådan god uppfostrande betydelse. Man lär sig att kunna behärska sin kropp i luften, och man vinner mod och djärvhet genom denna ädla sport. Och här, liksom i simningen, kommer jag tillbaka till livräddningen. Såväl för att rädda sig själv som för att rädda en medmänniska kan det ibland vara nödvändigt att kasta sig från en höjd ned i vattnet. Då är det skönt att kunna vara herre över sitt hopp, så att man kommer ner på huvudet eller fötterna, då man i annat fall kanske ej kan hålla balansen, utan ramlar ned på rygg eller mage och slår sig rätt duktigt.

Vattenpolo.

Varje skolpojke nu för tiden har varit med och spelat fotboll. Antingen har han själv delagit eller också som intresserad åskådare bevittnat sina kamraters kamp mot en annan skolas lag. Men många pojkar veta ej, vad vattenpolo är. Och dock skulle de, om de fingo se en match, snart bli intresserade, ty det finnes väl knappt något spel, som äger förmåga att hålla såväl den spelande som åskådaren i spänning.

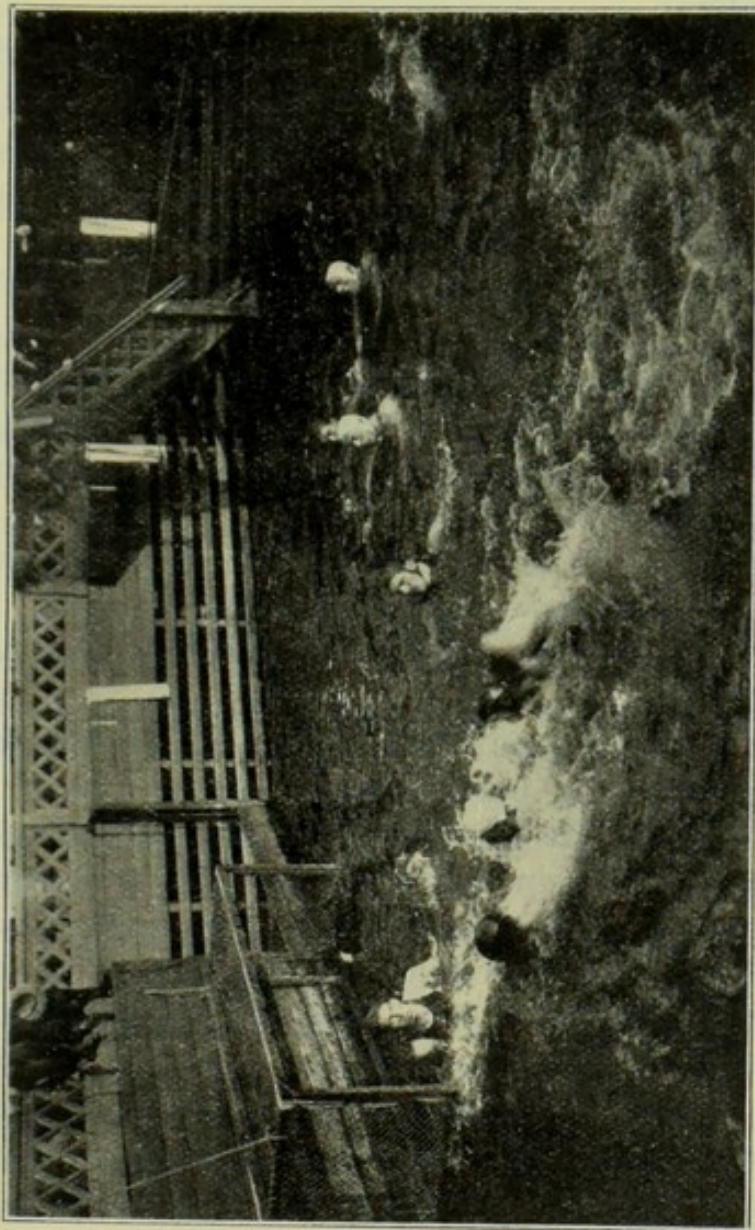
Vattenpolospelets hemland är England. Ursprungligen gick spelet så till, att vardera laget skulle försöka föra bollen mot motståndarens vägg. Några mål funnos ej, utan så fort bollen berört väggen, så var det en poäng till motspelarens favör. Några egentliga regler funnos ej, utan man fick hålla i motståndaren så mycket man ville, och därför var det i allmänhet det lag, som hade de största och starkaste spelarna, som avgick med segern. Så småningom uppstod emellertid den ena bestämmelsen efter den andra, tills man genom en serie av regler fått det nuvarande spelet, som visserligen är svårt att utöva, men i gengäld är vackert, nyttigt och intressant.

Vi skola nu försöka sätta oss in i, hur man spelar vattenpolo.

Varje lag utgöres av 7 spelare: 1 målvakt, 3 backar eller försvarsspelare och 3 forwards- eller anfallsmän. Det ena laget bär vita mössor och det andra svarta. Målvakten har en röd infällning på sin mössa för att skilja honom från de övriga i laget. Bollen, som utgöres av en vanlig fotboll, får endast spelas med ena handen. Spelet börjas så, att båda lagen ligga vid mållinjen. På domarens startord »Gå!» simma bägge lagen ut, och spelarna intaga sina respektive platser. Domaren kastar i bollen från mittellinjen. Centerforwarden i laget skall försöka hinna fram till bollen före motsatta lagets centerforward. Den, som först når bollen, passar över den till en medspelare, och sedan försöker man genom samspel få bollen till någon, som simmat sig fri och ligger så nära motspelarnas mål, att han kan skjuta. Vad man särskilt lägger märke till i spelet är markeringen. Den är ej som i fotboll, i vilket spel man än är här, än där efter bollen. I vattenpolo markerar man hela tiden en bestämd motspelare. Högerbacken i svart lag t. ex. ligger alltid bredvid vänsterforward i vitt lag, och under det den senare försöker simma och komma fri, så att han kan få tillfälle att skjuta, är det den förres uppgift att försöka fånga bollen och kasta fram den till sina egna forwards. Det är icke tillåtet att hindra en motspelare att simma, men man får doppa ned honom, om han håller i bollen. Spelet varar 7 min. på vardera sidan med 3 min. vila vid halvtid. Speltiden innefattar dock endast den tid, bollen är i spel. Den tid, som åtgår för frikast eller för uppsimningar efter mål, drages ifrån. Tidtagaren låter alltså klockan gå, tills domarens pipa ljuder, då han stannar den. Han sätter den igång igen, då bollen spelas på nytt.

Funktionärerna vid en match utgöras av de redan nämnda domaren och tidtagaren samt dessutom två måldomare. Domaren börjar spelet, blåser av för alla fel, avgör alla tvistefrågor och måste ovillkorligen åtyldas. Mot hans domslut får ingen invändning göras.

Tidtagaren sköter tidtagningen samt blåser, då spelet försiggått i 7 min. Måldomaren placerar sig vid ena målet och kvarstannar där även under andra halvtid. Han är försedd med en röd och vit flagga. Med denna



Vattenpolo.

signalerar han till domaren och visar vit flagga, då bollen gått död, röd för hörnkast och bägge för mål.

Det anses som fel:

- a) att beröra bollen med bägge händer på samma gång;
- b) att under spelets gång hålla i målposter, barriär eller andra föremål vid banans sidor;

- c) att gå på botten;
- d) att stå på eller röra vid botten under spelets gång;
- e) att störa en motståndare eller hindra honom, så vida han ej håller bollen;
- f) att hålla bollen under vattenytan, när man blir anfallen;
- g) att taga sats från botten eller göra avspark från sidorna (undantagandes vid start eller förnyad start) för att kasta bollen eller doppa en motståndare;
- h) att hålla, bakdraga eller taga sats från en motståndare;
- i) att lägga sig på rygg och sparka mot en motståndare;
- j) att hjälpa en spelare vid start eller omstart eller att taga avspark från någon del av målstolparna;
- k) för målvakten att avlägsna sig mer än 4 m. från sin mållinje;
- l) att vid frikast kasta bollen till sin egen målvakt eller till en anfallande medspelare inom 2 m. från målet;
- m) att vid frikast neka att spela bollen på domarens befallning;
- n) att, när domaren kastar in bollen, beröra densamma, innan den nått vattnet.

Ovan uppräknade fel räknas till de s. k. vanliga felen, och för dessa ger domaren ett frikast till motsatta laget. Men så kan man fela avsiktligt, t. ex. för att hindra ett mål. Då skall domaren döma upp den felande ur vattnet, om felet begicks inom 4 m. från den felandes lag.

Såsom avsiktliga fel räknas:

- a) att starta före kommandoordet »gå»;
- b) att avsiktligt förspilla tid;
- c) att intaga position inom 2 m. från motsatta lagets mållinje;
- d) att, sedan domaren genom vissellsignal stoppat spelet, innan bollen åter blivit spelad, avsiktligen förändra plats;
- e) att avsiktligt stänka vatten i en motspelares ansikte;
- f) att slå bollen med knuten hand.

Om domaren dömer upp en spelande ur vattnet för något av ovannämnda fel, behöver spelaren ej ha begått någon större förbrytelse, utan kan ha gjort det utan att tänka därpå, men skulle ej dessa hårda domslut finnas, skulle spelet urarta sig till rätt spel, då det i vattnet är ytterst lätt att hindra ett mål genom att flytta sig från plats, då pipan gått för frikast, eller genom att draga en spelande i benet, då han simmar mot målet.

Vattenpolospelets karaktär är särskilt anmärkningsvärd genom tvenne saker, först och främst genom att ingen utom målvakten får taga bollen med två händer, samt vidare därigenom, att då pipan gått, skola alla kvarligga på sina platser. Frikastet skall alltid göras av den, mot vilken felet begåtts. Däri skiljer sig reglerna från fotbollsspelets, där, som bekant, man får flytta sig hur mycket som helst, sedan pipan gått, och där vem som helst i laget får utföra en frispark eller straffspark.

Det tar årtal att lära sig spela vattenpolo. Huvudvillkoret för att bliva en god spelare är att vara snabb och uthållig simmare. Det duger ej att simma bröstsim, utan man skall vara väl hemma i trudgeon eller crawl. Vidare tar det lång tid, innan man lär sig hantera en boll i vilket läge som helst. Men har man alla dessa förutsättningar, är det dock icke tillräckligt. Här, liksom i alla spel, gäller det icke blott att fysikt vara vältränad, utan även att begagna hjärnan under spelets gång. Man måste kunna snabbt uppfatta situationer, ögonblickligen avgöra, vad som i den ifrågavarande situationen är lämpligast att företaga, samt i besittning av bollen genast passa den till rätt plats. Taktiken spelar en oerhörd roll i detta spel. Backarna böra vara i kontakt med egen målvakt och simma sig fria, då denne har bollen, så att han har någon fri, till vilken han utan risk törs kasta den. Forwards böra vara kvicka och skola kunna taga en passning från backen direkt i handen för att kunna skjuta. Ett lag, där alla äro goda spelare, där backarna äro starka, forwards snabba, där varje man kan lita på den andra och alla på kap-

tenen, och där samspelet sker hastigt, tills bollen kastas in i målet av en god målskytt, det laget blir oövervinneligt.

Det var år 1897, som vattenpolo introducerades här av de engelska simmarna, som då besökte Sverige. Spelet blev snart populärt här, men det dröjde ända till 1905, innan man vågade upptaga kampen med ett utländskt lag. Ett engelskt vattenpololag gästade då åter Sverige. Det var ju visserligen icke ett internationellt lag, men segern över detsamma kom likväl de svenska spelarna att känna sig säkrare. I London 1908 hade Sverige även ett vattenpololag, som placerade sig som tredje lag i den olympiska tävlingen i denna gren. Till spelen i Stockholm 1912 tränade de svenska spelarna tillsammans över ett år för att vara väl beredda till den kommande kraftmätningen. Det visade sig också, vilka väldiga framsteg vattenpolot gjort i Sverige. Det svenska laget spelade alla sina matcher storartat. Genom den långa samträningen kände alla spelarna varandra, och snabba, som de voro, höllo de hård fart från början till slut. Sveriges vattenpololag besegrade alla andra lag så när som på Englands. Matchen mellan dessa två lag har mycket diskuterats, och de flesta anse, att de svenska spelarna voro fullt ut lika bra om ej bättre än de engelska. Men tack vare en domare, som saknade alla begrepp om spelet, fingo de våra se sig tvungna att sluta denna match som förlorande part. Men denna match blev den eggande anledningen till fortsatt målmedveten träning. Följande år eller 1913 sändes ett lag över till polospelets hemland England för att möta de som oövervinneliga ansedda engelska spelarna på deras egen mark, eller rättare sagt i deras egna simhallar. Denna turné företogs på initiativ av den bekante idrottsredaktören Erik Bergvall, som, själv gammal polospelare, sedan ett tiotal år tillbaka lagt ned mycket arbete och energi på att få fram spelet här hemma, och som nu kan se sitt arbete krönt med framgång. Det är kanske alla bekant, vilken framgång det svenska laget hade under denna turné. De utkäm-

pade hårda matcher mot de bästa engelska lag, såväl kombinerade som klubblag, och av 9 spelade matcher, vunno de 8 med ett sammanlagt målresultat av 66—21, siffror, som tala för sig själva. Att samtliga matcher spelades på 12 dagar bevisar den uthållighet, som de svenska spelarna besutto. Alltnog, turnén väckte ett enormt uppseende inom den engelska idrottsvärlden och bidrog att ytterligare höja och stadfästa den svenska idrottens anseende.

*

Genom dessa rader har jag försökt ge våra svenska pojkar en inblick i simningens svåra konst. Hoppas dock ej, att den pojke, som läser detta, tror att det möter för svåra hinder att bli god simmare. Genom att lära sig simma som liten och sedan under uppväxtåren försöka förkovra sig så småningom, blir det ingen konst, tvärtom ett nöje att delta i simövningar och simtävlingar.

Och tänk på att du kan hedra ditt land vid en fredlig kraftmätning, om du är god simmare. Du kan hjälpa dig själv ur sjönöd och dina medmänniskor från att drunkna. Att vara i stånd att kunna rädda en annans människas liv är väl orsak nog till att varje pojke bör anse det som en glädjande plikt att skaffa sig färdighet i simidrotten.

LAWN-TENNIS

F. HALLENGREN

LAWN-TENNIS

V. HILLMAN

Lawn-tennis.

Av

FOLKE HALLENGREN.

Bland de bollspel, som under de senaste tiotal åren slagit igenom här hemma, är tennisspelet utan tvivel ett av de populäraste. Orsakerna härtill äro flera. En fördel framför andra spel är, att det kan bedrivas såväl vinter som sommar, av dam som herre, av gammal och ung, och många äro de som hava spelat att tacka för hälsa och en intill sena år bibehållen spänstighet.

Spelet bidrar ej blott att utveckla kroppen harmoniskt. Det övar ögat och skärper iakttagelseförmågan att snabbt bedöma situationerna och att härefter genomföra anfallsplanen. Man kan därför säga, att spelet fordrar mer eftertanke och beräkning än andra spel med undantag kanske för hockey. Spelet förefaller helt säkert den oinvigde, som för första gången åser ett spel, mer som en lek, knappast fordrande högre grad av allvar eller arbete av utövaren. Det förefaller honom ock ganska enkelt, när han ser hur den skickligare spelaren efter behag behandlar racketen och låter bollarna gå i lustiga kurvor över nätet.

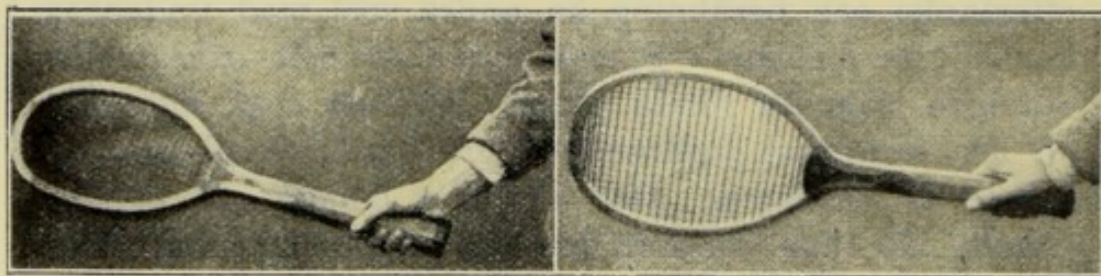
Spelet förefaller honom emellertid intressant. Han vill själv försöka, och snart se vi den förr intresserade åskådaren med liv och lust deltaga i spelet på banan. Den första erfarenheten, han gör, är att spelet ej är så lätt som det ser ut. Det förefaller honom nu hopplöst att uppnå någon färdighet. Många äro också de, som nu alldeles förlora modet, ty de överdriva nu svårigheterna.

Några råd och anvisningar kunna kanske nu tjäna till vägledning. Främst bör dock framhållas, att några bestämda regler ej kunna uppställas. Det kan emellertid ej skattas nog högt, att nybörjaren redan vid spelets första inlärande får rätt uppfattning om speltaktik samt att han får klart för sig racketgreppen. Man bör därför ej försumma att bedja skickliga spelare om råd.

Något som är ganska vanligt bland yngre spelare är, att de gärna direkt söka efterlikna en skicklig spelares slag. Till en del, om det sker med förstånd, låter ju detta försvara sig, men jag vill i allmänhet varna härför, då jag ofta sett exempel på, hur spelare med eljest goda anlag ofta slarva bort sina slag genom att lägga sig till med andra, som kanske ej passa dem. Spelet är därtill för individuellt. Ett slag, som passar för en, är kanske ej tjänligt för en annan.

[Racketfattning.]

Något, som man redan från första början vid spelets inlärande bör lägga vikt vid, är fattningen om skaftet, ty därpå beror sedan i stort slagets utförande. Bilderna åskådliggöra tydligt de olika greppen för forhand och



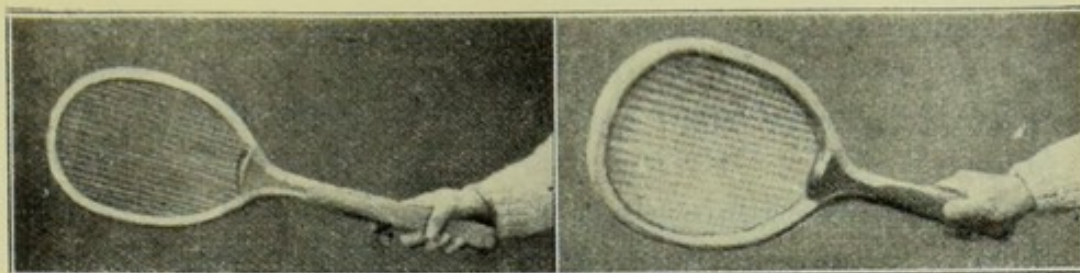
Forhandgrepp.

Backhandgrepp.

Märk tummens plats!

backhand. Observeras bör hur tummen vid backhandslaget lägges upp som stöd, då slaget verkställles. Detta grepp ha de flesta skickliga backhandspelare. Här kan man alltså gott tala om en regel.

Som en slags motsvarighet använder en del spelare pekfingeret på liknande sätt vid forhandslaget. I båda

*Forhandgrepp.*

Märk pekfingerets plats!

Backhandgrepp.

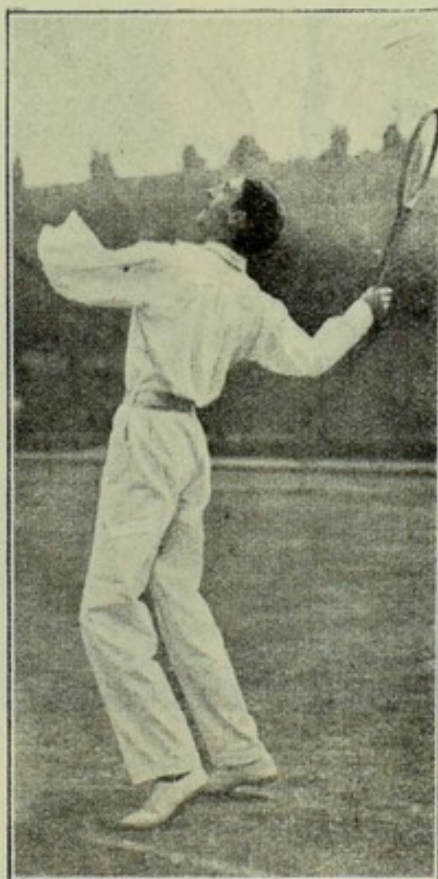
Märk tummens plats!

fallen vinner slaget åtskilligt i säkerhet och en bättre placering möjliggöres.

Som synes, bör man alltså ändra grepp för forhand och backhand.

Serven.

Vid serven bör man lägga vikt vid att få längd på bollen, därefter att placera den om möjligt med någon skruv. Man bör kasta bollen rätt upp samt något framåt och söka råka bollen så högt som möjligt. Användande av för mycket kraft vid slagets fullgörande är ett vanligt fel hos nybörjare. Utom att det medför stor risk till felslag, så kan servaren ej hinna upp till nätet tillräckligt fort. Dessutom tager en hård boll för mycket kraft, så att man ej hinner samla sig till den andra. Lämpligt är att variera på lösa och hårda bollar. En lös boll kommer då ofta som en överraskning för motståndaren. Rekommenderande är även att göra båda bollarna lika hårda. Motståndaren avancerar i regel ett par steg efter en hård första boll, väntande sig en lösare andra.



Bilden visar en god serveställning. Som synes har bollen kastats upp något framåt.

Fattningen om skaftet varierar. Man kan använda sig av forhand- eller backhandgreppet; i det senare fallet måste emellertid tummen föras till de övriga fingrarna.

Vad kroppsställningen beträffar, är den olika hos olika spelare. En del vända kroppen parallellt med nätet, andra vända vänster sida emot.

Smaschen.

Forhand-smaschen.

Forhand-smaschen är i stort sett samma slag som serven, skillnaden är blott den, att man här måste ställa in sig för bollen. Slaget kommer vanligen till användning vid en lob från motståndaren. En hastig reträtt är då nödvändig för att hinna bollen, som då om möjligt dödas med ett snabbt slag.



Forhand-smasch.

Som synes fixeras bollen skarpt. Märk f. ö. likheten med serve-ställningen.

Här sättas spelarens smidighet och styrka på prov. Det är ej lätt att, med bibehållande av balans, springa bakåt för att, när bollen upphunnits, samla sig till det avgörande slaget. Känslan av planen är här av stor vikt. Man måste, så att säga, omedvetet känna på sig, var man befinner sig i banan. Det duger ej att ens en bråkdel av en sekund undersöka den saken. Under hela reträtten bakåt måste man noga fixera bollen och ej släppa den ur sikte.

Detta gäller med någon moderation om spelet i sin helhet.

Backhand-smaschen.

Som detta slag är ett av de svåraste, bör detsamma komma till användning endast i nödfall. Man bör där-

*Backhand-smasch.*

Märk huru armen, innan slagets verkställande, föres väl tillbaka.

för undvika detsamma och till och med springa runt för att taga bollen på förhand.

Liksom vid backhandslaget bör tummen här läggas upp som stöd.

Forhandslaget.

Forhandslaget är det viktigaste av alla slag. Man kan säga, att det lägger grunden till spelet. Man använder detta slag för att taga en boll till höger om sig.

För nybörjaren är det lämpligt att taga bollen på nedgående, ej i dess högsta läge. Han får därigenom tid att bättre iakttaga bollen och kan därför vid returnen möjliggöra en bättre placering. En god taktik är att, på

*Forhand-drive.*

Märk huru hela armen deltagar i slaget!

sig strax till höger om en själv på lagom höjd.

Särskild vikt bör läggas vid att hela armen kommer till användning vid slagets fullgörande.

Backhandslaget.

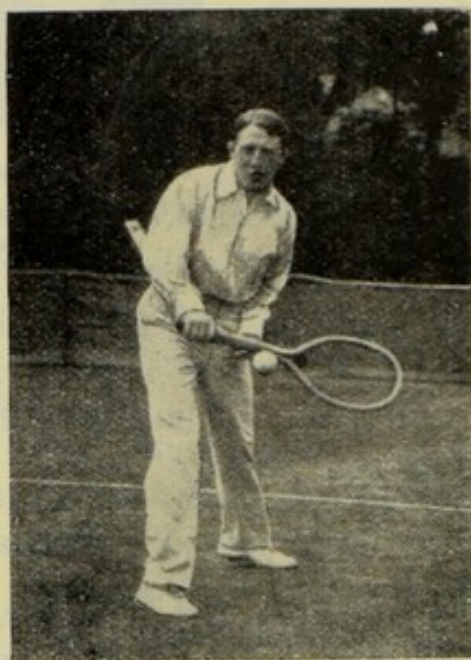
Backhandslaget användes för att taga en boll till vänster om sig. Detta slag vållar nybörjaren ofta stora svårigheter. Om fattningen är förut talat angående tummens plats.

Från forhandgreppet vrider man handen ett halft varv. För övrigt utför man slaget på samma sätt som vid forhand. Man bör ha högra sidan vänd mot nätet samt föra racketen långt tillbaka före slagets verkställande.

samma gång bollen fixeras, ha ett öga på motståndaren för att se, åt vilket håll denne rör sig. Man placerar då bollen åt motsatt håll.

Viktigt är att före slaget, så vitt ske kan, ställa in sig för bollen. Om möjligt bör man taga bollen stående.

Slaget börjar med att armen föres bakåt, därefter fram för att med kraft råka bollen med racketen. Bollen bör i detta ögonblick befinna

*Backhand-drive.*

Högra foten sättes framför den vänstra, kroppen vilar i början av slaget på vänster fot för att sedan förflyttas till den högra. Högra sidan vändes mot nätet.

Volley.

Volley benämnes det slag, varmed man tager bollen i luften. Här användas de vanliga forhand- och back-



Forhand-volley.

Vanligen intages, åtminstone före slaget, en hukad ställning. Slaget utföres huvudsakligast av underarmen, vilken mera för än slår fram bollen.



Backhand-volley. (Jämför bilden ovan.)

handgreppen. Man för dock ej armen så långt tillbaka och snarare skruvar eller för fram bollen än slår den.

Man bör gå så nära nätet som möjligt och taga bollen om möjligt i dess högsta läge.

Half-volley.

Half-volley] är ett mellanting mellan volley och slagen, sedan bollen studsat.

Man tager bollen omedelbart efter studsen.

Då detta slag är synnerligen svårt att utföra, bör det användas endast som nödfallsslag. Vid slagets verkställande skall man vända kroppen åt sidan som vid de övriga slagen, hava ett fast grepp och bringa racketen att föra bollen sakta framåt med stark lutning på racketbladet bakåt.

*

När man väl en gång lärt sig de korrekta slagen, må man ej därför tro, att man är fullärd i spelet.

Sedan kommer en annan sak, som minst är lika svår, nämligen att avgöra, var man skall placera sig i planen, och vilka slag man vid olika tillfällen skall använda, samt vart bollen bör placeras för att komma utom räckhåll för motspelaren. För att få ett starkt spel fordras, att man har god längd och fart på såväl forhand- som backhandslaget samt en god placering, som ej störes av att motståndaren går fram till nätet. Man får ej glömma, att skruvad boll är ofta av mer verkan än en hård sådan.

KANOTIDROTT

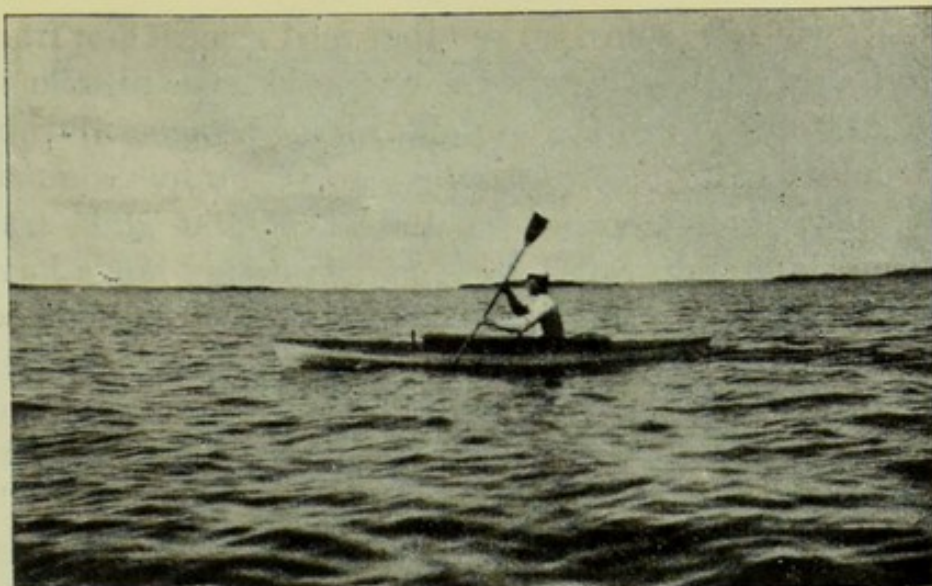
G. HÖGBORG

which upon the right side of the page is printed

CHAPTER

The first of the three volumes is the most interesting and valuable. It contains a full and complete history of the city of London, from its earliest settlement to the present time. The second volume is a history of the county of Middlesex, and the third volume is a history of the county of Surrey. Each volume is written by a different author, and each is a masterpiece of research and scholarship.

The first volume is written by John Stow, and is a history of the city of London. It is a masterpiece of research and scholarship, and is the most valuable work of its kind. The second volume is written by John Stow, and is a history of the county of Middlesex. It is a masterpiece of research and scholarship, and is the most valuable work of its kind. The third volume is written by John Stow, and is a history of the county of Surrey. It is a masterpiece of research and scholarship, and is the most valuable work of its kind.



Kanotidrott.

Hur man bygger en kanot.

Av

G. HÖGBORG.

Av alla farkoster torde kanoten vara den, som mest tilltalar det ungdomliga sinnet och som framför andra lämpar sig som »pojkenes första båt». Såsom sådan har den fördelen att vara lättbyggd, lätthanterlig, grundgående, så att den kan användas på vattendrag, där ingen båt kan komma fram, lätt att transportera på land o. s. v. Om kanotens egenskaper och kanotidrottens behag skriver en av våra äldre kanotister till svar på frågan om orsaken till hans hängivenhet till denna idrott följande:

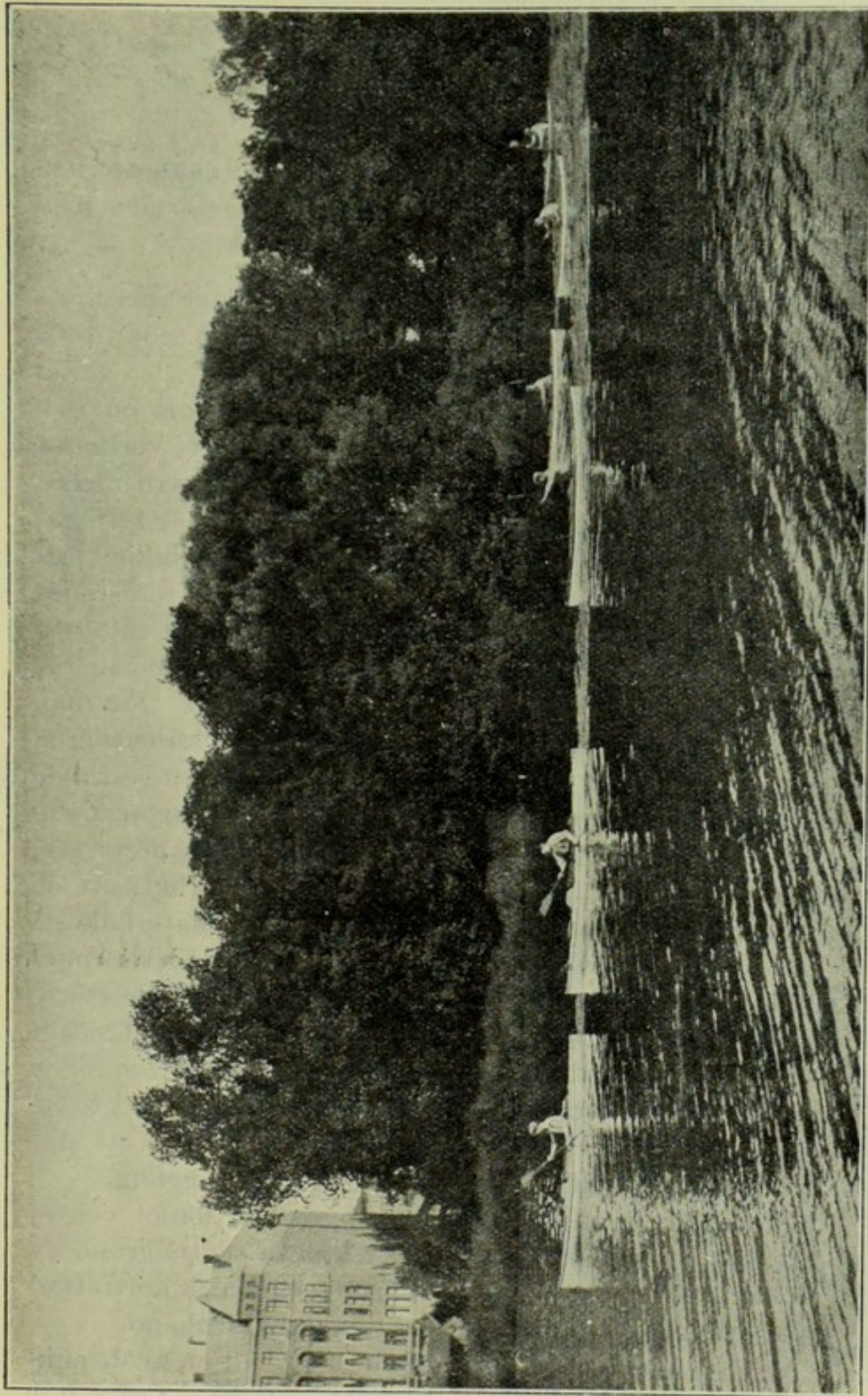
»För mig är det största nöjet av kanotandet att kunna glida utesfter stränderna, helt nära, liksom på promenad. Att följa en buktande, stenig strand ute i skärgården, så nära att man har en föreställning, att man rör sig på stranden och samtidigt göra detta lätt, smidigt, utan ansträngning och snabbare än om man hade att gå, detta har ständigt utgjort för mig en källa till verkligt nöje. Den obetydliga ansträngning, som behövs för att driva kanoten, och den omständigheten, att man sitter vänd

framåt, och icke som i en roddbåt med ryggen mot framfarten, gör att man i kanot har långt bättre tillfälle till lugn iakttagelse, denna stora glädjekälla. Ingen njutning i naturen har för mig varit större än att en ljus sommar-natt, eller tidig morgon, i halvljus spöklikt glida fram över en skimrande vattenyta, som häver sig i långa havs-tag, och känna sig som släkt och anhörig till kobbar och skär, till måsar, ejdrar och skrak, och till uttern och sälen, som inte ha vett att bli rädda för denna stora simfågel. Och vad är man annat i kanot, om man förstår saken rätt, än en stor simfågel — och se, däri ligger det!»

I Sverige började kanotidrotten bli bekant i början av 1870-talet i och med att några kanoter infördes från England, där kanotidrotten utövats sedan 1865. Sedan i början på 1880-talet några tävlingar anordnats i Stockholmstrakten, inträdde ett relativt stillestånd, avbrutet av en livligare period på 1890-talet, tills Föreningen för Kanotidrott år 1900 bildades i Stockholm och började utveckla en livlig verksamhet, som hade till följd, att kanotidrotten fick »ny vind i seglen» och intresset för densamma visade en allmän stegring över hela landet. Sålunda bildades föreningar på flera platser, och år 1904 bildades inom Riksförbundet en särskild sektion för kanotidrott med benämningen Svenska Kanotförbundet, till vilket de större föreningarna äro anslutna.

De av förbundet fastställda tävlingsreglerna gälla för hela landet och enligt desamma indelas kanoterna för tävlingar i följande klasser:

- I. *Paddeltävlingskanoter:*
största bredd 0,65 m.
- II. *Segelbara paddelkanoter:*
största bredd 0,80 m., bidevindsegelyta högst 6,5 kvm.
- III. *Segelkanoter:*
 - A: största bredd 0,95 m., största längd 5,20 m., bidevindsegelyta högst 8 kvm.
 - B: största bredd 1,10 m., största längd 5,20 m., bidevindsegelyta högst 10 kvm.



Paddeltävling.

IV. *Kappseglingskanoter:*

samma maximimått å skrovet som i klass III B, bidevindsegelyta högst 12 kvm.

Till denna klass hänförs även:

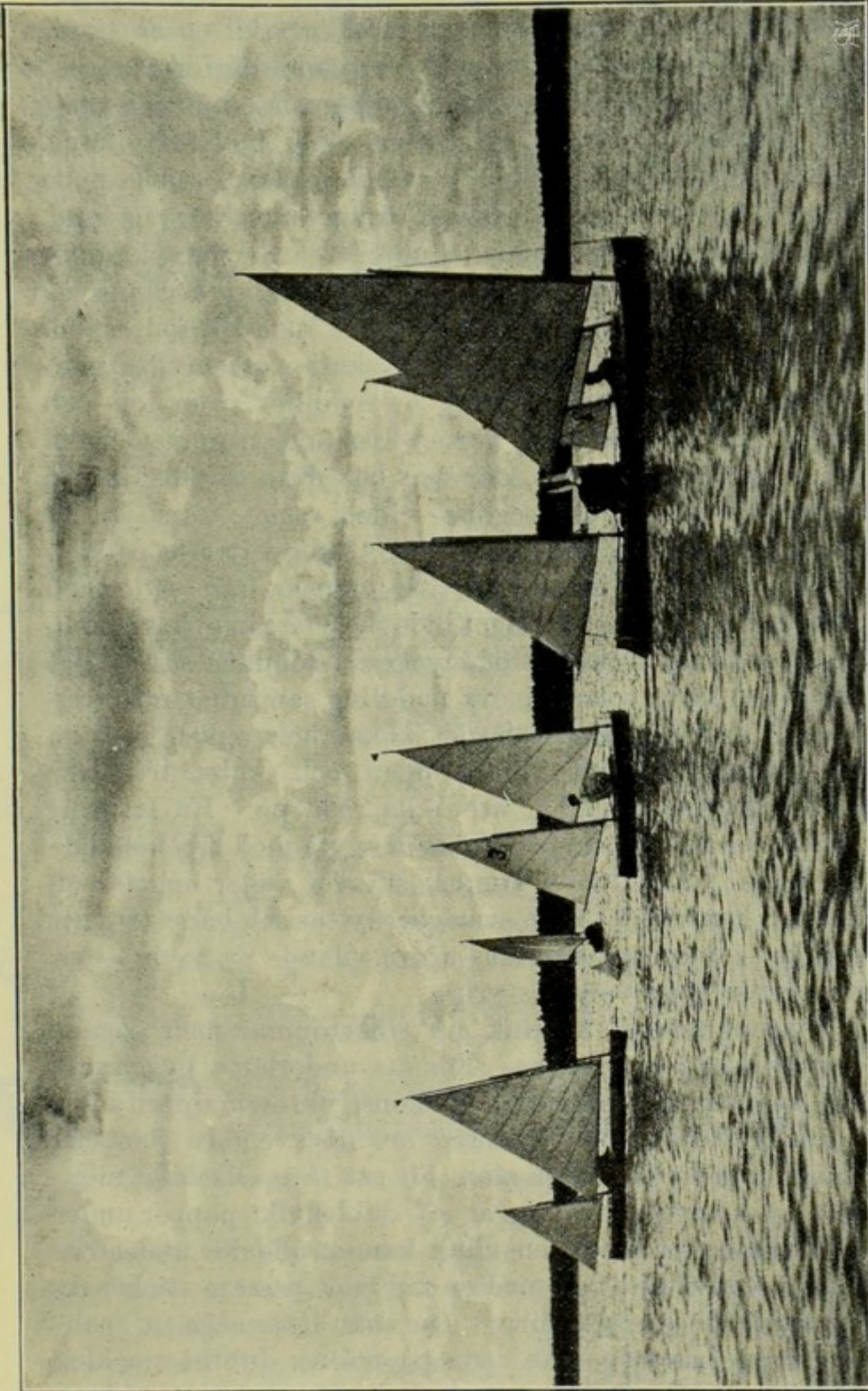
kanoter riggade med fock och storsegel; kanoter försedda med fritt glidsäte eller yttre barlast eller med centerbord av mer än 7 mm. tjocklek.

Alltsedan 1907 ha på initiativ av förbundet anordnats mästerskapstävlingar i paddling å 1,500 m. och sedan 1909 även å 10,000 m.

I sin verksamhet för spridandet av kännedom om och intresse för kanotidrotten har förbundet som ett verksamt medel begagnat sig av spridandet av goda kanotritningar, lämpliga för amatörbygge. Av sådana ritningar förfogar nu förbundet över en större samling, vilka till billigt pris tillhandahållas hugade spekulanter. Genom erhållandet av en bra ritning är den kinkigaste frågan vid ett tilltänkt kanotbygge löst, ty utan en sådan att bygga efter är försöket redan på förhand dömt att misslyckas. Då man genom att bygga kanoten själv kan nedbringa kostnaderna till en tredjedel av vad den skulle kosta, om man beställde den eller köpte den färdig, och det ej fordras någon större yrkesskicklighet utan endast någon vana att hantera såg, hammare och skruvmejsel, är det lätt förklarligt, att de flesta av våra kanoter äro amatörbyggda. Materialkostnaderna variera från ett par, tre tiotal kronor för de enkla paddelkanoterna upp till ett par, tre hundra för de större och mera komplicerade segelkanoterna. Byggnadssättet är nästan utan undantag duk på ribbstomme för de förstnämnda och hel bordläggning på basade spant med överdrag av segelduk för de sistnämnda, som behöva ett stadigare skrov för att motstå frestningen vid segling.

Till hjälp för dem, som ämna bygga en kanot och ej veta, hur det går till eller låtit avskräcka sig på grund av tilltänkta svårigheter, vilja vi härmed lämna en kortfattad beskrivning över byggandet av en segeldukskanot.

Av förutnämnda ritningar hava vi då valt en av de enkla och mera lättbyggda typerna, »Bölja» $4,00 \times 0,70$



Kanotkappsegling.

m., såsom varande en billig kanot, lämplig för pojkar och nybörjare i segling. Den är avsedd att bli en så stadig och sjöduglig kanot, som med god paddlingsförmåga och lyftbarhet är förenligt — med segling som en ofarlig hjälp vid lämpliga vindar — dessutom säker mot förfyllning, enkel och lättskött. En van paddlare kan i stiltje hålla den vid ungefär samma fart som vanlig marschfart på land, eller 5 à 6 km i timmen. Stadigheten är tillräcklig för att tillåta en viss rörlighet ombord, t. ex. att vända sig om och sträcka ut sig på akterdäcket ända till rodet, om så skulle behövas. Om kanoten skulle vattenfyllas midskepps, betryggas flytkraften av ovanligt stora för- och akterrum. Förrummet har ej likt akterrummet lucka på däck utan i skottet, där den bör sluta tätt och alltid vara tillsluten under segling. Med seglet, vars yta är omkr. 1,85 kvm., kan man i frisk vind överträffa paddelfarten. Det kan föras utan risk i ganska hårt väder och tillåter då segling även något bidevind, fastän ej kryssning, emedan kanoten driver för mycket. Bommen sitter högt för att ej för mycket hindra paddling samtidigt med seglingen i måttlig vind. Seglet hakas helt enkelt med en kaus över en sprint i masttoppen, och skotet är därför den enda lina man har att hålla reda på. En latta är insydd i seglet för att något öka dess yta med bibehållande av korta rundhult. — Tomma skrovet väger ungefär 30 kg. och kan således utan svårighet lyftas och bäras ett gott stycke — med ena sittrumssargen vilande på axeln — av en person med vanlig styrka.

Byggnadssättet är duk på ribbstomme med sågade spant på 40 cm. distans. För att underlätta byggandet äro spanten och stävarna av konstruktören uppritade i naturlig storlek. Av spanten äro dock endast den ena sidan uppritade, varför man, för att få ett liksidigt mönster av hela spantet, lägger ett dubbelvikt papper under spantritningen med den vikta kanten alldeles under ritningens mittlinje, och med en nål eller passare sticker av det önskade spantets form. Om man låter såga ut spanten med bandsåg, kan man på trä av dubbel tjocklek upprita spanten direkt efter ritningen och sedan låta klyva dem så, att man erhåller två likadana halvor.

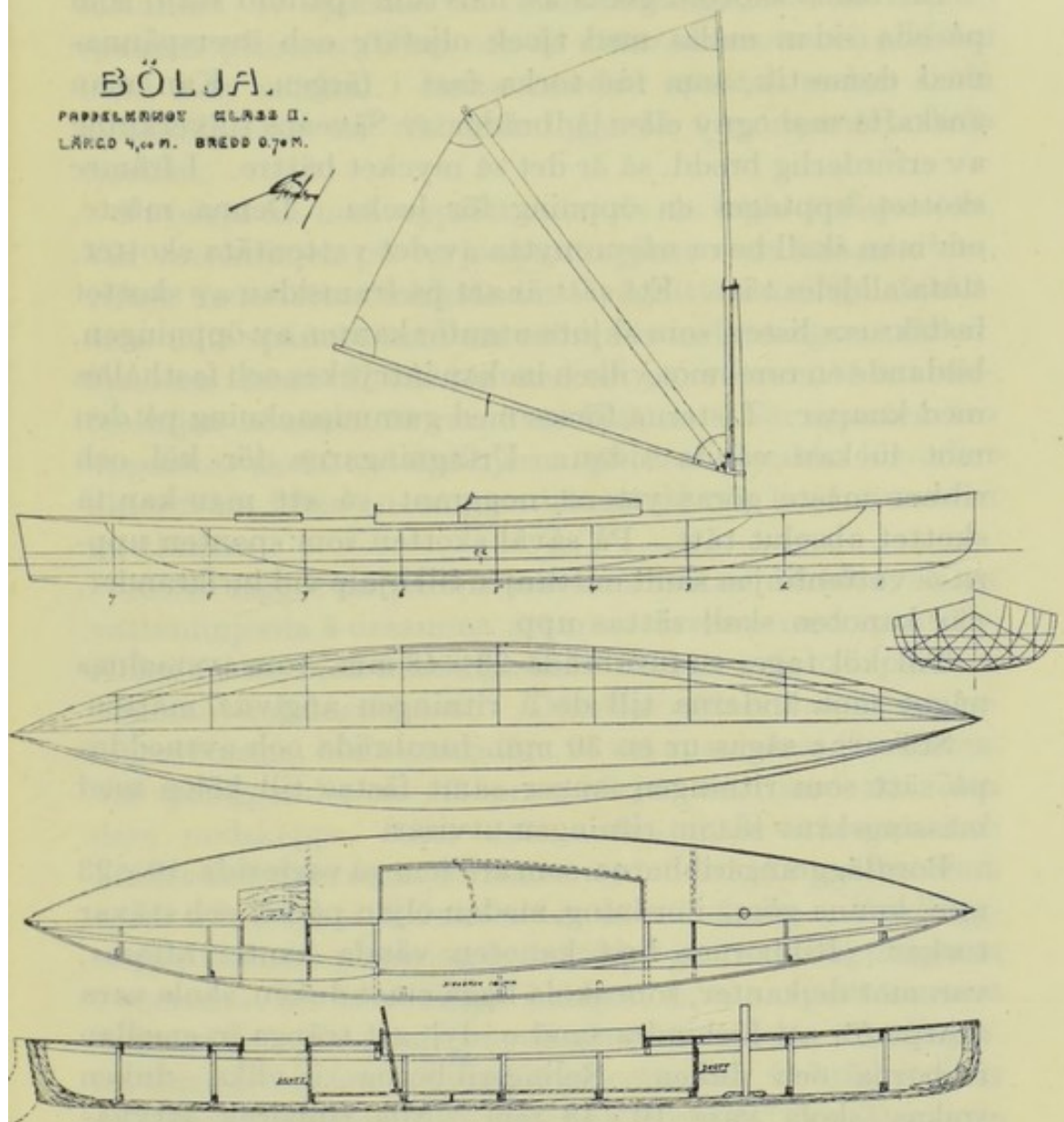
Spanten uppritas på träet antingen direkt efter ritningen eller efter mönstret med hjälp av kalkérpapper eller en s. k. mönstertrissa. Om man ej kan få hjälp med sågningen, kan man själv såga dem ur en 16 mm. hyvlad

BÖLJA.

PADDELSKNOG CLASS II.

LÄNGD 4,00 M. BREDD 0,70 M.

G. Högborg



Paddelkanoten »Bölja», konstruerad av G. Högborg.

furubräda. De sågas i två halvor, som nedtill sammanfogas med en tvärlå, fästad med 4 st. 1" mässingsskruv N:o 5. Däcksbalkar göras av samma trä och fästas vid spanten med 1 1/4" mässingsskruv. Äro spanten noggrant uppritade och sågade, behöva de endast avputsas med

sandpapper. I annat fall måste de justeras, så att de bliva fullt överensstämmande med ritningen. Innerkanterna avfasas och putsas, varefter alltsammans erhåller en strykning med rå linolja.

De båda skotten göras av halvtum spåntad furu, som på ena sidan målas med tjock oljefärg och överspänns med domestik, som får torka fast i färgen. Kan man anskaffa mahogny eller lådbräder av Sävås tillverkning av erforderlig bredd, så är det så mycket bättre. I främre skottet upptages en öppning för lucka. Denna måste, om man skall hava någon nytta av det vattentäta skottet, sluta alldeles tätt. Ett sätt är att på framsidan av skottet fastskruva lister, som skjuta utanför kanten av öppningen, bildande en ram, mot vilken luckan intryckes och fasthålls med knapar. Listerna förses med gummipackning på den mot luckan vända sidan. Urtagningarna för köl och ribbor måste göras ytterst noggrant, så att man kan få skottet absolut tätt. På såväl skotten som spanten uppritas vattenlinjen samt mittlinjen till hjälp vid inriktandet, när kanoten skall sättas upp.

Till köl tages en furubräda 23×48 mm., som avsmalnas något mot ändarna till de å ritningen angivna måtten.

Stävarna sågas ur en 30 mm. furubräda och avsneddass på sätt som ritningen anger samt fästas till kölén med mässingskruv såsom ritningen utvisar.

Bordläggningsribborna, som äro fem på varjesida, 10×23 mm. kunna göras i ordning, medan oljan på köl och stävar torkar. Ribbornas inåt kanoten vända kanter affasas, varemot de kanter, som skola ligga emot duken, skola vara skarpa för att förhindra sand o. dyl. att tränga in emellan ribborna och duken. Relingsribborna, i vilka duken spikas, skola vara 10×48 mm. Alla ribborna strykas med rå linolja, som får torka, medan spanten sättas upp. Dessa skola dessförinnan strykas med kokt linolja eller lämplig fernissa.

Av många skäl är det bäst att bygga kanoten med kölén uppåt, till dess bordläggningsribborna äro pålagda. Ett par plankor eller syllar av samma längd som kanoten, med avdrag för ytterstävarna (således 3,95 m.), hopspikas

i ändarna med en brädlapp på ett avstånd av 30 cm. från varandra och uppläggas vågrätt på ett par bockar eller tomlådor, så att man får en stadig bädd att bygga på. Märken för spanten uppritas på var 40:de cm. Vid uppsättandet av spanten får man iakttaga, att de främre spanten placeras föröf och de akter akteröf och alldeles intill sina märken. Detta emedan spanten sedan skola avsneddass, så att ribborna ligga åt öfver spantets hela tjocklek.

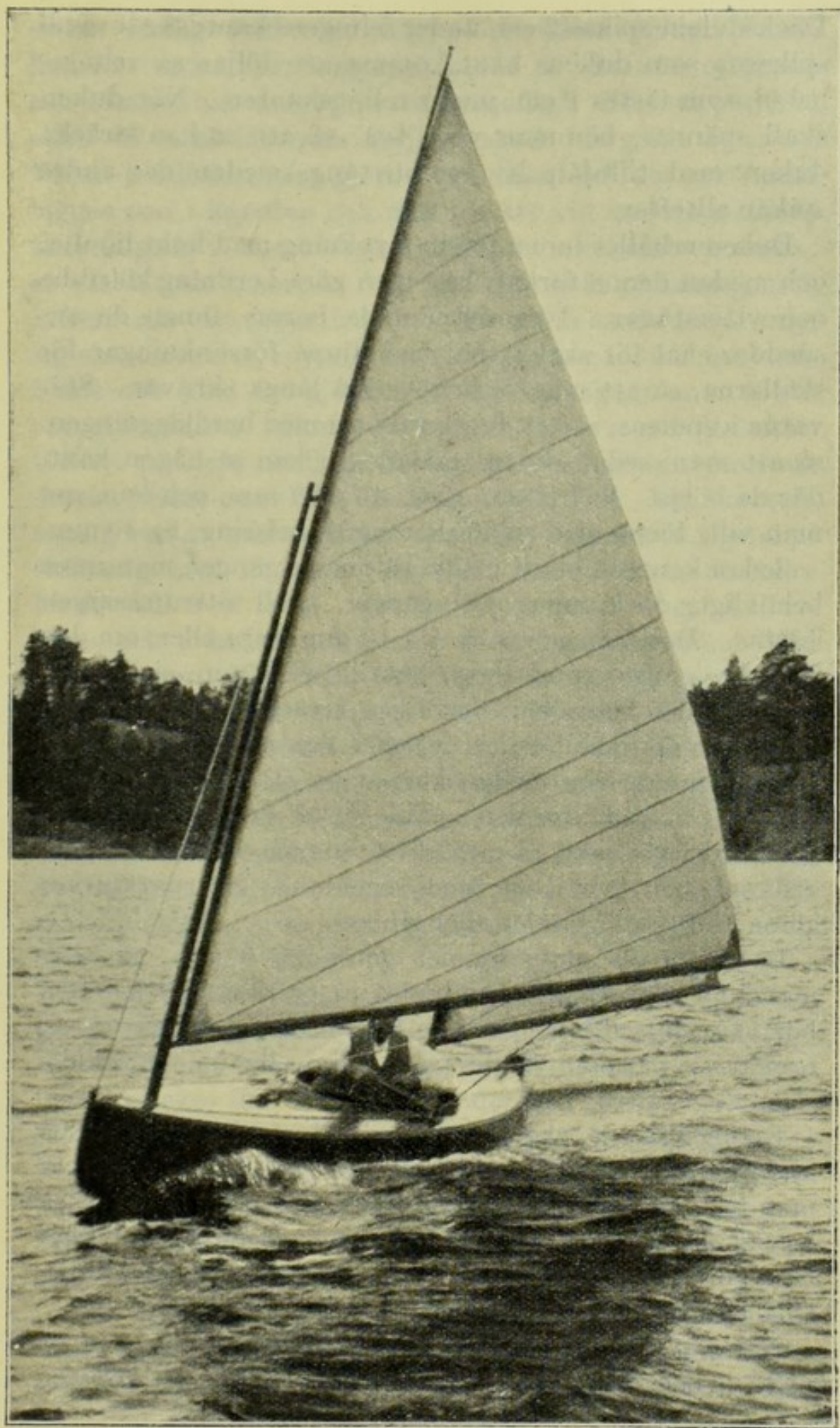
Vi börja nu med uppsättandet av de båda ändspanten. Vid vattenlinjen på varje spant spikar man fast en ribba, vilket underlättar inriktandet i vågrätt riktning. I bäddens mitt spänner man ett snöre för inriktningen i sidled. Spanten fästas till bädden med ett par stöttor, så att vattenlinjen kommer 20 cm. öfver bädden. När spanten äro uppsatta, skola vattenlinjerna på dessa, sedda för- eller akterifrån, bilda en sammanhängande rak linje, ävensom mittlinjen.

Kölen lägges nu på och stävarna fästas i bädden, så att vattenlinjerna å desamma stämma öfverens med spantens. Kölen fästes med mässingsskruf utifrån och in i spantens sammanbindningsklotsar. Därefter sätter man fast relingsribborna, båda samtidigt, så att spanten ej förskjutas. Vid påläggandet av ribborna börjar man med att fästa dem midskepps, böjer dem sedan intill stävarna och binder fast dem samt fortsätter sedan att skruva fast dem spant efter spant å ömse sidor utåt ändarna. Bordläggningens ribbornas placering är bestämd genom urtagningarna i skotten. De sitta tätare i slaget, d. v. s. spantets mest buktiga del, som infaller i och närmast under vattenlinjen, än närmare kölen och uppåt sidorna, där buktigheten är mindre. Ribborna fästas med en skruv (1" N:o 5) i varje spant och skotten (relingsribborna med två) samt två i stävarna. — Endast mässingsskruf bör användas. — Tomrummen mellan ribborna vid stävarna utfyllas med bitar av samma trä, varefter det hela avputsas till en jämn kant att spänna duken öfver. Ribborna i för och akter puts-hyvlas, så att inga skarpa kanter komma att synas genom duken.

Man kan nu vända på kanoten och börja med däcksinredningen. De extra däcksbalkarna vid sittrummet ändar sågas av 23 mm. furu och tagas 40 mm. höga. Sidosdäcken få gå ut mot ändarna till spant 2 och 8 för att bilda stöd för relingslisten. Relingsribbornas ytterkanter avrundas, för att de ej så lätt skola äta hål på duken. Mastpällaren göres c:a 36 mm. i diameter, så att den passar till de mässingsrör, som kunna erhållas. Vill man undvara mastpällare, så kan man i stället i däckets inpassa ett kort mässingsrör, som får skjuta ett par cm. över däckets. På kölen fastskruvas ett mastspår av 20 mm. furu.

När allt träarbete på stommen är färdigt, fullbordas fernissningen av sådana delar, som ej förut fått vad de behöva, och man kan sedan börja med påspännandet av duken, som helst bör ske vid torr och varm väderlek, emedan duken då är mera tånjbar än i fuktigt väder. Som duken ju är kanotens egentliga bordläggning, bör den vara jämförelsevis tjock och tät samt av god beskaffenhet. Hamp- eller linduk är billigare än bomullsduk och motstår röta bättre, varföre den med fördel kan användas. Sådan duk förekommer även i bredder på 100 à 105 cm., varav sålunda en bredd räcker till kanotens båda sidor. Då det emellertid är olämpligt att spänna duken i ett stycke runt kanotens botten, så skär man den i två delar och spänner en sida i taget.

För att kunna spänna duken ordentligt med en gång kan man först värma den med strykjärn. Man lägger på ena sidan och fäster den med några nubb (9 mm. kopparnubb användes) i kölen och sträcker duken, så att den faller i minsta möjliga veck, varpå man fäster den med några nubb i relingslisten. På längden kan man sträcka duken så mycket man orkar, men tvärsöver får den ej spännas så hårt, att ribborna buktas in mellan spanten. Vid kölen samt på skottens kanter lägges tjockt med färg (zinkvitt), vilken, när den torkar, bildar ett ganska bra kittämne, som håller duken fast. Upptill spikas duken på relingslistens ytterkant och överflödig duk bortskäres. Däcket spännes i ett stycke, varefter hålen för luckan och sittrummet uppskäras och duken spikas till kanterna.



Modern segelkanot.

Däcksduken spikas 2 cm. under relingens kant, så att såväl spikarna som dukens kant komma att döljas av relingslisten, som fästes 1 cm. under relingskanten. När duken skall spännas, bör man vara två, så att en kan sträcka duken med tillhjälp av en hovtång, medan den andre spikar alltefter.

Duken erhåller nu en första strykning med kokt linolja, och medan denna torkar, kan man göra i ordning kölribba och ytterstävar. I de sistnämnda borrar, innan de avsneddass, hål för skruvarna med djupa försänkningar för skallarna, så att man ej behöver så långa skruvar. Stävarna avputsas, så att de gå väl i tur med bordläggningen, så att man, sedan de äro målade, ej kan se någon kant, där de börja. Kölribban göres 10×23 mm. och kan, om man vill, förses med en kölskoning av mässing, 1×10 mm.

Sedan kanoten blivit målad så många gånger, man anser behöfvligt, dock minst två gånger, skall sittrumssargen isättas. Den kan göras av 8 à 10 mm. furu eller, om den skall basas med runda hörn baktill, av 8 mm. ek. I det senare fallet låter man den ligga i vatten en tid, varpå man, när den skall böjas, värmer den med en blåslampa och sätter upp den mellan klotsar på ett golv, så att den får den önskade formen. Till lucka över sittrumets främre del gör man en ram af trä, som passar efter sargen, och spänner över den med segelduk. Sittrumsdurkar göras af 10 mm. bräder eller ribbor.

Luckan över akterrummet göres av 6 mm. ek eller mahogny eller av aluminiumplåt på en ram av trä. Den bör vara försedd med någon låsanordning, så att den ej ramlar av, när man vänder på kanoten, eller om man skulle råka att kantra.

Relingslisterna skola vara av halvrund stav, som på underkanten avhyvlas, så att man får bättre tag, när man behöver lyfta kanoten på detta sätt. De göras av ek och skola ej målas utan endast oljas och fernissas, vilket kan göras innan de påskruvas, varmed man kan dröja, tills kanoten är färdigmålad.

När nu kanoten är färdig, måste man också hava en paddel, och om man ej skulle hava tillfälle att köpa en

sådan färdig (vilka av Kanotförbundets modell finnas hos Bastmans sportmagasin), torde det kanske ej skada att nämna, hur den bör vara beskaffad. För att paddeln skall bliva så lätt som möjligt, skall den göras av gran. Vidare skall den vara gjord i två delar, dels för att kunna läggas ned i kanoten och dels för att vid paddling tillåta skevning, d. v. s. att bladen ställas i vinkel mot varandra, så att det blad, som är över vattnet, skär på kant genom luften, när det föres framåt. Fördelen av detta lär man sig snart att inse, i synnerhet vid paddling i stark motvind. Skaft och blad äro gjorda i ett stycke, sågade ur en 5×18 cm. granplanka. Skaftet är ej rakt utan svagt böjt bakåt, för att paddeln skall gå stadigt genom vattnet utan att svivla, vilket en rak paddel gärna vill göra. Vid skarven, som göres av mässingsrör, är skaftet cirkelrunt i genomskärning med 32 mm. diameter, men övergår närmare bladet till oval form. Bladen skola vara svagt skålförmiga och i ändarna försedda med kopparskoning, böjd runt kanten. Paddelns hela längd är 2,25 m. eller något mer än tre gånger kanotens bredd. För att vattnet, som vid paddling följer med bladet upp, ej skall rinna ned på händerna, bör paddeln vara försedd med droppkoppar. Dessa göras av en ituskuren gummiboll, som skäres upp i en stjärna och trädes över skaftet samt fastsättes ungefär 20 cm. från bladet. Ritning till paddel i naturlig storlek med fullständig arbetsbeskrivning kan erhållas från Kanotförbundet för 1 krona.

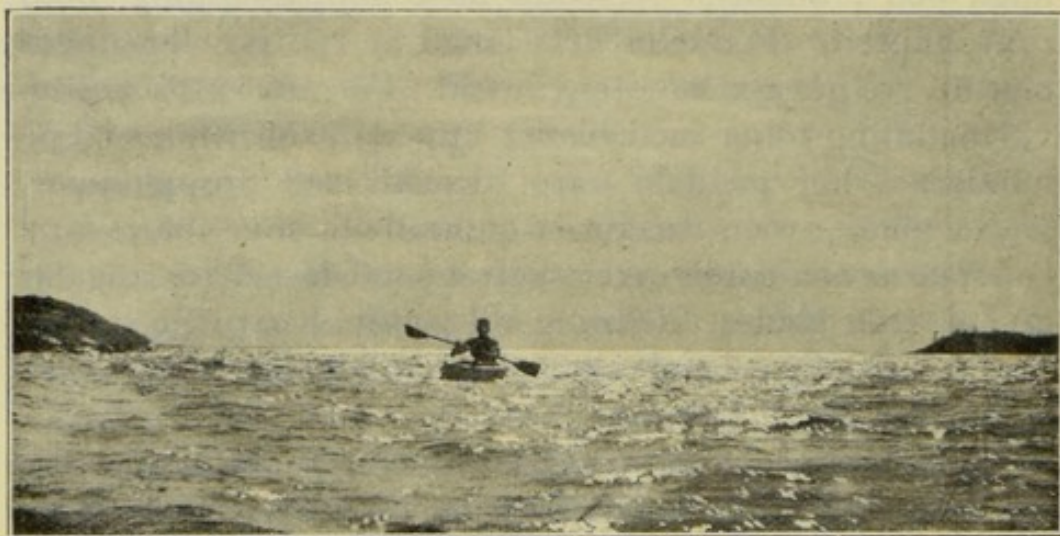
Seglet sys av domestik, bästa kvalitet, och klipptes så, att man får trådrät kant i akter- och överkanterna. Mittsömmen göres 4 cm. bred, så att den bildar en ficka, i vilken lattan stickes in. I för- och underkant sys ett snöre in i fällen eller också kan man sy på ett groft linneband, så att kanten ej sträcker sig. Därpå slår man i öjletter eller tränars hål på var 15 cm., genom vilka seglet litsas till stängerna. Skotet ledes genom en hake, fastskruvad i däck, en på varje sida om sittrummet.

När man första gången stiger i en kanot, bör det ske med en viss försiktighet, ty eljes kan det lätt hända, att man får ett ofrivilligt bad. Sedan man satt kanoten i sjön

svänger man den intill bryggan eller stranden, varifrån man skall embarkera. Med den yttre foten stiger man så mitt i kanoten. Därefter sättes den andra foten strax bakom, men även den rakt över kanotens mittlinje. Sedan böjas knäna, och man fattar med händerna i sargen och sänker sig så, att man kommer att sitta på botten av kanoten, varpå man fattar paddeln och stöter ut från land.

I en så pass bred och stadig kanot som denna bereder det ej någon svårighet att hålla balansen, och med nödig försiktighet finnes ringa risk att kantra under paddling.

Fullständiga ritningar till denna kanot kunna erhållas till ett pris av 3 kr. från sekreteraren i Svenska Kanotförbundet hr G. Högborg, Vanadisvägen 29^{II}, Stockholm. Även kan därifrån erhållas ritningar till andra kanoter av olika storlekar och typer samt upplysningar rörande deras byggande.



SKRIDSKOÅKNING

GÖSTA SANDAHL
AXEL HULTGREN
PAUL POSS
GUNNAR LUNDGREN

Litet om konståkning, men mest om annat.

Av

GÖSTA SANDAHL.

Ehuru den värde inledaren delvis förekommit mig och i första kapitlet redan behandlat de allmänna synpunkter, som ligga till grund för detta arbete, och som vi ansågo vara de ledande grundsatser, efter vilka gymnastik och idrott förnuftsensligt böra utövas, må det tillåtas under-tecknad framföra några personliga åsikter, vilka även kunna fattas såsom en deklaration av den ståndpunkt, jag kommit att intaga till nutidens idrottsrörelse.

Vi tillägna detta arbete icke utan avsikt våra dagars skolungdom, i vilkas led det ligger stor vikt uppå att ingjuta en sann och ädel idrottsanda, vilken icke som högsta mål uppställer det eller det rekordets nedpressande o. s. v., utan i kroppsövningar ser ett medel att motverka vår jäktande tids starka slitning av människomaterialet, enkannerligen nerverna, och frammana ett kraftigt och sunt släkte. Vi vilja inympa en ny och mera ideell anda bland de unga, när det gäller kroppsövningar, än den hittillsvarande, vi vilja icke se vår idrottsrörelse bliva en vrågbild af, vad den var ämnad att bliva.

Den, som något följt med de senare årens idrottsrörelse, nar nog också ställt sig något spörjande inför vissa strömningar inom densamma, vilka hota föra oss in på banor, som borde vara oss helt främmande. Med årens lopp har denna rörelse vuxit ut och omfattat allt större lager av vårt folk. Denna tillväxt har uppställt kravet på organisation, och idrotten har organiserats och åter orga-

niserats. Ja, man kan säga, att den organiserats alldeles för mycket på sina håll, så att den där hotar att förkväva allt, vad individualitet vill säga. Idrottsövningen har sålunda blivit något, som den talangfulle utövaren icke längre kan räkna såsom sitt eget, till vilket han hänger sig efter dagens stillasittande psykiska ansträngningar, utan blivit något, över vilket andra skaffat sig prioritetsrätt att bestämma. Han känner den inte längre som sin gode vän i livsarbetet utan på sin höjd som en fjättrad fångkamrat, av vilken han har föga eller ingen glädje. Är han en god hoppare, får han inte springa, är han en god diskus- eller släggkastare, får han inte göra något annat o. s. v., o. s. v., av restriktioner och föreskrifter, uppställda av personer, vilkas förmåga av vetenskapligt omdöme man icke utan skäl kan sätta i fråga, och vilkas nytta och nödvändighet får anses synnerligen problematisk. Emellertid må villigt erkännas, att en viss grad av organisation även inom idrotten måste innebära en styrka, men att man här skjutit betydligt över målet, är nog ganska tydligt. Att idrotten på sina håll så överorganisearts, som nu i själva verket är fallet, och av vilket förhållande den ovannämnda bundenheten är ett utslag bland de många andra, kan inte anses vara idrotten till gagn, och är föga ägnad att hos de unga, bland vilka frihetskänslan är något vitalt, föda den kärlek, med vilken idrotten är värd att omfattas. Och vem kan för övrigt med förtroende bli medlem i en organisation, som blivit en täckmantel för vissa individers egoistiska strävanden, en värld, där den personliga vinningslystnaden, maktbegäret och intrigspelet funnit en ostörd tummelplats, och vars s. k. stora ideella mål varken är stort eller ideellt, utan fastmer att likna vid en jordbunden vampyr. Samtidigt förvånar det, att ej läkarna mer än hittills tagit sig an sitt naturliga skötebarn, idrotten. Vilka stå närmare än de att här taga ledarskapet, och vilka andra skulle bättre än de kunna genomföra idrottens idealisering?

Man skulle kunna sammanfatta våra dagars kroppsövningar i ordet idrott i vidsträckt bemärkelse och därunder då särskilja tre underavdelningar, nämligen idrott i inskränkt mening eller vad man skulle kunna kalla friluftsslekar, sport eller tävlingsidrott och gymnastik. Bland dessa skulle då friluftsslekar och sport så att säga gå upp i varandra, ehuru den förra avdelningen är något vidare, och sålunda skilja sig åt huvudsakligen genom de olika sätt, på vilka de utövas, och de olika mål, respektive utövare ha för ögonen. I detta senare avseende stå friluftsslekar och gymnastik på samma plan, nämligen kroppens stärkande och rationella skötsel, varemot sporten i detta avseende är något från de andra avskilt.

*

Sporten framstod förr som en specialitet för engelsmännen, men har för länge sedan passerat Kanalen och världshaven och blivit en alla nationers gemensamma egendom. Man ägnar den numera på sina håll ett allt annat uppslukande intresse, och hvad är olympiska spelen annat än mellanfolkliga drabbningar, vilka man anser som högsta värdeåtgärd på nationernas fysiska fostran och livskraft, och till vilka man förbereder sig med en noggrannhet, som icke lämnar något övrigt att önska. Man slösar på dem ett intresse, som blott ett världskrigs nervkittlande moment möjligen i någon mån skulle kunna skingra, och ett nederlag på rännarbanan kännes såsom en nationaloycka, lika visst som en seger anses sprida glans och ära över segrarens nation. Ej under då, om man över-skattar sporten och hyllar olympiasegraren som nationalhjälte och bär honom i guldstol att hyllas av massan såsom någon slags övermänniska. Själv har jag svårt att tänka mig ett mer beklämmande ögonblick för en sunt idrottsälskande individ än följande. Jag kom av en händelse in på stadion sommaren 1912. Där inne rådde ett frenetiskt jubel, och av nyfikenhet tog jag trappan till läktaren i några steg för att konstatera orsaken härtill, viss om att bliva vittne till ett mer än vanligt spännande lopp eller dyl. Men vad möter mitt öga annat än en oformlig massa,

som skulle föreställa en människa, buren runt banan på sina landsmäns skuldror med huvudet nedsjunket mellan axlarna, ben och armar slappt nedhängande och med slocknad blick mottagande publikens hyllningar. Han räddades till livet, men reflexionerna göra sig själva. En sannskyldig tidsandans martyr.

Man urskuldar sig med att dessa uppbyggliga skådespel endast äro medlet för uppnående av ett mål, som säges vara idrottens omfattande av alla lager av vårt folk. Med all respekt för de goda avsikterna, men jag skulle inte vilja vara medlet.

En god del i dessa missförhållanden har utan tvivel publiken. Som allt annat behöver sporten pengar och kan förty inte leva utan publik. Men publiken har också pretentioner. Den vill inte lägga ut pengar för en entrébiljett utan att få ordentlig valuta därför, men vad publiken menar med valuta, är nog något mångskiftande. Ett är emellertid säkert, den njuter mest, då den egentligen borde gråta. Publiken fordrar också, att dagspressen skall ägna sporten allt mera uppmärksamhet, allt större utrymme, och en tidning, som icke kommer med detaljerade sportreferat och långa utlägg om dens och dens taktik i upploppet och i dramatiska ordalag utmålar, huru han på de sista 10 m. lyckades kasta sig en handsbredd före motståndaren i målet, har ingen varaktig prenumerant i en s. k. idrottspamp, hur framstående den i andra avseenden än månne vara. Men icke nog härmed. Publiken fordrar också särskilda organ, som uteslutande syssla med dess älsklingsämne, sporten, och icke befatta sig med sådana futtiga saker som ut- och inrikespolitik, konst, musik och annat.

Icke blott publiken utan också sportmännen själva bidra i hög grad till sportens så att säga »fånerisering». Ursprungligen var sporten ett de mera välsituerades privilegium. Den krävde en icke så oväsentlig uppoffring av tid och pengar, fordrade styrka och ansträngning, men också ledighet från förvärvsarbete jämte ihärdighet och viljestyrka, egenskaper, som i sig inneburo överläshetens adelsmärke. Men som allt annat har även sporten

demokratiserats, och efter att förr ha varit ett adelns privilegium, har den nu så att säga blivit var mans egendom, en hela folkets gemensamma egendom, och ingen anses som fullblodig gentleman, om han inte utövar åtminstone en sportgren. Den talangfulle och framgångsrike sportmannen anser sig själv för mer än sin besegrade motståndare, huru hårfin skillnaden än varit, men han frestas nog också ofantligt lätt till att anse sig för mer än alla andra icke sportutövande individer på grund av de hyllningar, som komma honom till del. På idrottsplatsen är han kung, och hans självgodade uppsyn efter ett lyckat kast eller lopp vittnar nogsamt om halten av hans inre värld. Publiken applåderar, och nästa dag står hans porträtt i tidningarna, och hans namn är på var mans läppar. Ej under då, om han faller för frestelsen.

En episod, som är nog så betecknande likaväl för ifrågavarande person själv som för hela tidsandan, lästes för en tid sedan i pressen, säkerligen med ett något ironiskt leende på läpparna hos en och annan. Det var historien om hastighetslöparen Jean Bouins död på slagfältet i norra Frankrike. När han stupade, utropade han nämligen med en mästaress pondus: »Leve Frankrike! Hämnas mig!» I dessa två sista ord ligger en trogen karaktéristik av hela den modärna sportmannaandan, icke blott av Jean Bouin.

Ehuru engelsmännen äro stolta över sina andens stormän, kunde tanken på dem inte försona landet med den, som man ansåg, nationalolycka, som drabbade landet, då atleten Bombardier Wells på 71 sek. avfärdades av den unge fransmannen Carpentier, och som föranledde de engelska tidningarna till länge utlägg om folkets vansläktande och förfall. Ett typiskt exempel på sportens överskattande som kulturfaktor.

En författare säger om sporten: »Den framkallar renare seder, ty den kräver en allvarlig disciplin och förbinder sin utövare till kyskhets och nykterhet genom träningen. I sportens rike äro både Venus och Bacchus portförbjudna. Under dess inflytande frammanas kroppens och karaktärens alla möjligheter. Den skapar rörlighet, kraft, mod

och skönhet, och mänskligheten kommer att få sporten att tacka för en generation av grekiska gudar och hjältar.» Huruvida nu detta i alla avseenden är så sant, skola vi se i det följande.

*

Ehuru det väl är känt, vilken ömtålig fråga man ger sig in på, när man vill skilja sol och skugga i idrottens värld och mot varandra väga fördelar och nackdelar hos de olika systemen för kroppsövningar, skall även dessa frågor här behandlas, ehuru flyktigt och sedda genom en nära nog lekman's glasögon, ehuru en praktisk erfarenhet i viss mån kan anses ligga till grund.

Det finnes i den mänskliga naturen nedlagd en medveten eller omedveten trängtan efter förvärv lika visst som en önskan att få behålla det, man en gång bekommit. Livet är det käraste en människa äger, och ej under då, om hon strävar efter att få behålla sin livslåga vid oförminskad kraft så långt sig göra låter. Ett medel härtill är kroppens hårdande och stärkande på ena eller andra sättet antingen genom kroppsarbete eller idrottsliga övningar. Det är nu dessa senare, man uppställt främst på programmet för ungdomens uppfostran, men så långt pedagogernas inflytande gör sig gällande, för så vitt det inte är rent negativt från sportsynpunkt, finner man det gamla grekiska idealet förfäktas »en sund själ i en sund kropp». På sportmannahåll är man gunås inte så omodärn. Här är det ensidiga idealet ett par starka ben, som kan förflytta individen på kortast möjliga tid en viss sträcka, eller ett par starka armar, som kan slunga en tingest bortom rekordflaggan. Sedan pekar man på resultaten, starkt framhållande sportens utomordentligt välgörande inflytande, dragande fördel av en vitt utbredd villomening, som sammanblandar sport med kroppsövningar i allmänhet eller med friluftss lekar. Men sporten är icke så nyttig, som man är van att anse den, och äro vi då framme vid den mycket omdebatterade frågan om sportens eller gymnastikens företräde.

På sportmannahåll anser man gymnastiken för något omodärnt och betraktar den med förakt såsom en gen-

gångare från äldre tider, under det gymnasten pekar på sportens vådor och dess ensidighet, starkt framhållande gymnastikens växelsidighet byggd på vetenskaplig grund och frihet från överdrifter. Därjämte säger sig gymnastiken kunna åstadkomma alla sportens välgörande inverningar, om den till äventyrs skulle ha några, men ännu något mycket mera utöver sporten, nämligen en harmoniskt utbildad kropp i besittning av en allsidig spänstighet och styrka och detta utan att någonsin ha ens tangerat de olägenheter och de faror, som följa sporten i spåren.

Bedömer man saken från rent moralisk standpunkt, måste man erkänna gymnastikens högre nivå. Ser man blott på målet för respektive utövares strävanden, kan man säga, att gymnastens är mer ideellt och sportmannens övervägande materiellt. Den förre arbetar på sin kropps harmoniska utveckling i tysthet på sin kammare eller i gymnastiksalen, den senare bildas i tävlingarnas yra alltid i strid med en annan om championatets lager. Och vinner han inte den, törstar han efter revansch och ger sig ingen ro, förr än hans fåfänga är tillfredsställd, och han själv står på valplatsen och i måndagstidningarna som »segrare», allt under det han ej ens ägnar en tanke åt sin kropps utveckling, eller om det hela över huvud taget är för honom själv nyttigt. Har man någonsin sett en enskild gymnast såsom sådan ens omnämnas i tidningarna? Det ligger i sakens natur kanske, att så ej blir fallet, ty han arbetar ju, om han deltar i en gymnastikuppvisning (karakteristiskt nog kallas det inte tävling), icke för egen vinnings skull, icke för egen ärelystnads skull utan för hela truppens rennomé. Men fordras det inte oändligt mycket mer av självtukt för att uppoffra sig för något, som är fleras gemensamma sak, än att tillgodose sitt intresse, sin egen fåfänga.

Gymnastikens mål är som nämnt kroppens harmoniska utveckling genom på vetenskapliga studier grundade växelsidiga och allsidiga rörelser. Den utvecklar kroppens allmänna förmågor, fordrar påpasslighet och viljekraft, frammanar individens förtroende till sig själv, stärker samtliga muskler och gör dem till lydiga viljans verk-

tyg. Ett härligt resultat, som den klokt övande gymnasten snart skall hava uppnått utan överansträngning och olägenhet. Sportens mål däremot är uppnående av en viss bestämd färdighet, och denna återigen bragt till fulländning. En följd härav blir naturligen den, att ensidighet är sportmannens mest utmärkande drag. En sportgren, vilken som helst, för sig kräver ej heller en jämt allsidig utbildning. En löpare utvecklar företrädesvis benen och försummar i flesta fall den övriga delen av sin kropp. Liknande blir också förhållandet i andra grenar, och någon jämn och harmonisk utveckling blir det aldrig fråga om, utan fast mer specialisering och ensidighet. Så högt fordringarna numera ställas på en 1:a klassens sportman, är han faktiskt inte i stånd, för så vitt inte exceptionella förutsättningar föreligga, att erövra den av alla eftersträ-vade lagerkransen i mer än en gren eller möjligen i flera underavdelningar inom en och samma huvudgren. Han tvingas, för att inte bryta mot den numera allena salig-görande sportmannaandan och för att visa sin heders-känsla som sportman, att sätta in hela sin viljekraft och energi för att vinna målet att slå rekord, att bli rekord-innehavare eller under ogynnsamma omständigheter åt-minstone som segrare bryta målsnöret. Och på detta uttömmar han hela sin samlade styrka, allt under det hans energi ej ett ögonblick får slappas, utan tvärt om från start till mål tvingas till onaturlig spänning. Huru detta skall menligt inverka på individens nerver, ligger i så pass öppen dag, att även en lekman, hade han också alls ingen praktisk erfarenhet, kan upphöja sig till domare i denna fråga. Och utgår den tävlande icke som segrare, kanske han visserligen lyckönskar sin besegrare (med samman-bitna tänder) för att uppehålla skenet av en gentleman, men kunde man se igenom hans yttre jag (och det är inte alltid så svårt), skulle man finna en värld av upproriska element, förtrytelsen jämsides med den sårade egenkär-leken o. s. v., alla på väg att göra uppror, men ännu tveksamma inför skamkänslan, som här representerar översta polismakten. När så dessa element en tid neutraliserat varandra, ombildas de så småningom, och ur dem fram-

springer slutligen ett nytt, allt omfattande element, som man skulle kunna kalla revanchtanken. Och så inriktas hela hans tankesfär huvudsakligen på nästa tävling, då han skall försöka inhämta den handsbredd, med vilken han förra gången blev slagen, och förr än detta skett, kan han inte känna något lugn, någon tillfredsställelse, huru utomordentlig hans prestation än varit i och för sig. Den var ju en annans underlägsen, och inte kan detta förhållande vara hans ärelystnad tillfyllest. Han är väl besjälad av den äkta sportmannaandan. Och detta själs-liv skulle kunna vara individen till gagn? Huru efterbliven skall inte den anses, som vågar tvivla härpå, och med vilket förakt skall han inte mötas från vissa håll.

En sportsman är väl inte besjälad av den äkta »andan», om han icke har den hederskänslan att vilja försvara sitt mästerskap. Gör han det icke, anses han som en feg stackare, föga värdig den titel, hans framgång skänkt honom, och begabbad och förhånad anser man honom ha uppgivit striden och erkänt sin underlägsenhet inför efterföljaren. Hans livskurva anses vara på retur. Han har överskridit kulminationspunkten för sin utveckling. Och dock kan man väl ännu vara i besittning av sitt livs fulla kraft, men sportman är man gunås inte längre. Och då den tid kommer, då den en gång framgångsrike sportmannen ej heller kan med någon utsikt till framgång delta i dessa tävlingar, är det väl blott mänskligt och naturligt, om en känsla av vemod och grämselse inställer sig vid tanken på sitt forna, stolta sportmannajag. Och föga tröst innebära de båda bokstäverna f. d., som nu stå framför hans höga championtitel. Skulle av en händelse en sådan »fördetting» åter någon gång visa sig på sin ungdoms segerbana, möttes han möjligen av en matt applåd, mer ägnad hans forna jag än hans tillfälliga prestation. I sanning något tragiskt. Gymnast kan man vara in på sena ålderdomen, men sportman är man blott i sin högsta kroppskrafts dagar.

Sportmannen åldras i förtid. Sporten är inte ägnad att bibehålla individen vid sin spänstighet länge. På grund av den ständiga överansträngningen av nerverna,

måste dessa snart nog slappas, och sjuklighet kanske inträda. Ur rashygienisk ståndpunkt står sportsmannen på grund av den ständiga, abnorma spänningen av muskler och nerver blott på en medelmåttig ståndpunkt. Var är den jämvikt mellan själ och kropp, som utlovas den unge entusiasmerade nybeggaren?

Ser man saken från rent ekonomisk synpunkt, blir förhållandet helt olika för de båda systemen. Gymnastiken kan övas vid sidan av det dagliga arbetet utan olägenhet, varemot sporten tager utövarens nästan hela eller åtminstone en oskäligen tid i anspråk, om han skall kunna visa sig värdig de företräden och ärebetygelser lagerkransen skänker från visst håll. Och den, som verkligen vill uträtta något vid sidan av sina tävlingar, är i vanliga fall utesluten från möjligheten att över huvud taget i dem göra sig gällande, och händer det ändå, äro fallen dock ytterligt sällsynta. Komma vi så till dem, som valt sporten till sitt levebröd, de s. k. »professionals», men kan man väl knappast räkna dem bland sportsmän i egentlig mening. Även här finnas emellertid gränssfall, vilka man knappast vet, vart man skall inränga dem, men detta är en sak, som egentligen ligger utom ämnet och något osmaklig att beröra.

Betraktar man åter sporten med estetikerns ögon, så blir resultatet också skäligen svagt. Huru ofta ser man icke på Stadion de rundryggigas antal vara iögonenfallande stort egendomligt nog särskilt bland löparna. I följd av sportens ensidighet utvecklas de olika kroppsdelarna på ett icke harmoniskt sätt, som icke kan ha mer än en inverkan på kroppens skönhet. De gamle grekernas skönhetsideal var påtagligen ett helt annat än den moderna sportens. Eller kanske man rent av inte längre har några skönhetsideal på sportmannahåll. Jag åtminstone kunde inte skänka min beundran åt en Ralf Rose, huru utomordentliga hans kast än voro, men väl ett halvkvävt löje åt dem, som i honom sågo en härlig styrkans representant. En utomstående invänder möjligen, att den påstådda ensidigheten i sportsmannens kroppsutveckling skulle kunna övervinnas genom idkande av flera

olika, varandra kompletterande grenar, t. ex. löpning och kastning, men häremot svaras, att även om så vore möjligt med bibehållande av alla sportsmäns avsikt att slå rekord, så *får* den talangfulle sportsmannen ej fullfölja en sådan eventuell avsikt utan tvingas av vissa personer, som fått träningen om hand, att specialisera sig och åter specialisera sig. Och följer han icke dessa personers föreskrifter, vilkas lämplighet och nytta naturligtvis äro höjda över allt tvivel och kritik (de äro ju givna av experter, vilkas föreskrifter man naturligtvis obetingat måste underkasta sig, ty annars hota de ju att avgå från sina befattningar, och detta vore väl minst sagt döden för vår folkhälsa), hotas han av varjehanda obehagligheter och trakasserier kanske till och med av diskvalifikation. På detta sätt tvingas en sportsman in under tränarens knutpiska, som sålunda omskapar honom från en individuell person till en kugge i den maskin, som vid nästa olympiska spel skall bevisa vårt folks fysiska krafts överlägsenhet framför andra folks. O! heliga enfald. Hade vi inte ur rashygienisk synpunkt vunnit ofantligt mycket mer, om vi förmått alla i Sveriges land att dagligen offra $\frac{1}{2}$ timme på sin kropps skötsel, än om vi i Berlin 1916 lade beslag på varenda poäng.

Det kan tyckas, att frågan om gymnastikens företräden framför sporten väl ensidigt bedömts och rent av kanske partiskt, men på grund av de erfarenheter, jag personligen gjort, och på grund av de föreliggande faktiska omständigheter, som var och en kan skaffa sig kännedom om, måste jag själv anse omdömet vara åtminstone till största delen rättvist och berättigat. Å andra sidan må bemärkas, att det är mot själva sporten, jag vänt mig, ej mot vad förut kallats friluftsslekar, vilka visserligen omfatta även sportens olika grenar, men skilja sig från sporten i det sätt, varpå övningarna utövas, och de mål, de äro medlet att uppnå. Friluftsslekar och gymnastik stå i detta senare avseende på samma plan, i det båda avse kroppens utveckling, under det sporten företrädesvis går ut på tillfredsställelse av den personliga fåfängan. Vad, som sålunda sagts om gymnastiken, gäller i tillämpliga

och väsentliga delar även friluftsslekarna, och ehuru dessa senare icke äro så rationellt systematiserade som gymnastiken, hava de dock ett väsentligt företräde framför denna, och det är, att de försiggå i fria luften. Sålunda kunna de komplettera varandra på ett lyckligt sätt, och ett utövande av det ena utesluter icke ett utövande av det andra. Till gymnastikens nackdel må också från fostrande synpunkt framhållas, att det självständiga arbete, som i idrottslekarna nedlägges, icke här kommer i fråga, ity att gymnasten så att säga ej själv tager något initiativ, utan endast lyder en annans kommando och därigenom, som man från sportsmannahåll ivrigt framhåller, mer blir ett redskap, en maskin i gymnastikledarens hand än en självständigt arbetande individ och sålunda ej i behov av den energiutveckling, som fordras hos utövaren av friluftsslekarna. Gymnastiken skulle alltså ej skapa någon självkänsla och kraft till eget initiativtagande som friluftsslekarna eller åtminstone ej i lika hög grad, och häri ligger kanske en viss grad av sanning bakom. Vidare må påpekas, att det inte är mot det berättigade av tävlingar i och för sig, jag vänt mig, utan mot tävlingar i den form, de nu bedrivs, och mot den anda, som behärskar deltagarna i gemen likaväl som ledare och allmänhet. Det må villigt bekännas att tävlingar äro ägnade att väcka intresse för idrott, men de böra ej göras till huvudsak.

*

Vid valet av idrottsgren göra sig givetvis personens individualitet och ålder främst gällande. I pojkåren är det vanligen »kickning» (fotboll), som utövar en oemotståndlig dragningskraft, men man kanske snart nog själv tröttnar på att »pinna» motspelaren eller också den stränge fadern på det ständiga halvsulandet, och då gäller det att slå sig på något annat. Här får naturligtvis var och en handla, som honom lyster, och för den mera erfarne kan blott komma i fråga att ge ett eller annat råd till ledning. Den, som emellertid vill bliva utövare av en verkligt fri och ädel idrottsgren, bör taga skridskorna på och lära sig konståkning. I ingen annan idrottsgren gives det

tillfälle att nedlägga så mycket av sin personlighet som i denna, på samma gång den skänker så mycken glädje, känslan av att ha övervunnit en svårighet och att fullständigt behärska sin kropp över huvud taget kan ge. Här ovan har starkt betonats gymnastikens stora förtäden, men dessa delas till alla delar av konståkning på skridsko, och icke utan skäl skulle man kunna sätta likhetstecken mellan konståkning och fristående gymnastik, där gymnastiksalen förbytes till Guds fria natur, golvet mot den glatta isytan och gummiskon mot skridskokängan. Sannerligen man kan finna någon idrottsgren mer motsvarande det ideal av kroppsövning, som framskymtat mellan raderna här ovan. Man utvecklar sin grace, får upp bröstet och inandas de härliga vinterdagarnas stärkande luft, allt under en kroppsövning, som är fri från varje överdrift och skadlig inverkan. Man har kallat skidåkning idrotternas idrott, men samma omdöme skulle var och en giva åt konståkning, om han blott försökte sig på. Men nu är det så, att konståkning inte läres på en dag utan först efter flera säsongers arbete (den är inte mindre rolig för det) och icke ens då, ty man kan över huvud taget aldrig här bliva fulländad, emedan för varje litet framsteg, man gör, allt flera vidder öppna sig, och man snart finner sig stå mitt inne i de obegränsade möjligheternas rike. Konståkning är en svår konst, och det bevisas väl bäst därav, att det tyvärr är så få, som ägna sig däråt. Det är synd, att så är förhållandet, ty det är en idrottsgren, som är värd att omfattas med det största intresse. Det finns ingen idrottsgren, som är så sund och fri från allt vad överdrifter heter som denna, lika visst som att den skänker sin utövare så mycken glädje, en kroppsövning kan ge. Här om någonstans är det inte huvudsakligast kroppsstyrkan, som fäller utslaget, utan fastmer den konstnärliga begåvningen, den naturliga gracen och smidigheten. Hela ens individualitet kommer här till sin rätt, man åker, som man själv finner för gott, man komponerar själv sina figurer och utför dem för eget nöjes skull. Försök, det går nog bara man börjar. Försök, det är mitt råd.



Gösta Sandahl.

Konståkning på skridsko.

Av

AXEL HULTGREN.

Men stålskodd kämpe står heller ej still,
han far dem förbi, så snart han vill.
Han ritar mång runa i isens famn,
skön Ingeborg åker över sitt namn.

(Tegnér).

Skridskoåkning har sedan urminnes tider varit »nordbons» idrott; om dess ålder vet man ingenting bestämt, men skridskoåkningen var nog allmän här i Norden redan i slutet av forntiden. Finnes det — framför allt för vår jäktande nutidsmänniska — något härligare än en vintersöndag på isen ute i Guds fria natur, någon vackrare tavla

än en fjärds blanka is och snöhöljda stränder! Isen kallar och inbjuder till dans, och med skridskorna på blir det en dans på rosor (isblommor). Hur härligt är det ej att i den friska, klara luften snabbt ila fram över fjärden mot ett avlägset mål, eller att som Frithiof rista i runor sin älskades namn! För skolpojken blir det dubbelt glädjande att efter veckans slit och släp få tumla omkring på isen, och huru hälsosamt: vinden ger hans annars bleka kinder röda rosor, rörelsen sätter liv i domnande leder, och med vilken aptit slukar han ej de medhavda smörgåsarna!

De landfrusna skridskobanorna ersätta i viss mån fjärdens is, men det kommer aldrig att bliva detsamma som ute i den fria, obundna naturen. I de stora världsstäderna håller man på att vandalisera hela konståkningen genom inrättandet av s. k. ispalats med konstfrusna banor. Gud vare tack och lov, att vi ännu ej kommit därhän, och jag hoppas vi aldrig komma dit, ty i och med detsamma får skridskoåkningen något professionellt över sig och hotar att komma till samma standpunkt, som den av tränare skötta allmänna idrotten. Åkningen i ispalatsen med den ofta där rådande trängseln, dess tjocka luft och ojämna temperatur förlorar fullständigt allt det nöje, den annars skänker dess utövare.

Skridskoentusiasterna mena, att vi ha för kort skridsko-säsong, och det enda medlet för att hålla vår position inom skridskovärlden vore att anlägga ispalats — nej — detta är ej sättet, jag vet ett bättre: »låt varje svensk pojke och flicka redan vid 7 à 8 års ålder lära att åka skridsko, och jag är viss om att den sedan århundraden tillbaka nedärvda förmågan att åka skridsko skall bli aktuell, och bland dessa unga skall det säkert finnas många, som genom begagnandet av de tillfällen till åkning, som ges, komma att nå en sådan färdighet, att de kunna hävda vår plats bland de skridskoåkande nationerna.»

*

I följande uppsats skall jag försöka giva en kort vägledning i konståkningens utövning för den stora idrottsälskande ungdom, som särskilt intresserar sig för konst-

åkningen. Det blir endast de första grunderna, som kunna medtagas, då det torde vara alldeles omöjligt att giva en allmängiltig och tillfyllestgörande beskrivning på huru de svårare figurerna utföras, då nästan varje åkare har sin egen metod.

Konståkning på skridsko är framför allt en rationell idrott, som av sin utövare kräver mycken träning. Den har under de senaste åren utvecklats i hög grad, och som all annan idrott i vår tid har den blivit systematiserad; denna systematisering har frambragt två linier efter vilka konståkningen har utvecklats: skolåkningen och den fria åkningen. Skolåkningen består i att så noggrant som möjligt åka bestämda figurer, framåt eller bakåt, ytterskär eller innerskär. Den fria åkningen lägger, som redan namnet säger, intet band på åkaren, utan han kan efter fritt val sätta ihop sina figurer.

*

Skolåkningen.

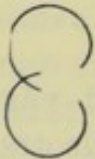
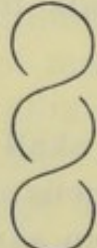
Skolåkningen, som jag närmast kommer att behandla, kan delas i den elementära och den högre skolan; den senare är egentligen blott en utveckling av den förra, där den elementära skolans figurer förbindas genom skärombyten.

Skolåkningen består av följande figurer:

Förkortningar:

h = höger fot
V = vänster fot
f = framåt
b = bakåt
y = ytterskär
i = innerskär

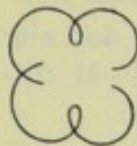
N:o i Wettlaufordnung.
Värde = svårighetsgrad
(så anses bakåt inner-
skär vara dubbelt så
svårt som framåt inner-
skär etc.).

Figur.	N:r.	Värde.	Figur.	N:r.	Värde.
<i>Skär:</i>			<i>Skärombyten:</i>		
	1.	Hfy. Vfy. 1		5 a.	Hfyi. Vfyi. 1
	2.	Hfi. Vfi. 1		b.	Vfyi. Hfyi. 1
	3.	Hby. Vby. 1		6 a.	Hbyi. Vbyi. 2
	4.	Hbi. Vbi. 2		b.	Vbyi. Hbyi. 2

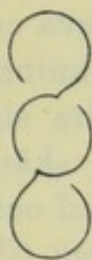
Figur. N:r. Värde.

Treor:

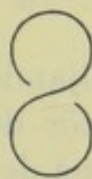
7. Hfy. Vfy. 1
 8 a. Hfy. Vbi. 2
 b. Vfy. Hbi. 2
 9 a. Hfi. Vby. 1
 b. Vfi. Hby. 1

Öglor:

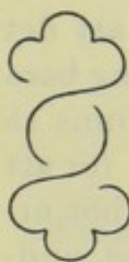
14. Hfy. Vfy. 2
 15. Hfi. Vfi. 2
 16. Hby. Vby. 2
 17. Hbi. Vbi. 2

Omvända växelvändningar:

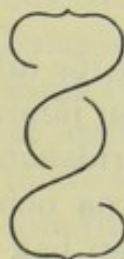
- 20 a. Hfy. Vby. 4
 b. Vfy. Hby. 4
 21 a. Hfi. Vbi. 4
 b. Vfi. Hbi. 4

Skärombyte i åtta:

- 24 a. Hfy. Vfi.
 b. Vfy. Hfi.
 25 a. Hby. Vbi.
 b. Vby. Hbi.

Skärombyte klöverblad:

- 28 a. Hfy. Vfi. 1
 b. Vfy. Hfi. 1
 29 a. Hby. Vbi. 3
 b. Vby. Hbi. 3

Skärombyte omvänd trea:

- 32 a. Hfy. Vby. 3
 b. Vfy. Hby. 3
 33 a. Hfi. Vbi. 3
 b. Vfi. Hbi. 3

Figur. N:r. Värde.

Klöverblad:

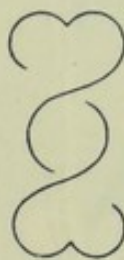
10. Hfy. Vfy. 1
 11. Hfi. Vfi. 1
 12. Hby. Vby. 1
 13. Hbi. Vbi. 2

Omvända treor:

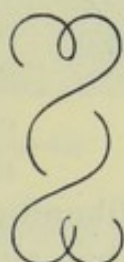
- 18 a. Hfy. Vbi. 3
 b. Vfy. Hbi. 3
 19 a. Hfi. Vby. 3
 b. Vfi. Hby. 3

Växelvändningar:

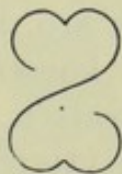
- 22 a. Hfy. Vby. 3
 b. Vfy. Hby. 3
 23 a. Hfi. Vbi. 3
 b. Vfi. Hbi. 3

Skärombyte trea:

- 26 a. Hfy. Vby. 2
 b. Vfy. Hby. 2
 27 a. Hfi. Vbi. 3
 b. Vfi. Hbi. 3

Skärombyte ögla:

- 30 a. Hfy. Vfi. 2
 b. Vfy. Hfi. 2
 31 a. Hby. Vbi. 3
 b. Vby. Hbi. 3

Trea-skärombyte-trea:

- 34 a. Hfy. Vfi. 3
 b. Vfy. Hfi. 3
 35 a. Hby. Vbi. 3
 b. Vbv. Hbi. 3

Figur.	N:r.	Värde.	Figur.	N:r.	Värde.
--------	------	--------	--------	------	--------

*Klöverblad-skärom-
byte-klöverblad:*

36 a.	Hfy.	Vfi.	3
b.	Vfy.	Hfi.	3
37 a.	Hby.	Vbi.	4
b.	Vby.	Hbi.	4

*Omvänd trea-skärom-
byte-omvänd trea:*

40 a.	Hfy.	Vfi.	4
b.	Vfy.	Hfi.	4
41 a.	Hby.	Vbi.	5
b.	Vby.	Hbi.	5

Ögla-skärombyte-ögla:

38 a.	Hfy.	Vfi.	4
b.	Vfy.	Hfi.	4
39 a.	Hby.	Vbi.	5
b.	Vby.	Hbi.	5

Figur 1—23 tillhöra den elementära och figur 24—41 tillhöra den högre skolan.



Framåt ytterskär.

Den, som önskar förvärva en större färdighet i konståkning, bör först riktigt noga lära sig de enklare figurerna: skär, skär-ombyten, treor, klöverblad och öglor för att sedan övergå till de svårare figurerna i den elementära skolan och den högre skolan.

Jag kommer att i det följande behandla rörelseformen för de första enklare figurerna, på det att nybörjaren på egen hand skall kunna lära sig dessa. Redan nu vill jag betona, att det ej går att lära konståkning bara efter beskrivning, det finns så mycket som måste ses, för att

man skall få en fullkomlig bild av hur en figur bör utföras. Nybörjaren bör aldrig av falsk blygsamhet undvika att fråga äldre konståkare om hur en figur skall utföras.

Skären el. *bågarna* äro, kan man säga, grunden för all vidare utveckling av konståkningen. För att få en jämn båge, sker alltid ansatsen från isen med hela skridskon (ej tåspetsen). Vid ytterskär framåt böra axlarna och det fria benet vara i skärets plan och den fria foten bak-

om den åkande med sträckt vrist, utåtvänd fot och något böjt knä. Så småningom vridas axlarna inåt bågens centrum och den fria foten föres tätt förbi den åkande, så att denna passeras, när ungefär en fjärdedel av bågen återstår. Bakåt ytterskär tillgår på samma sätt; där gäller det att få rena övergångar från den ena foten till den andra, d. v. s. utan skärombyten.



Framåt innerskär.

Framåt innerskär åkes på ett helt annat sätt, här utföra axel och fot motsatta rörelser; vid början av bågen hålles det fria benet bakåt och axeln över det fria benet framåt; balansen under bågens utförande regleras genom ett långsamt framförande av det fria benet och tillbakadragande av axeln över det fria benet. Bakåt innerskär är nog den första stora stötestenen, det utföres på ungefär samma sätt som framåt innerskär. Skären skola utföras kraftigt, lugnt och mjukt med vackra och rena övergångar till nästa fot.

Skärombytet utföres genom rörelser av axlar, höfter och det fria benet. Vid skärombytet mellan framåt ytter-skär och innerskär föres den fria foten vid pass en fot framför den åkande och samtidigt vrides axeln över det fria benet fram. Genom att hastigt draga tillbaka den fria foten och en långsammare tillbakavridning av axeln över det fria benet bringas genom en förändring av tyngdläget skridskon över på motsatt egg. Från innerskär till ytterskär utföres skärombytet sålunda: det fria benet föres vid skärombytet långt framför det åkande, axeln



Bakåt ytterskär.

vrides väl tillbaka; genom att hastigt draga tillbaka den fria foten och framskjuta axeln över den fria foten förändras tyngdläget och skridskon bringas över på motsatt egg.

Bakåt utföras skärombytena på samma sätt, men äro svårare. Skärombytena böra ej övas, förrän åkaren är bergsäker på skären, och de äro de figurer, som äro grundläggande för hela den högre skolan. Om skärombytet utföres rätt, är det mjukt i övergången, och spåret på isen är jämnt och rent; detta uppnås dock ej annat än genom trägen övning.

Skären och skärombytenas riktiga utförande är så viktigt för all vidare konståkning, att man ser våra främsta

konståkare varje dag vid början av dagens träning gå igenom dessa enkla figurer.

Treor. Trean är den lättaste vändningen att utföra, den bör utföras genom axelvridning, så att skridskon genom denna tvingas att vända; axeln över det fria benet bör efter treans utförande dragas tillbaka, på det att bågen efter vändningen ej skall bli för kort och skarp. Den fria foten bör följa i den roterande rörelsen eller lämnas tillbaka; vid treornas utförande kan man ej uppställa



Trea framåt ytterskär.

någon allena saliggörande regel för fotförningen, den ene åkarn för foten på ett sätt, den andre på ett annat. Vid bakåt ytterskärstrean är det dock vanligt att efter vändningen rätt snabbt skjuta fram den fria foten i rörelsens riktning, för att skäret efter trean ej skall bli för kort och för runt.

Vid all skolåkning är det av största vikt att redan från början vänja sig vid att lägga figurerna i axel, d. v. s. så att treorna peka mitt emot varandra och bågarna före och efter trean äro lika stora och att den ena trean är lika stor som den andra.

Klöverbladen äro en kombination av treorna och de utföras på i huvudsak samma sätt som dessa.

Öglorna. Ingen figur får en nybörjare lägga ned mer arbete på, innan han *kan* den, ingen är så förrädisk, ena stunden går den bra, den andra ej alls. Öglan är en af de figurer, som man noggrant bör studera och dagligen öva. Man bör aldrig taga för stark ansats vid öglorna. Vid framåt ytterskärsöglorna vrides axeln över det fria benet kraftigt framåt, kroppen bör luta något framåt och det fria benet föras något utåt. Genom att hastigt räta upp



Ögla framåt innerskär.

kroppen och låta det fria benet passera det åkande, åstadkommes öglan; efter öglan bör det fria benet hållas tätt bakom det åkande, för att bågen efter öglan skall bliva tillräckligt stor. Öglan utföres på detta sätt på bakre delen av skridskon, flera åkare göra öglan på främre delen, då man i allmänhet får renare öglor, men det torde vara lättare att utföra dem på bakre delen av skridskon. Bakåt ytterskärsöglorna utföras precis på motsvarande sätt, d. v. s. öglorna göras på främre delen av skridskon.

Vid framåt innerskär är det det fria benet, som gör öglan; genom att föra det fria benet något utanför den åkta bågen och sedan snabbt framskjuta detta och samtidigt draga

tillbaka axeln över det fria benet, frambringas öglan. Bakåt innerskärsöglorna utföras på ett liknande sätt.

Vad de övriga figurerna i den elementära skolan beträffar, torde detta ej vara platsen att närmare ingå på deras utförande, då de tillhöra en längre framskriden ståndpunkt inom konståkningen; dessa kunna — efter min mening — aldrig läras endast efter beskrivning.

Fri åkning.

Fri åkning är all konståkning, som ligger utanför skolåkningen. Skolåkningen ligger dock till grund även för den fria åkningen; men här har åkaren full frihet att efter behag sätta ihop, kombinera eller rent av uppfinna nya figurer. Skolåkningen intresserar ej den stora allmänheten, men i så mycket högre grad den fria åkningen.

Den fria åkningen lämnar obegränsade möjligheter i en skicklig åkares hand. Att uppställa någon regel för vad ett friåkningsprogram bör innehålla går ej, då det helt och hållet beror på den åkandes kvalificitet. Helt allmänt kan man dock säga, att programmet bör vara omväxlande och väl utfört, man bör ej åka andra figurer än man verkligen *kan* utföra. Friåkningen bedömes efter två synpunkter: innehåll och utförande. — Något som har en stor betydelse är de olika figurernas kombination.

Om man skulle ställa upp ett schema för ett friåkningsprogram, bör detta innehålla: tre anloppsfigurer, en i början, en i mitten och en i slutet av programmet; ett par eller tre olika piruetter; några olika slags hopp; ett par stora »åtta»kombinationer och ett par marscher och valser som förbindelseled mellan programmets olika delar. Figurerna böra flyta i varandra; efter en ansträngande bör man taga en lättare, för att få vila ut något. Vid placeringen av figurerna bör man begagna mitten av banan, ej hålla på i en avlägsen hörna.

Piruetterna äro de, av publiken åtminstone, högst skattade friåkningsfigurerna, och av piruetterna är den s. k. sittpiruetten eller »korkskruven» alla konståkares mål. Den är ej svår att lära, om man blott börjar i unga år;

en god början är att lära »skjuta hare»; detta kan man öva hemma och därefter på skridskor, och sedan dröjer det ej länge, förrän korkskruven är fix och färdig.

Det viktigaste vid all konståkning är hållningen; en dålig hållning förstör en annars vackert utförd figur; hållningen bör vara ledig och ej överdriven, man skall försöka att i åkningen lägga ned så mycken naturlig grace och smidighet som möjligt, därigenom blir åkningen okonstlad och naturlig.



Paråkning.

Paråkning. Den högsta poängen av all skridskoåkning är paråkningen, herre och dam; denna sätter ännu högre fordringar på innehåll och utförande och fordrar därför en kollosal träning. Där måste varje skär på förhand vara bestämt, och säkerheten hos den enskilde måste vara större. Att närmare ingå på paråkningen och dess förutsättningar hör icke inom ramen för denna framställning.

*

Till slut vill jag nämna några ord om valet av skridskor. Nybörjaren kan mycket väl reda sig med de vanliga billiga sorterna, blott det finns kurva på dem, men när han kommit så långt, att han anser sig mogen för skärombyten och öglor, måste han för att komma vidare skaffa

sig bättre skridskor. Man har att välja mellan en hel del, men här gäller det att se till, att man får ett par, som verkligen kunna användas och äro värda sitt pris. De enda, som enligt alla konståkares mening kunna rekommenderas äro Schillströms i Göteborg skridskor af Stockholms Allmänna Skridskoklubbs (S. A. S. K:s) modell och Stille-Werners af Salchows modell, de senare äro betydligt dyrare, men efter mångas mening ej bättre än de förra.

Det vore glädjande, om en större del av vår skolungdom ville ägna sig åt denna härliga och för dess utövare så intressanta idrottsgren. Om konståkningen kan man säga, att den mer än någon annan idrott verkar förädlande; genom konståkningen utvecklas den medfödda gracen och smidigheten; under åkningen arbeta alla kroppens muskler, och man får genom konståkningen det herravälde över kroppen, som är all idrotts högsta mål, men som sorgligt nog ej inom alla grenar av idrotten blivit målet.

Stockholms Allmänna Skridskoklubb har tagit hand om skridskoåkningen i huvudstaden. Den har visat en glädjande utveckling år från år, men i det övriga landet är det nästan dött. Årligen anordnas här i Stockholm Skolungdomens vinteridrottstävlingar, och som ett led däri ingår även konståkningen; men varför kommer ej skolungdomen från landsorten; låt vara, att de kanske detta år ej hava utsikter till pris, men de kunna få lära mycket av äldre och skickligare konståkarna och sedan bringa sin kunskap vidare till sina kamrater hemma, och på så sätt skulle konståkningen vinna många nya, skickliga utövare. Låt all svensk skolungdoms mål bli »ett sunt idrottsliv», och de, som sätta detta mål högt, komma att i konståkningen på skridsko finna idrottens kanske sundaste gren.

Hastighetsåkning på skridsko.

Av

PAUL POSS.

Hastighetsåkning på skridskor är en ganska svår idrott, och detta är säkert den väsentligaste orsaken till, att denna idrottsgren ej samlat så många aktiva utövare som en del andra idrotter. Det går ej an att genast börja träna för hastighetsåkning, så fort man fått sina rörlöpare. Det fordras först, att man riktigt kan själva konsten att åka skridskor. Rörlöparna äro naturligtvis mycket svårare att hantera än de vanliga korta skridskorna av Wollertska typen, men har man en gång lärt sig åka korta skridskor ordentligt, går det betydligt fortare att vänja sig vid de långa rörlöparna, än om man skulle börja träna i hastighetsåkning direkt på dessa.

När du väl fått dina första rörlöpare, så skall du först bemöda dig om att få in en god stil. Försök att inte åka fort med detsamma, ty då kanhända, att du från början arbetar in fel, som det sedan blir mycket svårt att arbeta bort. Knappast i någon idrottsgren spelar stilen en så viktig roll som just i hastighetsåkning. Det hjälper ej, om du har aldrig så goda krafter, om du ej förstår, att bruka dem så, att skridskorna glida i väg med största möjliga fart. Först och främst måste du lära dig att stå absolut rakt på skridskorna. Skenorna på rörlöparna äro ju så ytterst smala, vanligen en millimeter, och står man aldrig så litet snett på skridskorna, har detta till följd, att ena kanten av skenan skär i isen, varigenom naturligtvis farten hämmas. För att glida så fort som möjligt måste

naturligtvis skridskon stå så, att friktionen blir så liten som möjligt. Det fordras, att man är mycket uppmärksam på detta redan från början, och framför allt, att man ej försöker »klämma i», innan man blir fullt säker på skridskorna. Har man av naturen svaga vrister, bör man söka stärka dem genom lämplig gymnastik.

Själva skären böra tagas snett framåt och utåt. Man tycker kanske, att det vore mest ekonomiskt att åka skären rakt framåt, men detta är en absolut omöjlighet, emedan man då ej kan lägga in hela sin kraft i skären. Det går nämligen ej att ge fart med spetsen på rörlöpare, vilket man kan på korta skridskor. Vidare är skenan på rörlöpare lång och rak, så att man alltid måste vända något på foten, när man skall lyfta på skridskon för ett nytt skär. Huru mycket utåt skären skola tagas, beror naturligtvis helt och hållet på individen. En lång pojke behöver alltid åka skären mera utåt än en liten pojke. Man bör dock akta sig för att åka alltför brett med skären, ty då kommer man lätt att stå snett på skridskorna. Överkroppen skall alltid följa med vid varje skär för att underlätta balansen. Ett stort fel är det däremot att böja överkroppen upp och ned. Vidare bör du från början söka åka så långa skär som möjligt. I hastighetsåkning kommer längden på skären i första rummet, takten i andra. Det är på längden av skären man ser skillnaden mellan en god och en dålig hastighetsåkare. Du skall noga se till, att varje skär åkes fullt ut. Det nya skäret skall börja i samma linje, som det andra slutade. Det är ett fel att vid det nya skäret sätta ned foten framför, ty då går en del av skäret förlorat.

Det som fordrar mesta träningen är dock att kunna böja ned benen tillräckligt. Är du ej tillräckligt tränad, skall du snart märka, att du efter hand ej orkar böja ned benen så som erfordras, för att du skall kunna behålla längden på skären och därmed farten. Det gäller därför att träna upp lårmusklerna, så att dessa bliva så starka och samtidigt så elastiska som möjligt. Mycket av denna träning kan göras undan, innan själva träningen på isen begynner, genom lämpliga gymnastiska rörelser. Över-

kroppen skall under åkningen hållas nästan vågrätt med huvudet upplyftat. Ett vanligt fel hos nybörjaren är, att han under strävan att kröka benen böjer ned överkroppen för mycket. Detta har till följd, att benen ej få den böjning, som de borde ha för att kunna ge skären så stark fart som möjligt

Kurvornas tagande fordrar i hastighetsåkningen en särskild teknik, den s. k. klyvningen. För att hålla farten så mycket som möjligt i kurvorna gäller det att hålla sig så nära banans innerkant som möjligt, vilket ej skulle



Hur kurvor tagas.

kunna gå för sig, om man åkte vanliga skär i kurvorna. Det vänstra skäret åkes som vanligt, men det högra benet lägges sedan framför det vänstra, samtidigt som överkroppen vändes något inåt stolparna. En del hastighetsåkare, såsom t. ex. de ryska, brukar lyfta det högra benet ganska högt för att sedan så att säga kasta det framåt till skäret. Detta ger kanske bättre fart, men är mycket tröttande, och det fordrar långvarig träning, om man skall hålla ut med det under en lång distans. Det vanligaste felet vid klyvningen är, att man ej åker tillräckligt på det högra skäret. Man skall nämligen åka ut ett fullt skär på högra skridskon, fastän man ej såsom på

långsidorna åker detsamma utåt. Viktigt är också, att man från början lär sig att hålla sig så nära stolparna som möjligt. Detta är visserligen mycket svårt vid stark fart, såsom t. ex. på 500 meter, men det kan också kosta en segern, om man är aldrig så litet för långt ifrån stolparna, då det ofta endast gäller på en tiondels sekund. Har man redan från början kommit för långt ut, är det nämligen mycket svårt att sedan komma intill kanten igen.

Vad beträffar själva träningen för tävlingar, så bör man redan under en månads tid, innan isarna hunnit frysa till, skaffa sig en grundlig förträning. Vintern är ju synnerligen kort hos oss, och det gäller därför att begagna alla till buds stående medel för att sätta kroppen i kondition. Tävlingarna måste börja ganska snart, och det händer därför, att man ej kan få så lång träning på isen, som man borde ha. Det är därför nödvändigt att ha lungor och muskler i kondition, innan den speciella träningen på isen börjar. Den bästa motionen är långa promenader. Under dessa bör du även öva upp andningsorganen, vilket sker därigenom, att du drar djupa andetag och sedan håller andan under några steg. Finns det snö, kan du även göra några långa skidturer för att skaffa dig uthållighet. Därjämte bör du varje dag gymnastisera i ditt rum eller helst i någon gymnastiksal, och därvid lägga särskild vikt vid att stärka lårmusklerna så mycket som möjligt. Ett par lätta hantlar är att rekommendera vid denna gymnastik. När du sedan för första gången på vintern sätter på dig skridskorna för att börja den egentliga träningen, skall du snart märka, att mycket arbete för denna redan är undangjort, så att du kan få ägna mesta tiden åt stil och träning för de speciella distanserna.

De två första veckorna skall du åka lugnt och försiktigt och öka upp distansen så småningom. Träna dagligen och gärna två gånger om dagen. Dock skall du aldrig åka så, att du blir uttröttad. Särskilt skall du under första tiden lägga an på att få en elastisk och smidig åkning. Under varje vecka kan du börja träna för de speciella distanserna. För 500 meter tillgår träningen så, att man

spurtar en 200 à 300 meter i full fart, två à tre gånger under fyra à fem dagar i veckan. Dessutom bör man ofta göra startövningar. En gång i veckan bör man åka hela distansen i full fart och då helst på tid. Armarna svängas under spurten i samma takt som benen så, att



Ross och Zerling
starta.
(1500 metern)

Hur startställningen ser ut. Mannen till vänster borde dock stå mera böjd.

under vänstra skäret höger arm kommer snett framåt åt vänster och vänster arm snett bakåt samt sedan tvärtom. Armrörelsen skall vara lätt och ledig, annars hindrar den farten. Konsten att spurta är mycket svår, och det tar vanligen flera år, innan man riktigt får in tekniken. Man bör ej börja träningen i spurt för tidigt, innan man

är riktigt säker på stilen, ty det är lättare att förlora denna, då armarna slängas, än när de ligga på ryggen.

Vid startställningens intagande ställer du vänster fot, om det passar dig bäst, främst med den högra ungefär en skridskolängd bakom, under det att kroppen böjes ned. Vänster arm hålles sträckt framåt och den högra bakåt. När »gå» kommenderats, tar du ett kort skär med vänstra foten samtidigt som högra armen kastas fram. De tio första skären skola vara så hastiga som möjligt. Sedan bör du söka öka längden på skären undan för undan. Kurvorna skall du taga i så hastig takt som möjligt.

För 1500 meter måste man ha både snabbhet och uthållighet. Den senare tränar man upp genom att ungefär tre gånger i veckan åka c:a 3000 meter i god fart. Du skall dock aldrig åka fortare än att du känner, att du har litet krafter i behåll. För hastighetens vinnande räcker det med att åka 1000—1200 m. i full fart. En eller ett par gånger i veckan bör man åka hela distansen på tid. Startövningar ingå även i träningen på 1500 meter, ehuru starten å denna distans ej spelar en så viktig roll som på 500 meter. Bästa sättet att åka 1500 meter är att slänga hela tiden med högra armen lätt och ledigt. Det fordras dock, att du är så pass gott tränad, att du kan göra det hela loppet igenom, ty att byta om stil under detsamma är endast till skada. Orkar du därför icke hela tiden ha ena armen loss, bör du åka med händerna på ryggen och först taga loss dem i slutspurten.

De långa distanserna bör man alltid åka med händerna på ryggen. Det viktigaste är att skaffa sig tillräcklig uthållighet, så att man blir van vid distanserna. Vid träning för 5000 m. t. ex. åker man dagligen ungefär 4000 å 5000 meter i god fart. En eller ett par gånger i veckan bör man öka upp distansen till 8000—10000 m., och minst en gång i veckan bör man åka distansen i full fart på tid.

För en nybörjare är det mycket nyttigt att träna tillsammans med en äldre kamrat, ty genom att ligga bakom denne, lär han sig fortare stilen. Men, när du hunnit så långt, att du börjat träna för tävlingar, bör du dock alltid åka ensam, så att du från början lär dig att hålla fart själv.

Annars blir du vid tävlingar mycket beroende av, att du har en god medtävlare.

Skridskorna äro en mycket viktig faktor för en hastighetsåkare, och man bör vara synnerligen noggrann vid inköp av sådana. Särskilt bör man se till, att skenan är av gott och hårt stål. Vad beträffar längden på själva skenan, är den naturligtvis beroende dels på individens längd, dels ock på själva fotens längd. En lång pojke kan använda en skena, som är ända till 45 cm. lång, under det att för en liten pojke 42 cm. längd kan vara tillräckligt. Längden från spetsen av skenan till tån på skon är naturligtvis också beroende på fotens längd. Minsta måttet bör dock vara 7,5 cm., men en lång pojke kan dock med fördel använda 9 cm. spets. Skenans tjocklek är vanligen 1 mm. Är man en van åkare samt har dessutom en lätt kropp, kan man på hård och god is använda ändå smalare skena, såsom $\frac{8}{10}$ millimeter. På riktigt hård is glider nämligen en smalare skena mycket lättare än en bred. Man bör dock alltid ha ett par extra skridskor med 2 mm. skena för att användas, ifall isen är lös.

Kängorna, som skola vara fastsatta vid skridskorna, måste passa foten precis samt vara av mjukt skinn. Är det mycket kallt, kan man lägga litet silkespapper innanför strumporna för att fötterna skola hålla sig varma. Vidare skall man se till, att bakkappan på kängorna är tillräckligt hård, så att den ger stadga åt foten.

Till sist några ord om själva klädseln. Under träning bör du alltid vara så varmt klädd som möjligt. När du tränar för tävlingar, är det visserligen bäst att vara iklädd triksåer eller kortbyxor, ty annars kan du ej böja ned benen tillräckligt, men du skall alltid hava tillräckligt med kläder under, så att du ej fryser. Efter varje träning bör du duscha eller taga en ljum avrivning över hela kroppen samt sedan byta om kläder. Sedan bör du gå hem direkt och ej stå stilla på isen, ty då riskerar du lätt en förkylning.

Skridskorna böra slipas ofta, ty det duger ej att träna med slöa skridskor. Vid varje tävlan måste de också vara

nyslipade. Varje hastighetsåkare bör lära sig att slipa sina skridskor själv. Det enklaste sättet är att draga vardera skridskon över en brynsten, som fuktats med olja. Därvid måste man noga se till, att man håller skridskon stadigt, så att skenan ej blir snett slipad. Detta är mycket svårt, varför det är bäst att använda en slipställning, vari skridskorna fastsättas, så att båda skenorna slipas samtidigt och lika. Sedan man fått skenorna tillräckligt skarpa, tar man en liten hård oljesten och drar uteder sidorna för att avlägsna den s. k. råeggen.



Skridskosegling.

Av

GUNNAR F. LUNDGREN.

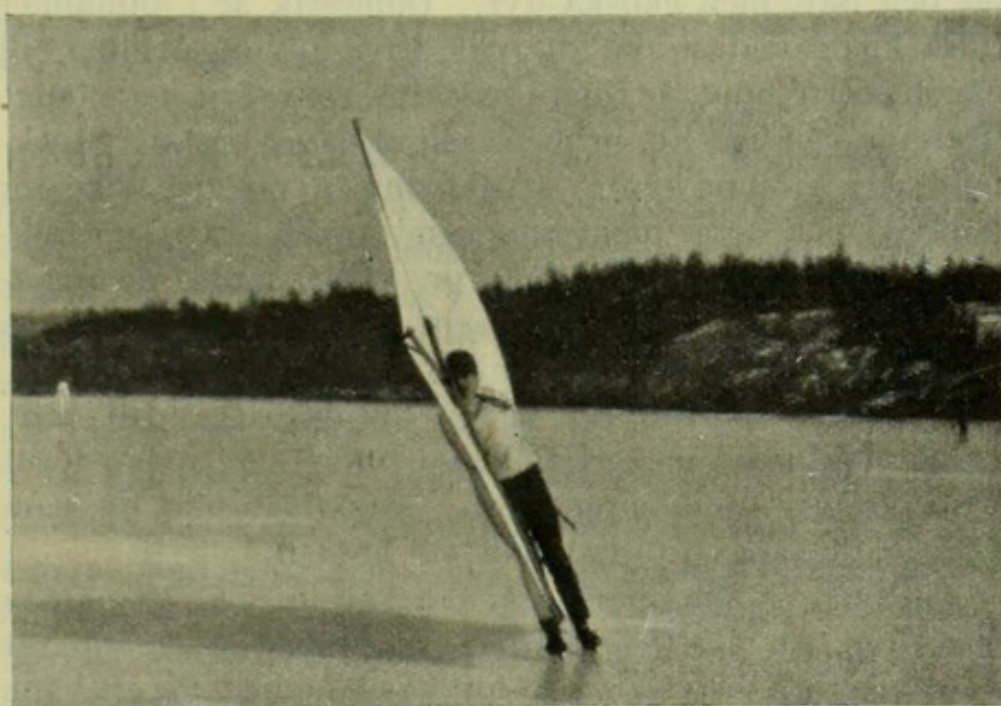
Kan du tänka dig härligare sport än att susa fram över de isbelagda fjärdarna? »Knappast», hör jag dig svara, om du är av rätta sorten, en frisk naturmänniska, som längtar ut från stadens kvalm, ut i Guds fria, härliga natur! Nåväl, skaffa dig då de nödvändiga grejorna och jag lovar dig, du skall inte bli ångerköpt, utan snart hängivet ägna dig åt den lika nyttiga som nöjsamma skridskoseglingen.

Om vi då skulle ta och titta litet närmare på de ovan nämnda grejorna, så ha vi först seglet. Sådana finnas av olika slag, men man kan urskilja två huvudtyper, trapetssegel och draksegel. Trapetsseglen tänker jag inte uppehålla mig vid, de börja nu komma mer och mer ur bruk — drakseglen äro dem i alla avseenden överlägsna. Dessas fördelar äro, att de äro mycket lättare att manövrera, särskilt i vändningarna, de ha bättre balans, så att du ej blir så fort trött, vidare får du större fart och kan ligga närmare vinden vid kryss, beroende på att du jämt vänder samma kant av seglet mot vinden och därigenom dels kan göra denna längre, och dels få spänningen lämpligare.

Men även av draksegel finnas mer eller mindre lyckade modeller; till och med i en del sportaffärer försäljas sämre sådana. Bäst är om du vänder dig till en god segelmakare direkt, vilket även torde bli billigare, så vida du nu inte är en smula händig och föredrar att göra ditt segel själv. Att beskriva hur detta tillgår, är emellertid ej här platsen

att ingå på, utan får jag i så fall hänvisa till Stockholms Skridskoseglarklubbs årsbok 1911—1912, eller 1914 års julnummer av Nordiskt Idrottsliv, där det finns en utmärkt uppsats om detta.

Besluter du dig emellertid för att vända dig till en segelmakare, vänd dig då till någon, som har erfarenhet att sy skridskosegel.¹ Du behöver då bara uppge vilken storlek du vill ha på seglet, och du skall säkert få ett, som är väl avvägt. Se emellertid för säkerhets skull efter, att



Frisk vind.

det helst är lika högt som långt, du får absolut inte tillåta det vara mer än högst en decimeter längre än totala höjden, i annat fall kommer tyngdpunkten för långt bak, seglet balanserar dåligt och blir svårmanövrerat. Se vidare av samma skäl till, att totala höjden baktill ej är för stor, helst ungefär av halva främre likets höjd. Laga att seglet har dessa proportioner blir det säkert bra.

Du får alltså icke tro, att du kan föra hur stort segel som helst; helt naturligt är detta beroende av din längd, då det ju, på grund av vad ovan sagts, ej kan göras

¹ Hos segelmakare Th. Gustafsson, Skeppsbron 44, Stockholm, har jag och flera med mig fått utmärkta segel.

för långt. För att kunna föra ett 7 kvm. segel, får du ej gärna vara mycket under 180 cm., och är du t. ex. ej mer än 170, får du allt knappa in på seglets storlek med minst $\frac{1}{2}$ kvm.

Du kan antingen köpa seglet fullt färdigt, eller också bara duken, och rigga till med bommarna själv, en sak som inte är svår, och som gör det hela något billigare.

Vidare har du att välja, vilken duk du vill ha. »Råsiden», en sorts segelduk av egyptisk bomull, är den bästa, tät och lätt, men ganska dyr. Domestik är i allmänhet tillräckligt, endast om du vill driva tävlingssegling till någon större höjd, är finare segelduk önskvärd, men långt ifrån nödvändig. Ett prima segeldukssegel kostar i Stockholm kr. 5:50 pr kvm., vartill kommer omkring 12 kr. för bommar och deras montering samt kapell. Ett domestiksegel kommer på kr. 3:50 pr kvm., jämte de ovan nämnda 12 kronorna. Domestiksegel bruka finnas på lager, men vill du ha segelduk, får du nog beställa.

De flesta sportaffärer ha ju skridskosegel till salu. Dessa segel äro emellertid ibland, vilket jag redan förut påpekat, av en olämplig form, särskilt bruka de vara alldeles för långa i förhållande till höjden.

I det här sammanhanget är det kanske skäl att nämna något om den ofta förefintliga s. k. utriggaren, en apparat av växlande konstruktion framtill på bommen, för att hålla seglet från denna, och hindra kroppen att göra för stor buk i seglet. Den fyller emellertid ej alls sin uppgift. Tag bort hela tillställningen, den gör betydligt mera skada än nytta genom att göra seglet svårhanterligt vid bidevindssegling.

Ja, det var i huvudsak vad jag har att säga om skridsko-seglet. Nej, det var sant, jag har ju inte sagt något om bommarnas dimensioner, om du nu tänker montera dit sådana själv. Storbommen eller masten, vad man nu vill kalla den, som går på längden över hela seglet, får till ett 7 kvm. segel på smalaste stället ej ha mindre diameter än 4 cm. Den göres av bamburör. Tag den emellertid ej för kort, gärna ett par fot längre än seglet, ty detta sträcker sig, i synnerhet om det är av domestik, rätt avsevärt.

De främre tvärbommarna göras även de av bambu, men tag dem ej för smala. Jag skulle till ett segel av ovan nämnda storlek vilja föreslå en diameter av 3 cm. och en längd av ungefär $2\frac{1}{4}$ m. Bakbommen kan göras betydligt tunnare, antingen man nu har seglets bakre del konstruerad som på den vidstående ritningen av ett 6,20 kvm. segel, eller man i enlighet med förhållandet på bild 3, sticker in bommen i en ficka; ett sätt som nog är att föredraga. Vill man så ha seglet lättare transportabelt, kan man göra en skarv av mässingrör på mitten av masten, en sak, som dock torde vara rätt onödig.

Så ha vi skridskorna. Långa, raka skridskor, så kallade »löpare», äro oundgängliga. Korta, runda skridskor äro absolut olämpliga. Du är med dem allt för beroende av isens ojämnheter, varjämte du har svårt att styra vid större hastighet. Trött i fötterna blir du också mycket fortare, och inte får du någon fart. »Löpare» finnas av flera slag: amerikanska s. k. träskridskor, de Balckska militärlöparna, rörskrider m. fl.

De amerikanska träskridskorna äro enligt min mening de bästa, de ha gott stål i skenorna, äro starka, och så står man så stadigt på dem. Den ursprungliga fastspänningsanordningen är emellertid ej så tillförlitlig. Försedda med Skridskoseglarklubbens anordning till avhjälpande av det felet, sitta de emellertid förträffligt. Denna förbättring, klacksporrar med tillhörande beslag på skridskorna, och ett par tvärstycken framtill att sätta fast sulan emellan, finnes att tillgå i handeln. Tyvärr äro de emellertid i denna form ganska dyra. En del affärer sälja billigare, dåliga efterapningar av dessa skridskor med mjukt stål och oriktig form på skenan. Akta dig noga för dessa! Se till, att de du köper äro stämplade: The Donoghue Racing Skate. De äro de rätta.

Militärlöparna äro billigare. De ha emellertid en del nackdelar. Skenorna äro ofta ganska mjuka, så att de lätt böja sig i sidled, därjämte händer det, att hela klackstyckena lossna. Uppböjningen framtill brukar ofta vara för tvär. Den skall börja helt obetydligt under fotens främre stödpunkt och så småningom bli starkare. Även

starka tyska rörlöpare, som äro bra, men de äro dyra — 25 kr. De ha den fördelen framför de förutnämnda amerikanska skridskorna, att skenan är betydligt smalare, så att de glida lättare på sträv is, du vet så där som isen kan vara, när det är litet fastfrusen snö eller duktigt med rimfrost på den, och så riktigt kallt.

Vad du nu än väljer för skridskor, se till att skenorna äro raka i sidled, och att slipningen är riktigt utförd.

Ja, nu tror jag inte jag har flera råd att ge dig vid anskaffandet av segel och skridskor. Köp dig så en ispik, isdubbar och räddningslina, och din utrustning är färdig.

Innan jag övergår till kapitlet om själva seglingen, skall jag ge dig några anvisningar om uppspännandet av ditt segel. Det är en ganska kinkig sak att få denna riktig, en sak, som endast erfarenheten kan lära dig ordentligt, men som jag i alla fall med få ord skall beröra.

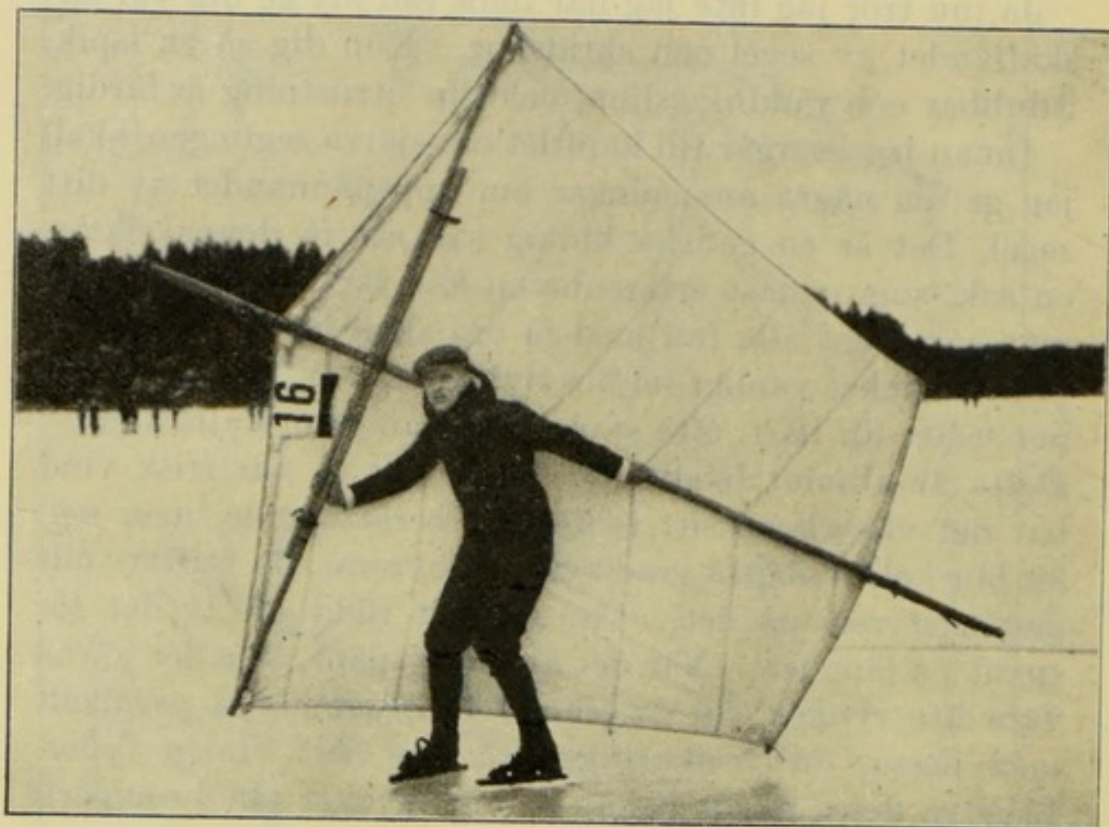
Ett mycket vanligt fel hos nybörjaren är, att han spänner seglet för hårt, ofta så mycket han rår, på alla kanter. Detta är absolut felaktigt. Vid något så när frisk vind har det visserligen sitt teoretiska berättigande, men seglet blir i allra högsta grad svårmanövrerat, du får inte alls någon styrsel på det. Var särskilt rädd att få det för spänt på längden. När det är färdigspänt, kan det gärna vara lite rynkor vid de främre tvärbommarna parallellt med dessa, då brukar det stå bra när vinden fyller. Lägg så dessa något bakåt — hur mycket får du experimentera ut — och ha litet »sprätt» på dem. Surra så stadigt fast dem vid masten, så att det blir stadga på det hela.

Blåser det så hårt, att du behöver reva, glöm då inte att vända på seglet, så att dess utsida kommer inåt. Den inrevade delen kommer då på insidan, vilket är fördelaktigare. Kom så ihåg att du aldrig får reva ett nytt segel, det kan då sträcka sig ojämnt.

Så ha vi tekniken vid själva seglingen. Jag kan om den säga det samma, som om uppspänningen av seglet, det är erfarenheten, som skall lära dig den, lära dig hur du skall bäst hålla ditt segel, och vilken ställning du skall ha för att få bästa fart. Detta är saker, som ställer sig

olika för olika vindstyrka, olika is o. s. v., och är svårt få några generella regler för. Jag kan endast ge dig några anvisningar i största allmänhet.

Skall du t. ex. ha seglet på högra axeln, segla för styrbords halsar, skall du skota med den högra handen, och hålla den vänstra bakom dig på storbommen, därigenom kommer bålen att erbjuda minsta luftmotstånd. Du pressar så med vänstra skuldran seglet upp i vinden, så



En instruktiv bild.

att den högra armens arbete vid skotningen blir minimalt. Den rätta ställningen ser du på vidstående bild, högra foten bör dock naturligtvis vara parallell med den vänstra. Du stöder mest på den vänstra foten och låter den högra löpa ett stycke framom. En del stöda dock lika på båda, eller till och med mera på den inre, varvid ställningen blir något olika, med fötterna närmare varandra. Detta är en ställning, som dock, åtminstone för mig, faller sig vida svårare.

När du så skall vända genom vinden och gå över till babords halsar, fatta med vänstra handen i tvärbommen

ovanför huvudet, rulla bommen över skuldrorna, i det du böjer dig framåt, och låt så bommen vila på ryggen med seglet fladdrande och parallellt med isen, under det att du svänger, tills du fått den önskade riktningen, då du släpper taget med högra handen och återtager samma ställning som förut, fast naturligtvis höger och vänster i allt bytt plats. Det låter kanske litet invecklat, men försök får du se, att det inte är så krångligt.

Vändning undan vinden, så kallad kovändning, är något svårare, isynnerhet om det blåser hårt, men den tillgår ungefär på samma sätt, endast att du inte behöver böja dig framåt så mycket.

Vill du komma mot vinden, får du, som du vet, kryssa och naturligtvis då göra vändningarna genom vinden. Svårigheten vid kryss är att ligga tillräckligt högt, för att vinna bra på slagen, och ändå hålla god fart. Ligg ungefär 45° från vinden, då går det bäst. Dina olika kurser efter vändningarna bilda då rät vinkel mot varandra, och du kan, naturligtvis om vindriktningen är konstant, på ena bogen bestämma, hur högt du kan komma i nästa slag.

Skall du med vinden, går det inte bra att, som jag sett en del nybörjare göra, sätta seglet vinkelrätt mot denna och åka i dess riktning. Du kan då visserligen få dess fart, men en skridskoseglare har större anspråk, vindens hastighet är inte nog. Segla i stället ungefär 45° från vindriktningen, så att även här dina kurser efter vändningarna, som i detta fall naturligtvis ske undan vinden, bilda rät vinkel med varandra, du kommer då fortast fram. Man kan nämligen, när man seglar snett undan vinden, teoretiskt få nästan dubbelt så stark fart som denna. Bristande stadga i benen sätter emellertid en viss gräns för hastigheten.

Fördelaktigaste kursen i förhållande till vinden för att få så stor fart som möjligt är, när man har den något »akter» om tvärs. Du kan vid god vind och is då segla en kilometer eller mer i minuten.

För undvikande av kollision bör du lägga väjningsreglerna på minnet. Dessa äro:

- 1) Seglare i lovart väjer för seglare i lä.
- 2) Seglare för babords halsar (seglet på vänstra axeln) bidevind eller med vinden tvärs (sidavind), väjer för seglare för styrbords halsar bidevind eller med vinden tvärs.

En sak, som du även för minskande av risken för kollision gärna kunde anbringa på ditt segel vore ett par små celluloidfönster. Om nämligen två seglare komma seglande undan vinden mot varandra, kunna de lätt stöta ihop, då ju seglen skymma utsikten. Fönstren kunna även annars, särskilt vid kappseglingar, vara till stor nytta.

När du så har seglat någon tid, så att du riktigt kan manövrera ditt segel, kan du, om det roar dig, deltaga i någon kappsegling. Sådana sätta — naturligtvis om konkurrensen är något så när stor — din seglingsförmåga på hårt prov, och du lär dig genom dem, helt säkert fortare än annars, att rätt och väl hantera ditt segel.

Ja, dessa äro i korthet de rön jag gjort på skridskoseglingens område, och jag hoppas du skall ha nytta av dem. Jag gör inte anspråk på, att dessa rader skola vara någon uttömmande skildring av skridskoseglingen, de äro endast några råd, som jag med stöd av min erfarenhet nedskrivit, för att du, om du inte har annan hjälp att tillgå, vid dina första försök inte allt för mycket skall famla i mörkret, utan snart nå ett gott resultat.

Om skidor och skidåkning

SKIDÅKNING

CHR. STENBERG
B. VON DER BURG

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

Om skidor och skidlöpning.

Av

CHR. STENBERG.

På senare åren har en allt starkare rörelse uppstått för att motverka de skadliga följderna av det jäktande, kropp och själ ödeläggande arbete, som nutidsmänniskan, framför allt i storstäderna, måste underkasta sig. Härav kan man delvis förklara det vaknande intresset för idrott i våra dagar.

Men det är endast en rationellt driven idrott, som kan verka välgörande, ej den idrott, som drives som sitt eget mål, utan den som tjänar till ändamål att få en frisk, spänstig kropp och ett hurtigt sinne. Ljus och frisk luft samt en allsidig kroppsrorelse skapa också ljusa, friska tankar samt bringa livsglädje.

Den idrott, som väl i högre grad än annan uppfyller fordringarna på en dylik sund kroppsövning, är *skididrotten*, »Idrotternas idrott», som den med skäl kallas, ty den tager nära nog alla kroppens muskler i anspråk och även dess nerver samt utövas därtill alltid i frisk, dammfri luft.

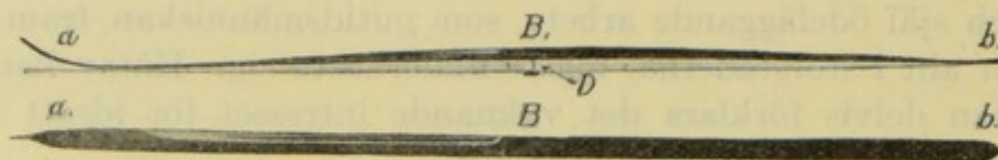
Huru spridd kunskapen om denna idrotts utövande än är, finnes det dock ännu alltför många, som ej lärt känna den, och det är närmast till dessa, som nedanstående rader äro riktade.

Skidlöpningen är av gammalt ursprung, som man tror härstammande från norra Asiens tundror, och torde hava blivit införd här i landet av lapparna, vilka för att följa renarnas strövtåg måste hava sådana redskap, som gåvo

dem möjlighet att i djup snö hålla sig uppe och relativt snabbt kunna förflytta sig. Från den otympliga s. k. trugan, som fortfarande allmänt brukas i Sibirien och som man även i vårt land ännu ser användas åtminstone på hästarna, hava dessa flytredskap utvecklats till nutidens läckra skidformer.

Dessa variera med landskapets terräng, och vårt land med sina olika formationer har att uppvisa en mångfald av typer från Norrbottens slättlands och de stora fjällviddernas långa, smala, smidiga, för sträcklöpning avpassade former till de brutna skogstrakternas, för svängar och klättrande mera lämpade, kortare och bredare typer, mest överensstämmande med den norska Telemarkstypen.

Låt oss först beröra några fordringar, som alla skidtyper måste uppfylla.



Löpskidor.

Skidorna skola vara absolut raka och plana, ej sidkrokiga eller skeva (vinda). Härom övertygar man sig lättast genom att lägga dem med brättet mot golvet eller något annat stöd och med undersidan vänd uppåt, varefter man siktar efter denna. Sidkrokighet är ett absolut oförläp fel och vindhet ej mycket bättre. Visserligen kan man genom uppvärmning av skidan och dess sättande i spänn räta ut vindheten i bästa fall, men är detta aldrig varaktigt, när orsaken ligger i virkets beskaffenhet.

Skidan bör vidare hava ett efter löparens vikt avpassat *spann* (detta gäller särskilt om löp- och terrängskidor), varmed menas, att den mitt på bildar en bukt, vilken bör vara högst under fotsteget, och därav en höjd, ungefär motsvarande skidans tjocklek, eller c:a 4 cm. Fördelarna av spannet äro flerfaldiga. Genom ett väl avpassat spann blir löparens tyngd jämnt fördelad på skidans hela bäryta och vilar ej, som man ofta får se (synes av slitningen på undersidan), endast på mitten av skidan. Vidare ger

spannet skidan en säkrare gång, emedan skidans bägge ändar genom spänningen så att säga pressas fastare mot snön, och sålunda hela skidans kant motverkar sidoglidning. Spannet bidrager även på denna grund till att hindra skidans glidande bakåt vid löpning uppför backe. Utan spann får ej heller skidorna någonsin det långa, mjuka glid, en skidlöpare gärna fordrar.

Virket bör vara torrt och av så hårt och glatt träslag som möjligt samt helst av s. k. stående virke, för att slitas mindre och jämnare. Löpskidor tillverkas av så lätt, backskidor däremot av så tungt träslag som möjligt. Björk och lönn äro de vanligaste för löpskidor, ask och hickory för backskidor. Björkskidor äro ej så smidiga och lätta som dylika av lönn, men kunna efter flera års vallning (härom vidare under avdelningen om skidors vård) bliva lika lättlöpande som lönnskidor.

Vid undersökning av en skidas underyta måste man alltid se till, att det ej finns »motträ» någonstans, d. v. s. att virkets mot ytan gående fibrer äro riktade framåt mot skidans brätte, i vilket fall träet luddar upp sig vid den slitning, som av löpningen åstadkommes. Detta är ett svårt fel hos en skida och ofta dolt av tillverkaren genom tjock vallning eller övermålning. Kvistar få ej heller finnas, åtminstone ej några större, ty kring dem blir träet alltid vresigt, och skidan luddar där upp sig, varjämte den naturligen försvagas av dylika. I själva brättet eller dess närmaste del får absolut ej kvistar finnas.

Skidan, särskilt löpskidan, skall vidare vara så byggd, att den genom godsets olika tjocklek och spannet på sin yta jämnt uppbär löparens tyngd. Detta avprovas bäst genom att man lägger skidan över tvenne stolar eller andra stöd, placerade ungefär en decimeter från bakändan och lika långt från brättets början. Trycker man så stadigt på fotplattan, bör skidan i hela sin längd bliva i det närmaste rak och ej bilda någon större bukt mitt på ej heller vid understödspunkterna, åtminstone ej vid den bakre. Framåt brättet gör detta mindre. Övergången till brättet bör vara smidigt, då skidorna härigenom lättare övervinna ojämnheter och mindre utsättas för brott.

En skida med styv framdel slår oftast rent stopp mot större mötande ojämnheter i terrängen, ja, har man god fart, bräckes den lätt nog mot en hårdfrusen landsvägskant eller dylikt. Lönnskidor bliva alltid överlägsna andra i smidighet, men också i pris.

För att skidan skall vara bärig och ändå bliva så lätt som möjligt, bygges den som en bjälke. Ryggen bör dock ej göras för smal utan avrundas så småningom till skidans kant. Genom att den göres rund och ej kantig hindras snön att fästa vid skidan i blöt-före eller solsken. Ryggen avtager i höjd från fotsteget mot skidans ändar. Den försvinner alldeles strax före brättets början, men går ända ut i bakändan.

En stor böjlighet i skidans framdel möjliggör även, att brättet göres av ringa längd och alltså skidans bäryta på bästa sätt tillvaratages. Brättet skall vara av en långsam stigning, ej tvärt, en sak som också är av betydelse för skidans lättgående.

För att ytterligare minska vikten hos skidan utan att samtidigt äventyra bärigheten förses undersidan oftast med en »*kälrand*» eller »*hålrand*», som den ock kallas. På fjällskidan göres stundom tvenne dylika urtagningar. Kälranden ger även, och detta är minst lika viktigt, skidan ökad stabilitet i gången, då de två glidmedar, som undersidan bildar, säkrare få fäste i snön. Den ger även ökad snabbhet åt skidan både indirekt genom ovannämnda egenskap och direkt, emedan friktionsytan minskas. Kälranden bör vara djupast vid skidans mitt, under fotsteget, och gradvis avtaga mot dess ändar. Den bör med några millimeters djup gå ut ända i bakändan, men alldeles försvinna strax innan brättet. Kälranden bör vidare, för att verka på nämnda sätt, hava rakt inskurna sidor, ej, som man stundom ser på en del typer, Råneå m. fl., vara konkav, då härigenom möjligheten både att hindra slirning och minska friktionsytan motverkas.

Backskidan har man ej så stora fordringar på. Den skall framför allt vara lätt att hålla balansen på och glida lätt, d. v. s. vara jämförelsevis bred, tung och glatt. Den göres oftast numera av hickory, vilket träslag uppfyller

de två sista fordringarna. En backskida får snarare vara för styv än för vek, ty i senare fallet gräver den vid nedslaget lätt ned sig och fastnar i snön, varigenom löparen bringas på fall framöver. Backskidan skall vara framtung i motsats till löpskidor, som böra vara baktunga.

För ett par tiotal år sedan *slöjdades* nog de flesta skidor här i landet för hand i Norr- och Västerbottens, Hälsinglands och Dalarnas allmogehem, men numera har slöjden av skidor avtagit av flera orsaker, däribland och ej minst på grund av att ett flertal *skidfabriker* uppstått, vilka genom förbättrade arbetsmetoder och maskiner äro i stånd att bättre uppfylla skidlöparnas ökade fordringar på välgjorda skidor. De största, vad tillverkningen beträffar, äro Edsbyns och Bollnäs skidfabriker, vilka årligen tillverka vardera ett tjugotal tusen par, men även L. A. Jons-son, Östersund, K. Karlsson, Hällnäs, C. J. Stålbröst, Umeå, L. O. Östman, Östersund, A. Röjsing, Mörsil, och Bröderna Larsson, Örbyhus, tillverka skidor i tusentals par om året.

*

Från skidan är ej steget långt till *skidbindningen*. Man har två huvudfordringar på en god bindning, för det första att den utan att trötta eller hindra fotens rörelser skall giva fullt herravälde över skidan, och för det andra att den skall vara lätt att på- och avtaga. Dessutom bör den vara hållbar och lätt att tillpassa och reparera.

Synnerligen viktigt är, att den är väl avpassad. Tåremmen skall, som namnet utvisar, hava sin plats över tårna och ej gå längre upp på foten än till lilltån. Den får ej, som man ofta ser hos nybörjare, sitta uppe på vristen, då härigenom all styrning omöjliggöres och dessutom hälens fria rörelse upp och ned försvåras. Hälremmen skall likaså anbringas över klacken eller bakkappans nedre del, men får ej sitta uppe på akillessenan, vilket medför obehag och till och med kan åstadkomma skada.

Bindningen består i de flesta fall av två huvuddelar, tårem och bakbindning. I Norrbottens flacka kustland liksom i Finland bortfaller ofta den senare, och man löper

med endast en tårem, men härför fordras även mjuka skor, som låta foten så att säga bliva ett med skidan, samt skons förseende med en nos, vilken bidrager till skidans kvarhållande. Så snart det gäller löpning i kuperad terräng och ännu mer naturligen i backar med hopp, användes utom tårem en bakbindning av olika konstruktion, liksom tåremmen också kan variera betydligt till form och material. Man kan dela bindningarna i två huvudgrupper, sådana för skor med mjuka sulor och sådana för skor med styva sulor. Den förra gruppen representeras av den s. k.



Sträcklöpning.

lappbindningen med dess för-
enklingar och förbättringar;
den andra i huvudsak av Huitfeldts bindning med dess olika variationer. Vid backlöpning användes uteslutande denna senare. För dem, som anse Huitfeldts bindning för styv och dyr, finnas många former, som medgiva nästan lika god styrning.

Nu för tiden användes nästan utan undantag vid skidlöpning alltid två *stavar*, oftast av bamburör, men även stundom av något lätt, segt

träslag. Dessa böra ej vara för långa, till axelvecket är i vanliga fall lagom. Vid sträcklöpning på vägar eller sjö kan något längre möjligen med fördel användas. Stavarna böra hava ordentliga trissor fästade med råhudsremmar samt vara omsorgsfullt monterade med pikar, för att bita på is eller hård skare, som t. ex. på fjällen.

Har man nu efter omsorgsfullt urval skaffat sig ett par goda skidor, får man emellertid ej anse, att man därmed är kvitt alla bekymmer för dem och sedan bara har att använda dem eller njuta av de fröjder, de bereda. För att dessa ej skola taga ett snart slut, måste man även sköta sina skidor genom s. k. *vallning*. Denna består i glidytans impregnerande med tjär- och fettämnen för löpskidor och

med linolja, schellack eller dylikt för backskidor. Denna vallning sker lämpligast på följande sätt. Man uppvärmer impregneringsämnen så mycket, att de bliva lätt flytande, och värmer likaså skidans undre sida. Därefter bestrykes denna med ett ej allt för tjockt lager. Detta drives sedan in i träet genom skidans hållande över en lödlampa, elden i en öppen spis eller ännu bättre en stockeld i det fria. Härvid måste man noga tillse, att ej träet i skidan börjar förkolna, ty då blir den förstörd. Sedan det påstrukna blivit väl inbränt, upprepas proceduren ånyo ett par, tre gånger. Härefter sättas skidorna i spänn mot varandra med en 10 cm. tråkloss emellan fotplattorna. Sedan de svalnat av och innan de skola användas, slipar man av ytan, så att den blir riktigt glatt.

Dylik vallning bör upprepas, så snart skidan blivit så nött, att trät ligger bart någonstans på glidytan.

Bästa vallningen sker dock på sommaren i solen, som då på ett utmärkt sätt ersätter eldslågan.

För varje gång man varit ute, böra skidorna vid hemkomsten befrias från all snö och väta samt sättas i spänn mot varandra, som förut sagts. De böra förvaras på ett svalt och fuktfritt ställe.

Såsom stående i nära sammanhang med talet om vallning av skidor, torde några ord kanske böra nämnas om »föret», vilket är av största inflytande på nöjet av skidloppningen. Bästa temperaturen är 5—10 grader minus. När det blir över 20 grader kallt, löper skidan mycket trögt. Vid töväder »klabbar» det, som man säger. Snön fäster under skidorna och dessa bliva nästan omöjliga att pressa fram även med största ansträngning. En god vallning av skidan förhindrar i det längsta snön att fastna, men när ej



I utförsbacken.

ens den hjälper, måste man taga till något smörjmedel, av vilka många utbjudas i handeln såsom allena saliggörande. De, som erfordra att skidan eller att medlet självt först skall uppvärmas, äro dock opraktiska, då man ej kan använda dem var och när som helst på en färd. Man bör därför hålla sig till dem, som kunna påstrykas kalla. Töväder är skidlöparens värsta fiende. Tacka vet jag då, när det ovanpå ett töväder fryser till. Då bildas »skare», och den bjuder ett utmärkt före, ehuru den sliter skidorna mera och fordrar tätare vallning. Skare kan dock, i synnerhet på fjällen, bliva hård som is, och då fordras det att få några centimeter ny snö på den. Ett sådant före är det bästa, då det ej anstränger löparen så mycket som glatta skaren med skidornas hållande i styr. Med dylikt före kunna långa sträckor snabbt tillryggaläggas utan synnerlig ansträngning. De flesta mera kända bragder på skidor äro också utförda på dylikt före.

Sedan vi nu behandlat skidorna med tillbehör, böra vi kanske även med några ord beröra klädesfrågan.

Skiddräkten bör vara lätt men varm, av glatt tyg, så att snön ej fäster vid. Kavajen, som ej får vara för kort, skall kunna knäppas eller häktas igen ordentligt i hasten samt vara försedd med slejfer på krage och ärmor, så att dessa kunna knäppas till vid behov. Fickorna, rymliga, böra vara utvändiga och försedda med lock, som även kunna knäppas. Benkläderna långa eller korta efter smak. I förra fallet åtsittande kring vaden och sydda som spetsbyxor för att lätt gå ned i skodonen, men vida över knäet. Detta gäller också kortbyxorna, vilka ej få vara åtsittande om knäpartiet. Byxorna skola gå så högt i livet, att de skydda mage och korsrygg. Benlindor, s. k. putters, eller damasker böra nyttjas, då detta är att föredraga framför långstrumpor.

Skodonen, försedda med ordentliga, dock ej styva sulor, skola vara så vida, att de giva plats för sockor och minst ett par tjocka strumpor. Vid stark kyla äro s. k. ladder bra att ha utanpå skodonen. De bästa göras af starkt ylletyg och skinnskos under och på sidorna för att ej nötas så fort.

Mössan bör vara av ylle men ej för tung, samt hava skärm till skydd mot solen. Vid hård vind eller kyla bör kunna instoppas i densamma ett löst extra foder av tätt tyg, siden eller skinn. Vid fjällfärder böra alltid vindkläder medföras.

Dessa, enbart blus eller blus och benkläder, skola vara av så tätt, men på samma gång lätt gods som möjligt. Siden är bra, starkt, men dyrt, s. k. mosetig battist, ett tunt oljat linnetyg, är både billigt och bra, det skyddar utom mot blåst även mot regn, något som stundom behövs om vårarna på fjällen. Har man ej kapuschong på vindblusen, är en längre yllebinda eller en baschlik behövlig i hårt väder för att skydda huvud och hals.

Till skidlöparens utrustning hör vidare en ryggsäck. Denna bör hava breda bärremmar och så långa, att säcken vilar nere i veka livet. Den bör även vara försedd med livrem för att sitta stadigt. Härigenom kommer tygden att ej vila på skuldror och rygg, vilket hindrar löpningen och balanseringen, utan vara förlagd till centrum på kroppen. Ryggsäcken bör hava ytterfickor, vari förvaras sådana saker, som hastigt kunna behövas. Närmast ryggen inuti säcken lägges kött och dylikt, vilket på så sätt genom kroppsvärmen hindras frysa. Är säcken tungt packad, bör den bäras på en träställning, s. k. mes, i vilken i så fall bärremmarna fästas.

För en person, som ännu har kroppen någorlunda i sin hand, är skidlöpningen ej svår att inlära även vid rätt framskriden ålder, men lättast går det naturligen i ungdomens dagar, och det är då, man bör taga de första gliden för att kunna bliva en god och uthållig skidlöpare vid vuxen ålder.

Det är ej lätt att med ord framställa, hur skidlöpningen går till. Detta bör helst visas praktiskt.

De första övningarna böra ej företagas på någon uppkörd väg eller tilltrampad plats, utan bör man gå litet utanför bebyggda orter, där snötäcket ligger oberört och jämnt.

Därefter bör man se till, att skidorna komma att sitta ordentligt på foten, att tåremmen är väl avpassad, som

förut berörts, och att man har skidorna fastbundna ordentligt. Många föräldrar tveka att låta sina små löpa med fastbundna skidor, av fruktan att de skola bryta eller på annat sätt skada sig, men det är alldeles onödiga bekymmer. Även om därigenom ett eller annat ofrivilligt snöbad skulle bliva följden till en början, så inläres löpningen många gånger snabbare med fasta än med lösa skidor. Skidlöpningen är en balanseringskonst, och den försvåras naturligen i hög grad, om största delen av arbetet måste upptagas av ansträngningen att söka behålla skidorna på



God fart på slätlandet.

fötterna. Behöver man för balansens skull, som ofta inträffar, hastigt flytta endera foten bakåt eller åt sidan, glider foten, om den ej är fäst vid skidan, ur tåremmen, och den rörelse, som var ämnad förebygga ett fall, blir då ofta just den, som förorsakar detta. Med lösa skidor kan därför en nybörjare lätt genast få avsmak för skidlöpningen. All övning skall för balanseringens skyndsamma inlärande ske utan stavar, detta är ett oeftergivligt villkor.

Sedan skidorna alltså väl äro fastbundna, bör nybörjaren söka *glida* framåt på dem, noga vaktande sig för att ej lyfta på dem och iakttagande, att de föras parallella med

varandra. Kroppsvikten måste alltid lutas väl framåt för att ge fart och för balansens bibehållande. Själva glidandet skall ske genom en rörelse i höft- och knäleden och kroppsviktens placering på det framglidande benet, vilket därvid lindrigt böjes i knäleden. Innan ännu den framglidande rörelsen helt avstannat, bör den andra höften vridas fram, ej häftigt, utan mjukt och smidigt, och kroppsvikten flyttas över på denna sidans ben. Längre skall det ej dröja, förrän detta går av sig självt, utan eftertanke, och med ett par dagars övning är nybörjaren färdig att övergå till mera invecklade övningar.

Dessa bliva då att taga sig upp för en mindre backe, vilket sker antingen genom kryssning eller genom att skidorna ställas i vinkel mot varandra, och man lyfter dem något för varje steg samt sätter ned dem med en lätt tryckning i snön.

Brantare backar tager man antingen med kryssning eller genom trampning med skidorna tvärs över sluttningen.

Samtidigt med inlärandet av att taga en uppförsbacke följer löpandet utför densamma. Härvid bör från början iakttagas, att skidorna hållas tätt tillsamman med ena foten något framför den andra och kroppen väl framåtlutad för att bättre hålla balansen. Nästa övning blir att svänga, vilket med korta skidor af Telemarkstyp går lätt nog genom skidans form, den är nämligen smalast på mitten och bredare i bägge ändarna. Vill man svänga åt vänster i en sluttning, flyttar man fram höger skida så långt, att högra foten kommer i jämnhöjd med vänster skidas brätte, därpå kantställes höger skida åt vänster och börjar genom sin konkava form svänga av farten. Det främre, högra benet sträcket och det bakre, vänstra böjes starkt, balansen bibehålles genom rörelser med armarna. Vid sväng åt höger tvärtom. Denna sväng på yttersidan kallas Telemarkssväng; utföres den på den inre skidan kallas den Kristianiasväng, denna blir skarpare än den förra och användes därför, när utrymmet är ringa. Med längre skidor går detta ej för sig lika lätt, utan får man då stegvis flytta spetsarna, liksom kliva, vilket

underhjälpes med stavarna. Sedan dessa förberedande övningar äro inlärdade, är man färdig att börja löpa i terrängen och praktiskt tillämpa sina färdigheter.

Nu kunna stavarna tagas till, men de böra också brukas på rätt sätt från början. Stavarna skola ej genom ansträngning av armarnas och skuldrornas muskler åstadkomma själva framglidandet, utan de få endast betraktas som ett hjälpmedel att ytterligare förlänga det genom höfternas och benens arbete åstadkomma glidet. Balansen bör finnas i kroppen och ej ligga hos stavarna. Endast i bruten terräng och uppför backar får man använda dem till balansens bibehållande. Stavarna böra fattas ganska lågt, i höjd med bröstbenet ungefär, och ansättas så nära skidorna som möjligt för att få största framdrivande kraft. De böra i allmänhet ansättas så långt framåt man kan, växelvis med höger stav vid vänster glid och tvärtom.

Detta i korthet något om skidor och skidlöpningens elementära grunder. För backåkningen svarar en annan författare.

Backåkning på skidor.

Av

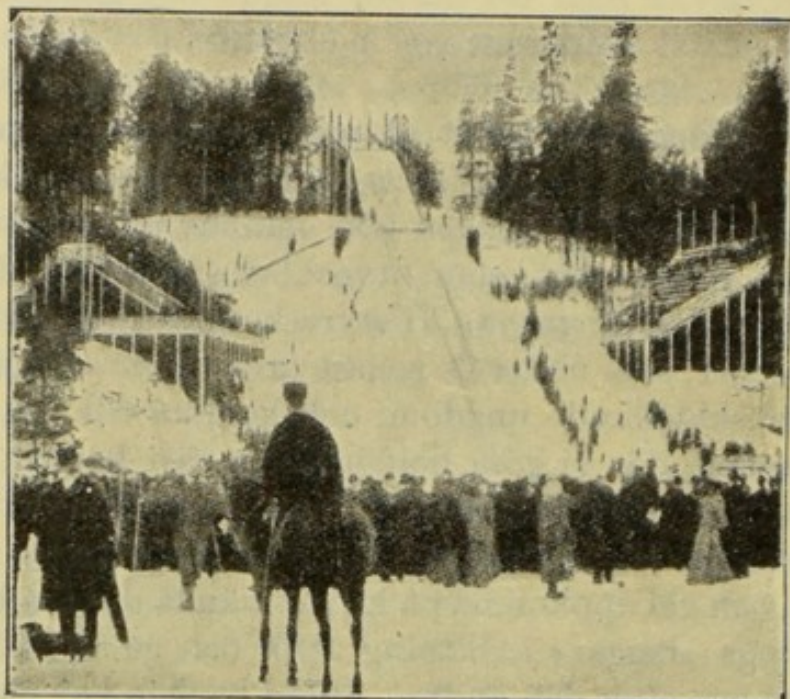
BIRGER von der BURG.

Den yngling, som blivit så pass hemmastadd på sina skidor, att han kunnat företaga utfärder i Stockholms omgivningar, har säkerligen icke kunnat undgå att iakttaga den livaktighet, som utvecklas speciellt i de snöhöljda bergsluttningarna. Vi styra kosan exempelvis utåt Fiskartorpet, som under de senare åren blivit en samlingsplats för skidåkande ungdom, och komma till den första skogsbacken, där vi göra halt inför en rätt komisk tavla. Liksom myrorna kila omkring i sin stack, så se vi här en massa smågrabbar i tioårsåldern rastlöst arbeta sig uppför backen, och väl uppkomna på krönet vända de sina knappt meterlånga »laggar» i riktning utför och ge sig oförtövat iväg den ene efter den andre. Mitt i backen har placerats en sockerlåda, ett stycke trädstam, granris el. dyl., som sedan övertäckts med snö. Resultatet av denna anordning blir, att de unga backåkarna mitt i backen ses utföra ett skutt på — låt oss säga — 8 meter. Med en knall taga skidorna åter mark, loppet fullbordas med en för de flesta utmärkande orubblig säkerhet, varefter man börjar knoga uppför ingen, o. s. v. Det hela ser, som sagt, ganska lustigt ut, men det är på detta sätt backåkarens utbildning begynner.

Vi fortsätta vår studiefärd och komma till längre och brantare backar, där mera försigkomna ynglingar visa backåkningen i ett mera framskridet utvecklingsstadium. Slutligen stå vi inför en av Sveriges största skidbackar,

och först här kunna vi få en rätt uppfattning om, vad som menas med backåkning på skidor i stor stil.

Anblicken av själva skidbacken med dess vackra former och kolossala dimensioner är storslagen. Efter att hava ägnat den ståtliga anläggningen vår beundran, avbrytas vi i våra betraktelser av en gäll hornstöt, som riktar vår uppmärksamhet mot backens krön. Ifrån det högt över trädtopparna belägna tornet ses en skidlöpare beslutsamt ge sig iväg utför branten. Farten är till en början rätt beskedlig, men efter att hava passerat *överbackens* bran-

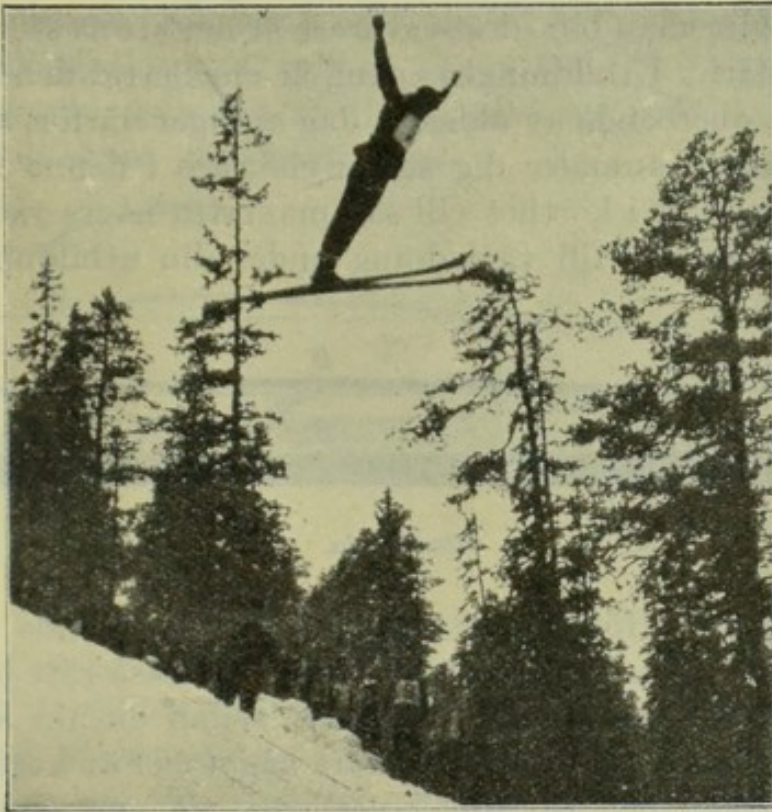


Fiskartorpsbacken, en modern skidbacke.

taste del, susar han med våldsamt fart ut på den horisontala avsats, som benämnes *stupet*. Under det att han tillryggalade den föregående delen av loppet i en lugn, upprätt ställning, har han nu intagit en hukad ställning, och allt tyder på, att han samlar sig till ett avgörande, viktigt moment, *avsprånget*. En hastig resning, och löparen svävar i nästa sekund fram genom luften, utsträckt till sin fulla längd och med armarna svängande, påminnande om fåglarnas vingrörelser. Man håller ofrivilligt andan under några sekunder, tills han efter en mer än 30 meters luftfärd med en lätt knäböjning åter befinner sig på fast

mark och fortsätter i rak hållning den hel, som återstår av backen, för att som en pil åka ut på det plana fältet, där han avslutar det eleganta loppet med en skarp sväng, som kommer snön att fara upp i virvlar.

Detta är ett skidsprång, sådant det gestaltar sig, när det utföres av en väl övad backååkare. Vi kunna icke stå likgiltiga inför en dylik prestation. Den verkar medryckande på varje åskådare. Särskilt på ett ungt sinne har den

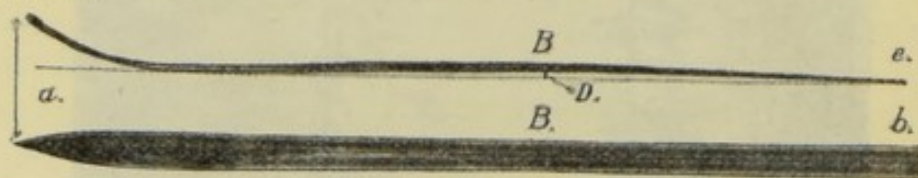


Ett skidsprång.

visat sig göra ett livligt intryck, och bland hurtig nordisk ungdom är backååkningen en med stor förkärlek utövad idrottsgren. Här om någonsin gäller likväl: ingen är född mästare. Det fordras nämligen åtskilliga års tärning, innan man kan utföra ett skapligt språng i en större skidbacke, d. v. s. där hoppens längd kunna tänkas överskrida 30 meter. Den erforderliga utbildningstiden är givetvis beroende på individens ålder och förutsättningar för denna idrott, som förvisso kräver en hel del egenskaper av sina utövare, såsom djärvhet, kraft, vighet, beräkningsförmåga

och sinnesnärvaro i högsta grad. Detta kanske verkar nedslående på en ung nybörjare, som måhända vid en självrannsaking känner sig vanlottad i ett eller annat avseende, men jag kan trösta med att flera av dessa egenskaper framkallas och skärpas just under övningstiden.

För att inlärandet av backåkning på skidor skall bli grundligt, bör man helst börja vid unga år, dock ej under 10 års ålder. Att fastställa någon maximialder för att lära denna idrottsgren torde vara omöjligt, men säkert är, att ju äldre man blir, desto svårare är det att nå större färdighet däri. Utbildningens gång är emellertid densamma för alla, oberoende av åldern. Jag antager därför, att du, unge läsare, anmäler dig som nybörjare i denna idrott, varför jag här i korthet vill sammanfatta några råd, som kunna vara dig till vägledning under din utbildning till mästare.

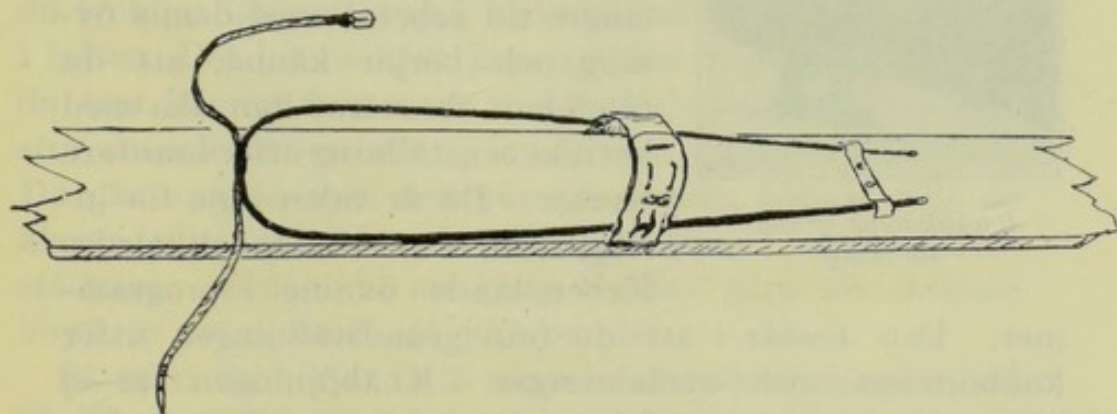


Backskida.

Vi anskaffa först dina skidor, som beträffande första paret böra vara tillverkade av furu och alltså rätt billiga. Fördelen härav framstår tydligare, sedan du åkt sönder några par. Skidans längd bör vara något mer än avståndet från marken och till fingerspetsarna, då ena armen är sträckt uppåt. Vi syna noga skidornas undersidor och övertyga oss om, att träet är kvistfritt i möjligaste mån, att rännan i mitten är rak, och att skidorna icke äro skeva, d. v. s. att de icke på grund av fukt eller av annan anledning vridit sig. Som bindning använda vi en stadig rotting, vid vilken baktill anbringas en vanlig skridskorem, såvida icke särskild rem finnes fastsydd å skidskon. Den s. k. Huitfeldtska bindningen, som är tillverkad särskilt för backåkning, bör icke begagnas av nybörjare. Då skidornas glidytor äro något sträva, insmörja vi dem med någon polityr, innehållande tjära. Detta verkställes sedan ytorna uppvärmts framför en brasa el. ugn. Då

de åter svalnat, sätta vi skidorna i »spänn», d. v. s. surra ihop dem upptill och nedtill med glidytorna mot varandra, och med en jämntjock träklots instucken mitt emellan dem. Så bör du alltid förvara dina skidor, då de icke äro i bruk.

Vi övergå nu till själva åkningen och taga först en stunds löpning utan stav. Det stärker benen och förlänar en viss säkerhet. Vi uppsöka därefter en backe av svag lutning och förfoga oss upp till dess topp, vilket tillgår så, att vi gå i sick sack eller kliva rakt uppför med skidorna riktade utåt, eller helt enkelt spänna av oss dem och gå upp. Den sistnämnda metoden är i större backar nödvändig, om man vill skona sina bindningar.



Rottingbindning.

För att du nu själv skall kunna komma underfund med motivet till den för backåkaren säregna *grundställningen*, låter jag dig självständigt försöka åka utför några tag. Resultatet blir, att de första tagen faller du bakåt och sätter dig på skidorna redan i själva backen. Sedan du kommit så långt, att du klarat backen ända till den del, som bildar övergång mellan backen och släta marken, kommer du med stor sannolikhet att ramla på näsan. Åt sidan har du dock ingen benägenhet att falla. Saken är nämligen den, att nybörjaren ställer sig alltid bredbent, liksom när han intager en stadig ställning i stillastående på marken. Detta är ett stort fel vad backåkningen beträffar, ty när du befinner dig under åkning utför backe, har du betydligt lättare att falla framåt eller bakåt än åt sidorna. Se t. ex. på cykelåkaren; ju fortare han åker, desto lättare

håller han balansen. Backåkaren måste därför så att säga ställa sig bredbent i den andra riktningen, eller han ställer den ena foten ett par fotlängder framför den andra, på samma gång som han håller skidorna tätt sammanförda. Så ser nu den benställning ut, som du alltifrån början måste inlära, och från vilken du aldrig får avvika, när du åker utför en backe. Vilken fot du sätter främst



Backåkarens grundställning.

är, likgiltigt. Sedan du börjat känna dig säker i denna backe, övergå vi till en större och upprepar där samma övning som förut, nämligen inlärandet av *grundställningen*. Vi antaga nu, att du en längre tid arbetat med denna övning och börjar känna, att du tämligen obesvärat kan åka med korrekt benställning utför brantare backar. Då är tiden inne för inläggandet av en annan likaledes förberedande övning i programmet.

Den består i att du från grundställningen utför knäböjningar och -sträckningar. Knäböjningen får ej göras djupare än att främre benets över- och underben bilda rät vinkel, och det bakre benets knä får alltså aldrig stöta mot skidan. Denna övning, som sedermera får sin tillämpning i samband med *nedsprånget*, övas först i stillastående och sedan under löpning utför backe.

Du brinner nu av längtan att få lyfta på vingarna ett tag och pröva krafterna i en backe med stup, varför vi uppsöka en lämplig sluttning. Mitt i denna samla vi en hög granris, som övertäckes med snö och formas så, att den bildar en jämn övergång från backens övre del till en horisontell yta. *Stupets* främre yta göres tvärt avhuggen, mätande en höjd av omkr. $\frac{1}{2}$ m. Bredden bör ej understiga 1 m. Erfarenheten kommer sedermera att visa dig, huru ett stup lämpligast skall formas. Nu går du att utföra ditt första skidsprång, och jag anser det då olämpligt att göra dig huvudyr genom att överösa dig med en massa råd och anvisningar, som i de kritiska ögonblicken äro

som bortblåsta. Så småningom märker du själv att något fattas, och då skall jag bistå dig med mitt råd. Alltså har du endast att sätta dig igång utför, naturligtvis med intagande av grundställningen, och skulle jag giva dig något särskilt att tänka på, så vore det att föra kroppstyngden framåt på det främre benet. —

Du åker, och vad sker? Jo, förutsatt att de förberedande övningarna genomgåtts omsorgsfullt, klarar du överbacken utan svårighet. Du kommer till stupet och känner, att det frestar på benen vid passerandet av övergången till detsamma. De flesta nybörjare falla baklänges i detta moment. Vi antaga emellertid, att du tänkt på mitt råd att föra kroppstyngden framåt, och sålunda har du lyckligt lämnat stupet i rak hållning och befinner dig i luften. Det känns litet konstigt första gången, och när du åter känner fast mark under skidorna, sätter du med stor sannolikhet en »rova» i nedslaget. Det gör ingenting. Du går upp på nytt och gör om samma försök, tills du klarar stupet stående och fullföljer loppet i vanlig grundställning. Sedan du en gång lyckats göra ett stående hopp, är det ej svårt att göra om det.

Så snart du börjar få in någorlunda säkerhet, måste du likyäl strax försöka vänja dig vid tvenne saker, som du sedermera skall finna erbjuda backåkaren de största svårigheterna. Här syftar jag på *ansatsen* och *nedsprånget*. I mindre backar spela de visserligen icke så stor roll, men äro så mycket viktigare, när det gäller långa språng. Det fordras ovillkorligen att man inövat dessa faktorer grundligt från början. På *ansatsen* beror nämligen hela språnget, ty är denna korrekt utförd, då blir i de flesta fall nedsprånget rent. Å andra sidan kan ett vacklande nedsprång oftast tillskrivas en felaktig *ansats*. Vad åter själva nedsprånget beträffar, kan man aldrig räkna på ett lyckligt utförande, därest man ej på förhand är fullt på det klara med, huru det skall utföras. Nedsprånget är för övrigt någonting, som bör vara så väl instuderat, att det kan utföras instinktivt i rätta ögonblicket.

Nu börja vi med *ansatsen*. När du kommit så långt i loppet, att främre skidspetsen befinner sig ungefär där

övergången till stupet vidtager, för du fram den bakre skidan i jämnhöjd med den främre, så att du kommer att stå vad man kallar jämfota. Samtidigt med denna rörelse utför du en knäböjning, varvid armarna föras något utåt och snett framåt samt hållas väl sträckta. Även händerna kunna sträckas. Huvudsaken är, att kroppsställningen blir fullkomligt symmetrisk för att möjliggöra ett väl balanserat avsprång. Då du befinner dig med fötterna vid stupets ytterkant, tager du ansatsen, d. v. s. du sträcker benen med all kraft och för armarna utåt sidorna. Mycket svårt är att taga ansatsen i rätta ögon-



Ansatsen börjar.

blicket. Utföres den för tidigt, fälles kroppen för mycket framåt, och löparen kommer ned på skidspetsarna, vilket medför ett högst obehagligt fall. Detta inträffar dock mera sällan än fall på grund av för sen ansats. Resultatet härav blir vanligen blott ett ofarligt fall bakåt. Det är omöjligt att fastställa någon regel för huru långt från stupkanten ansatsen skall tagas, ty detta avstånd varierar helt naturligt med backens storlek. Även farten vid avsprånget spelar stor roll, så att hård fart måste medföra tidigare ansats och tvärtom. Detta är alltså en sak, som erfarenheten får lära dig, och det sker snart nog, blott du är säker på, *hur* ansatsen skall utföras.

I luften håller du blicken riktad nedåt, utan att böja huvudet framåt. Detta är tillräckligt för att du på ett

ungefär skall kunna avgöra, när du kommer att slå ned. Dessförinnan drager du tillbaks den ena skidan något, såsom vid grundställningen, och i samma ögonblick, du tager mark, gör du en mjuk knäböjning för att omedelbart därefter sträcka upp dig och fortsätta som vanligt. Av stor vikt är, att du i luften håller skidorna tätt tillsammans, så att du i nedsprånget får den rätta benställningen.

Vid övergång till en större backe ökas givetvis svårigheterna, ehuru mina ovan givna anvisningar fortfarande bliva gällande. Jag vill emellertid giva dig rådet att ej



Avsprånget.

gå för hastigt tillväga, ty då kan du sluta olyckligt. Backåkningen är nämligen förenad med stor risk för den, som är dumdristig, under det att den, förståndigt utövad, icke kan sägas vara farligare än någon annan idrottsgren.

Det återstår mig nu blott att tillägga några ord med avseende på kroppens och skidornas förande i ett längre luftsprång. Ofta händer det, att en löpare, som under gott före råkat få en måhända väl stark fart i anloppet, ses börja språnget i oklanderlig stil, men då han märker, att han på grund av farten måste färdas genom luften några meter längre än vanligt, visar han tendenser att vika sig. Han kröker benen och böjer kroppen framåt, varigenom han förlorar balansen och skidföringen. Alltså utestänger han på detta sätt möjligheten att stå i ned-

språnget, vilket i annat fall hade kunnat utföras lika lätt som efter ett kortare språng, ehuru med den skillnad, att det verkat mera påfrestande på benmuskulerna efter det längre hoppet. Det medges gärna, att det förefaller svårt mången gång att hålla sig sträckt under senare delen av ett långt skidsprång, men sedan man en gång märkt, vilken betydelse detta har för nedsprånget, koncentrerar man större delen av sin energi i denna punkt.

Beträffande *skidföringen* har man i Sverige enats om följande regel. Skidorna hållas under större delen av språnget i samma plan som stupet, d. v. s. i horisontal-



Nedsprånget, sett från sidan.

planet. Strax före nedsprånget, ungefär samtidigt med att den ena skidan drages bakåt, pressas skidspetsarna nedåt, så att skidorna ställas parallellt med *underbacken*, detta för att möjliggöra ett rent nedsprång. Denna skidföring måste ur estetisk synpunkt sett sägas vara den mest tilltalande, baserad som den är på grundvalen av den svenska gymnastiken. De norska skidlöparna, som låtit den tekniska sidan

vara mera avgörande, ställa skidorna parallellt med *nedslaget* genast efter avsprånget. Det säger sig självt, att skidorna under hela skidsprånget måste föras i samma plan, så att ej den ena spetsen pekar upp, då den andra pekar ned.

Armarna föras i luften på följande sätt. I samma ögonblick, som ansatsen verkställts, svängas de framåt-uppåt-bakåt (så långt det går)-nedåt-framåt-uppåt- o. s. v. i jämn och så vitt möjligt lugn takt under hela luftfärden. Genom att föra armarna i den angivna riktningen kan man framtvinga en mera framåtlutad kroppsställning, medan armrörelser i andra riktningen ha motsatt verkan. Armarna måste för balansens skull vara fullkomligt sträckta.

Slutligen ha vi en liten finess, som nog måste sägas till-

höra backåknigen över stup, nämligen dess avslutning, *svängen*. Den utföres åt vilken sida som helst och tillgår så, att den ena skidan föres snett framför den andra med den yttre kanten något högre än den inre. Härigenom tvingas skidorna ur sin förra riktning. Samtidigt lutar sig backåkaren över åt det håll, dit han svänger. Denna sväng kallas *Telemarksvängen*. Man kan även svänga genom att föra den främre skidan i riktning utåt i förhållande till den andra, varvid den förra skidans inre kant ställes högre än den yttre. Principen för denna sväng, som kallas *Kristianiasvängen*, är i övrigt överensstämmande med den föregående. Rätt utförda äro båda svängarna synnerligen vackra.

Som slutord skulle jag vilja säga nybörjaren, att backåkning på skidor är en idrott, som kanske mer än någon annan är beroende av gymnastiken. Ja, man skulle nästan kunna säga, att skidsprånget utgör en sammanfattad rörelseserie, hämtad ur vår friskgymnastik, ty de flesta av backåkarens rörelser äro fullständigt lika med en del Lingska kroppsövningar. Unge vän och backåkare, vad jag härmed vill hava sagt är kort och gott: »Glöm icke gymnastiken, när du tränar i backåkning!» Lycka till!

Har blir man en god bandyspelare?

BANDY

T. TEGNÉR

BYNDY

T. T. T.

Hur blir man en god bandyspelare?

Av

Fil. Kand. TORSTEN TEGNER.

Frågan i rubriken vill jag — för att ej riskera förebråelser att ej ha hållit mig till ämnet — genast från början besvara sålunda: genom att åka skridsko från det man är barn, spela »hockey» (= bandy) från det man är skolpojke och deltaga i bandytävlingar från det man är vuxen idrottsman. Dessutom fordras ytterligare tre saker: att man alltid lever ett friskt och sunt liv, att man har huvudet med sig både på träning och i tävling, samt att man har kamrater, som tillsammans med en själv bilda ett homogent lag, som har tillfällen att spela samman.

Då alla dessa betingelser äro för handen, och om man dessutom har en normal fysik samt är väl utrustad med »grejor», så bör man kunna bli en spelare av rang och med tiden avancera till delaktighet i mästerskapet. Det är alldeles fel att tro, att det behövs vissa fenomenala anlag för att bli en framstående idrottsman. Enligt den moderna idrottsvetenskapliga uppfattningen spelar träningen en mycket större roll än anlagen, och även om ej envar kan bli en Kolehmainen, så bör han kunna bli en verkligt förstklassig man i den idrottsgren han är road av och vill arbeta sig fram i.

Det är för dem, som vilja gå framåt i det intressanta och vackra bandyspelet, som följande råd och anvisningar äro sammanskrivna.

Utrustningen

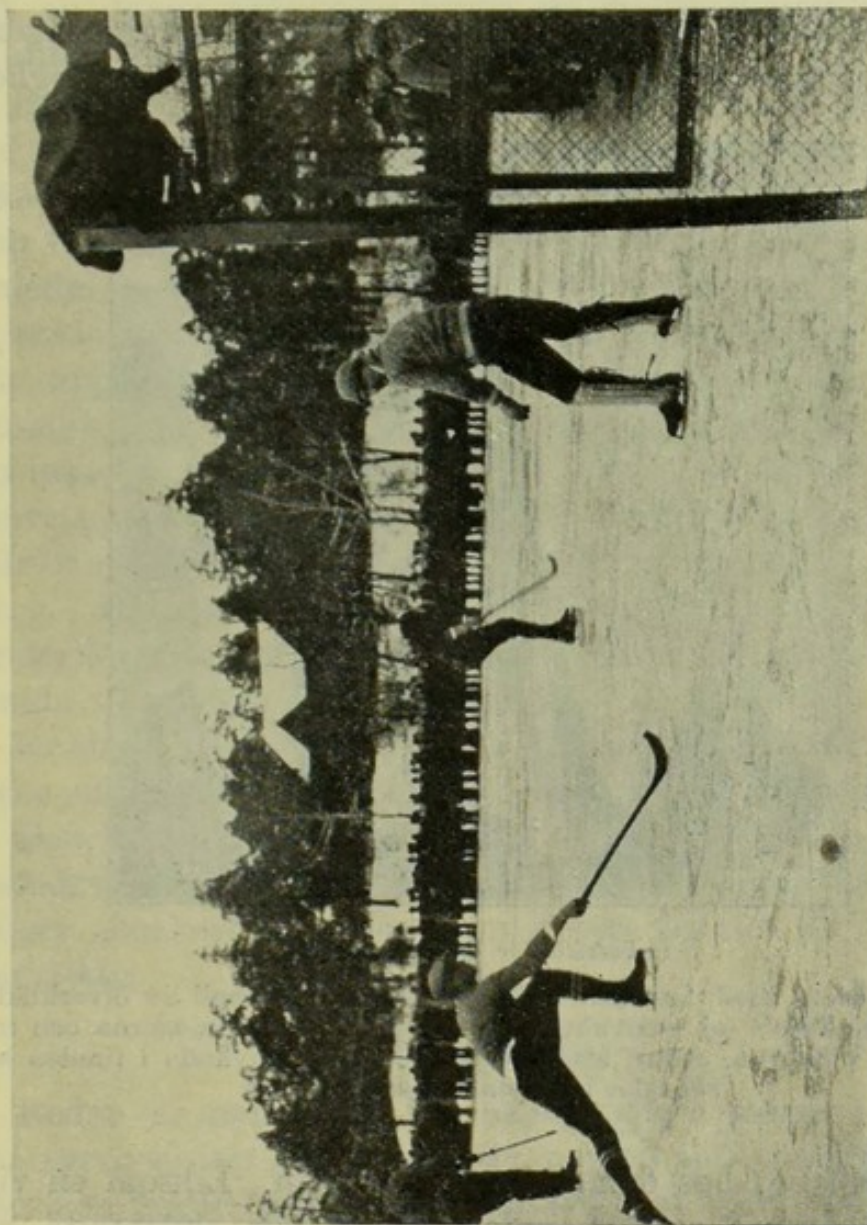
kan i början vara av enklaste slag. Den, som skriver dessa rader, minns som i går den vinterdag — det är nu 12 år sedan — då skolan fick skridskolov och ett tjug grabbar beslöto försöka spela »hockey» under ledning av en kamrat, som lärt sig spelet i Lundsbergs skola. »Klubborna» tillverkades på en kvart i en skogsdunge mellan skolan och hemmet, och sedan man hämtat sina gamla Wollertsskridskor, var man klar till aktion! Målöppningarna fabricerades med tillhjälp av ytterrockar, och någon hade med sig en liten tråkloss, som sedan under ett par timmar fick finna sig i rollen av »boll».

Med de hemmagjorda eller rättare sagt direkt ur skogen skurna klubborna utvecklades snart en ganska avsevärd färdighet att »dribbla» och »passa» den knaggliga bollen, och jag tror ej, att vår idrottsutbildning förlorade på att vi under ett par års tid fingo svärma omkring på isen i total okunnighet om både »finska klubbor», rörskridskor och off-sideregler. Huvudsaken var, att man lärde sig att åka, att behandla bollen i farten samt att beräkna med- och motspelarnas fart och härefter instinktmässigt rätta sin egen åkning och sitt eget spel. Och jag försäkrar, att vi hade mer nytta av vårt anspråkslösa spel mellan två mål än våra jämnåriga hade av att stå och »slå mot ett mål» med sina dyrt köpta och föga hållbara klubbor. Ty A och O för en bandyspelare är skickligheten i åkning, och träningen bör därför gå ut på att åka mycket och helst med bollen.

Förr eller senare kommer man emellertid till det stadiet, då man måste göra förberedelserna till sin första match, och då — om ej förr — är ögonblicket inne att skaffa sig en så bra utrustning, som kassan tillåter. Ty skall man vara med på en tävling, så skall man från början sätta sig i sinnet att göra *allt* för att vinna!

Har man Wollertsskridskor eller liknande modell, böra de vara rundslipade i spetsen, så att man ej snavar på dem, eller ännu hellre tandade, så att man kan springa säkert på spetsarna. Remmarna skola sitta så hårt åt

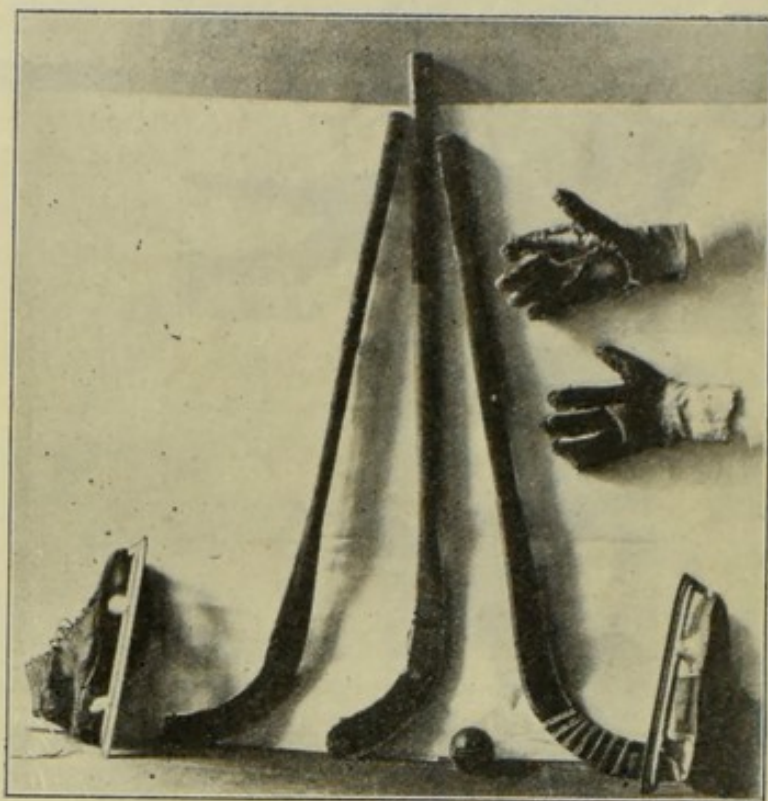
som möjligt, naturligtvis dock ej så hårt, att det smärtar eller blodomloppet hindras. Vristremmen bör spännas och dragas åt med en liten extra rem, som går över hälen eller rättare sagt akillessenan och bidrager att fördela påfrestningen på foten.



Den svarta forwarden skjuter fel. Han borde ha åkt in närmare målet. Målvakten välplacerad. Finalen i svenska bandymästerskapet 1914).

Klubban bör vara *lätt*, så att man kan slå bollen och »pinna» motspelaren snabbt, *lång*, så att man kan taga bollen ifrån honom, och *stark*, så att den ej går fort sönder. Att få en klubba, som är idealisk i alla tre dessa avseenden, är omöjligt, och man måste därför gå en medelväg. I

allmänhet använda pojkar för tunga klubbor. Deras uträkning att få kraftiga slag med den tunga klubban slår ofta nog fel, i det de ibland inte få något slag alls på den, nämligen när motspelare med lätthanterliga klubbor snappa upp bollen medan de lyfta klubban till dråpslag. Inte heller beräkningen, att klubban skall stå emot slag, håller streck, ty orsaken, att man får klubban sönderslagen, ligger mindre ofta i klubbans bräcklighet än i fumlighet



Rekvisita för bandyspelaren.

Rörskridskor med fastskrufvade kängor, träningsboll av öfverklädd kork, handskar (ej målvakts-dito) med filt över knogarna och invändigt utskurna, samt klubbor av olika typ, använda i finalen av svenska bandymästerskapet 1914.

eller trötthet hos den, som för klubban. Liksom en vig och behärskad spelare endast sällan blir »justerad», så lyckas han även i allmänhet klara sin klubba från kollisioner, men en av förutsättningarna till det smidiga och aktsamma spelet är just — en lätt och smidig klubba. Särskilt halvbackarna, som ofta måste slå blixtnabbt, måste ha lätthanterliga klubbor.

Klubban lindas nu i allmänhet med svinläder runt krö-

ken för att hindra bollen från att glida och för att skydda träet från nötning, särskilt i töväder. Även handtaget bör påläggas med läder, elektriska isoleringsband o. d., så att den ligger lika väl i handen som en lawntennisracket. Vid alla dylika snickerier bör man dock ha klart för sig, att vikten måste hållas nere, och ofta kan det vara skäl att av denna anledning hyvla av själva skaftet, så att klubban blir lättare och mindre »stum».

Benskydd och handskydd (handskar med påsydda tjocka filtremсор över tumme, pekfinger och knogar) användas av en del spelare, men äro ju alltid en död vikt och böra därför endast användas i matcher, där man har anledning vänta hårt och rått spel. Däremot bör man ej snåla in på underkläderna för att bli lättare, ty förutsättningen för fint spel är, att man känner sig »varm och bussig», och det är därför bättre att vara litet för varmt än litet för kallt klädd. Särskilt viktigt är det, att händerna ej äro stelfrusna, och den som skriver detta, använder därför i kallt väder handskar enligt ovanstående beskrivning. De pålagda filtremсорna värma betydligt, och till underlättande av greppet om klubban är handskarnas insida till största delen bortklippt.

Knäbyxor äro att föredraga framför långbyxor egentligen av den anledningen, att de ej fordra hängslen.

Den, som har råd, skaffar sig naturligtvis så småningom fastskruvade skridskor, och den, som har *mycket* god råd, köper »hockeyrör», vilka representera idealet för bandyskridskor.

Träningen.

Redan är nämnt att en bandyspelare måste träna i många år för att bli förstklassig, och att träningen huvudsakligen måste bestå i spel mot två mål. De bästa målskyttar i fotboll ha vittnat, att skjutfärdighet absolut ej vinnes genom att »skjuta mot ett mål», utan genom flitig träning i att löpa med bollen och passa i farten. Precis detsamma gäller i bandy, och kanske i ännu högre grad, ty en exceptionellt snabb spelare har i bandy mycket större möjlighet att rusa igenom ett försvar än vad en fotbolls-

forward har. Kommer man ned till träningsbanan 8 eller 10 spelare i sällskap, så bör man därför spela i två lag (med minskande av planens storlek), och är man endast ett par stycken, så får man den bästa träningen genom att åka parallellt och passa bollen under farten snett framför varandra, precis som en forwardskedja i fullt anfall. Dessemellan kan man naturligtvis roa sig med att stå och bolla med bollen i luften; skjuta mot mål; ställa upp sig tre man i triangel och slå passningar med direkta vinkelslag A—B—C—A—B etc. och A—C—B—A—C etc. (så att man lär sig träffa en boll i farten både med högerslag och vänsterslag); vidare genom att åka i



Backarnas samspel.

Vänsterbacken (med klubban i båda händerna) är »pinnad» av högerinner (ljus tröja), och högerbacken har åkt in och anstränger sig att hindra skottet.

sina *svaga* sidor, t. ex. vänsterslag, om man hellre slår från höger.

Grundvalen för spelförmågan är den fysiska konditionen. Endast den spelare, som lätt och ogeneradt håller motspelarnas fart och alltid spelar med full behärskning »with something within himself» som engelsmännen säga, kan ha den fulla överblick över spelet, den spelande vitalitet och den fysiska förmåga att elegant och säkert utföra alla hjärnans befallningar, vilka egenskaper tillsammans antagna karaktärisera spelaren av klass. Inga medel böra därför försummas för att bringa upp kraft, uthållighet, sinnesnärvaro och kondition till det högsta möjliga.

kurvor, förande bollen med små slag; dribbla ensam med bollen och göra tvära vändningar kring uppsatta märken på isen; slå hörnor; låta en kamrat slå luftbollar och mota dem med hand eller fot: med ett ord träna upp bollbehandlings olika sidor. Det faller av sig själv, att man under träningen skall lägga en särskild vikt vid att öva upp

Liksom i all annan idrott har man mer nytta av många och relativt korta träningsövningar än av att spela tre timmar i sträck en eller två gånger i veckan.

En skolpojke, som regelbundet deltagar i gymnastik, har knappast behov av annan träning än själva bandyspelet. Om han ej har särskilt starka händer förut, kan han träna upp dem genom att hemma i rummet göra små korta, snabba svängningar med klubban, fattad av ena handen längst ut i handtaget. Dessutom kan det vara skäl att under de döda veckorna på senhösten skaffa sig motion och öka sin uthållighet genom att löpa terräng eller göra hastiga fotvandringar några gånger i veckan.

Nyttan av att under hösten spela landhockey är ganska tvivelaktig, emedan bollen löper mycket trögare på land än på is.

Om det nu kan anses höra under rubrik »bandyträning», så kan det nämnas, att tennisspel underlättar en fin bollbehandling i bandy och att fotbollsspel skänker kraft, stadighet, lugn och blick för spelet, som är i mycket detsamma i fotboll och bandy, ehuru vissa skiljaktigheter finnas.

Spelet.

Konsten att slå bollen och föra spelet är det ämne, varom mest skulle vara att säga — och samtidigt det som minst ägnar sig för behandling i skrift. Spelförmågan måste förvärfvas genom egen träning jämte observation av framstående spelare och lag. Här kommer därför endast att givas några grundläggande råd, som den unge spelaren bör ha i minnet vid sitt eget experimenterande.

Framgången vinnes av laget, ej av spelaren — denna självklara sak borde ej behöva upprepas, men huru få äro dock ej de lag, som genomgående hylla denna grundprincip! Många spelare synas ha den uppfattningen, att ett osjälvviskt spel är en tråkig uppoffring. Detta är oriktigt. Här gäller i fullt mått ordspråket: »det är saligare att giva än taga». När varje spelare i ett lag gör sitt yttersta för den gemensamma saken och hängivet lämnar sitt arbete, där det bäst behövs, då uteblir i längden ej framgången, och var viss om, att alla spelarna i ett dylikt lag erfara en större

glädje vid den gemensamma segern än en enskild spelare efter en lyckad bravad! Ty »delad glädje dubbel glädje, delad sorg halv sorg».

Men även om alltså osjälviskheten — eller med andra ord den sanna kamratandan — i längden skänker mest av både framgång och glädje, så får den ej urarta till ett schablonmässigt och oföretagsamt passningsspel. Hur högt man än måste värdera ett gott samspel, så står det dock alltid fast, att de flesta mål i hårda matcher vinnas genom individuella ansträngningar nära mål, d. v. s.



Samarbete i försvaret.

Backen (med klubban i båda händerna) hindrar forwarden, och halvbacken (till höger) tager hand om bollen.

pigga genombrytningar och snabba skott. Hela laget förbereder målet, och dock kommer det i allmänhet som den direkta följden av en enda spelares initiativ, duktighet, kraft och mod. Egentligen är det detta, som gör spelet till *idrott*, ty vad vore bandy, om endast de kalla kombinationerna resulterade — jo, tillämpat schackspel eller på sin höjd biljard!

Bandy, liksom all annan idrott, är en kamp, där *de bästa* segra, och vill man segra, måste man därför utveckla större snabbhet, större intelligens, större kraft, större ansträngning i de avgörande ögonblicken än konkurrenterna. Och större förutseende under träningen och de övriga förberedelserna till tävlingen.

Efter dessa allmänna reflextioner äro några mer speciella anvisningar på sin plats.

Spelaren måste tillvarataga varje chans, även om den är liten. Speciellt gäller detta anfallsmännen. De farligaste anfallen äro de, då en spelare — ej den som har bollen — sätter fart framåt och kilar mellan (låt oss säga) backarna under förhoppning att få en passning framlagd mellan sig och målet. Ett dylikt anfall har stora chanser att misslyckas, ty dels kanske den som har bollen ej alls observerar avsikten hos kamraten, som rushar, dels kanske passningen lägges för tidigt, så att backarna hinna bryta, dels kanske den lägges så sent, att emottagaren hunnit off-side, när passningen slås, dels slutligen kunna ju andra hinder uppkomma. Men den verkligt rivande forwarden gör om sina försök, utan att tappa humöret för att han misslyckats två, tre eller fyra gånger. Förr eller senare lyckas han nog, och det behövs kanske endast ett eller två lyckade genombrott för att matchen skall vara vunnen.

Jag vill naturligtvis med detta exempel ej säga, att man bör upprepa samma manöver många gånger å rad. Nej, detta skulle snart göra, att motspelarna lärde sig knepet och motade det. Forwardsspelet måste tvärtom vara omväxlande och påhittligt.

Lika litet var det min mening att försvara den förkastliga metoden, att en spelare åker igenom motståndarnas försvar ensam, medan de övriga fyra stå på mittellinjen och titta på. De svåraste anfallen att mota äro de, då bollen föres med dribblingar och samspel mellan tre eller



En rush mot målet.

Forwarder har kommit förbi backen och åker nu i vägen för honom, hindrande honom att komma förbi.

flera spelare på linje, och med en därpå följande plötslig rush nära målet av en spelare — icke alltid en och samma!

Långa, individuella rusher äro lätta att mota, nämligen genom att köra på den rushande. Nästan lika resultatlöst är ett spel, som endast föres med passningar. Detta spel stoppas genom att försvaret markerar var sin forward. Nej, det som river upp ett gott samverkande försvar är dribblingen, märk väl den dribbling, som sker i rätta ögonblicket och åt det rätta hållet (framåt!), och i den rätta stunden avbrytes med passning (eller skott). Genom en lycklig dribbling passeras en eller två motspelare, och ytterligare en eller två genskjuta den dribblande forwarden. Härigenom bli den senares kamrater i kedjan omarkerade, de följa med och placera sig för den passning, som dribblaren därpå i det rätta ögonblicket avsänder. Kanske upprepar nu mottagaren en liknande manöver, kanske har han målet öppet och har endast att lägga in bollen — i vilket fall som helst är bräschen skjuten, och om ej tillfället »sumpas», är fästningen i nästa ögonblick intagen.

Här är ej tillfället att ingå på en utförlig beskrivning av ytterforwardens, centerns etc. olika uppgifter. Be-
träffande forwardsspelet må endast tilläggas:

att passningarna alltid läggas *framom* mottagaren;

att de i regel slås efter isen;

att de i trängda situationer kunna slås i luften, om mottagaren är mannen att fånga dem med handen eller på klubban;

att man ej bör sikta dit man slår passningen, utan hellre vilseleda motståndarna genom att låtsas slå åt ett annat håll;

att denna och liknande manövrar dock ej få utföras tidsödande, utan rappt;

att en forward, som »pinnar», bör åka så nära motståndaren som möjligt och ej förråda åt vilket håll han tänker vika;

att en ytterforward drar sig in mot centern, när passning väntas från den andra yttern;

att man skjuter, så snart man har den ringaste chans att lyckas, samt

att de forwards, som äro i närheten av mål, skynda dit, när skottet göres eller dessförinnan, för att enervera målvakten eller slå in bollar, som studsas eller sparkas ut från målet.

*

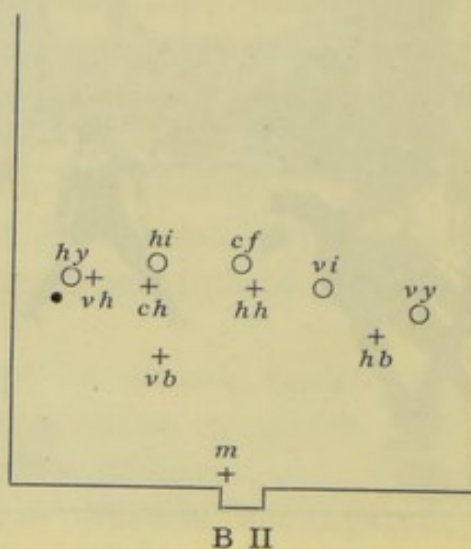
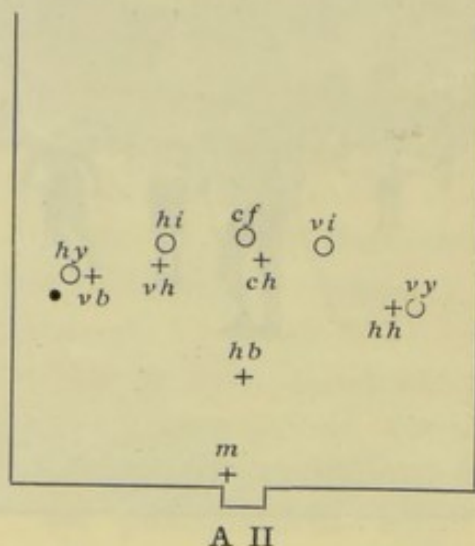
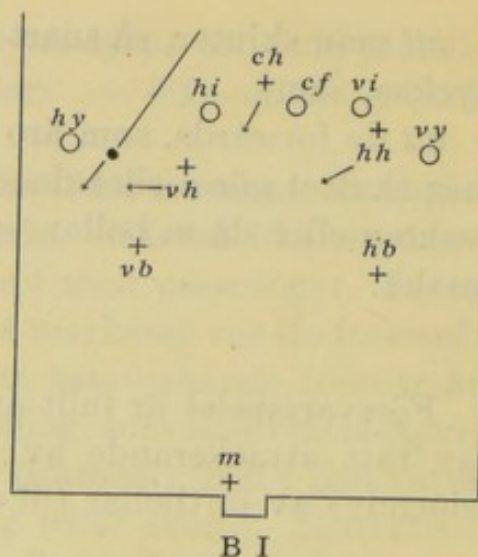
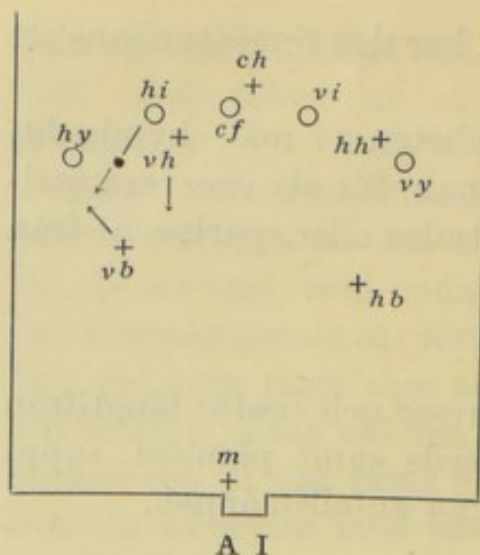
Försvarsspelet är fullt av intresse och består långtifrån av rått attackerande av forwards samt planlöst »uppsläende» av luftbollar till de egna anfallsmännen.



Dålig markering i försvaret.

H. y. har löpt upp och centrar förbi den påträngande v. h. till h. i. Denne spelare markeras ej af v. b., och gör i nästa ögonblick det mål, som afgjorde matchen (mästerskapsfinalen 1913).

 Fotbollsböcker — handledningar i bandy förekomma mycket sällan — pläga kategoriskt tillråda, att centerhalvbacken (c. h.) markerar centerforwarden (c. f.), sidohalbäckarna (v. h. och h. h.) markera resp. ytterforwards (h. y. och v. y.), medan backarna (v. b. och h. b.) taga hand om var sin av innerforwards (resp. h. i. och v. i.). Detta spelsätt användes dock i regel ej av de engelska professionella fotbollslagen och är även teoretiskt felaktigt, i fotboll såväl som i bandy. I bandy komma de farligaste anfallen i centern, och om c. h. är ensam att i första linjen



○ = anfallsspelare. + = försvarsspelare. ● = bollen.

Två sätt att mota ett anfall.

- A. Innerforwards äro trängda av *ch* och *vh* och passa därför bollen ut till *hy* (I). Denne motas av *vb*, medan *vh* och *ch* åka med ned i anfallet och markera innerforwards, som bereda sig på att taga emot centringen (II).
- B. *Hy* får en passning från sina halvbackar, och *vh* åker mot honom, varjämte de båda andra halvbackarna draga sig snett bakåt åt vänster (I), tills de markera *hi* och *cf* (II). Backarna ha under tiden endast dragit sig något bakåt.

möta de tre innermännens anstormning, oskadliggöras han med en enkel passning, och de tre forwards ha sedan en stor chans att klara de båda backarna — c. h. förutsättes ha blivit efter de anstormande forwards, som ju hela tiden åka med full fart, och sidohalvbackarna lämnas åt sitt öde borta hos de »markerade» ytterforwards!

Som en allmän regel kan fastslås, att två halvbackar böra sköta om de tre innerforwards. De böra uppehålla sig hos de senare, innan deras anfall har sin början, ty endast under denna förutsättning kan det lyckas dem att hålla jämna steg med resp. forwards. Principen för halvbackarna är att först försöka fånga upp passningarna från motsidans försvar till resp. forwards, därpå — om de ej lyckas bryta — sätta fart mot det egna målet och under reträtten oroa de anfallande forwards och med hjälp av backarna taga bollen från dem. (Det bör påpekas, att detta halvbacksspel avviker väsentligt från det, som användes av fotbollshalvbackar.)

Vi tänka oss att v. h. och c. f. attackera de tre innerforwards. Under tiden markeras v. y. av h. h., v. b. gör sig beredd att åka mot den omarkerade h. y., om denne skulle få passningen, och h. b. drar sig in nästan mitt framför målet, beredd att ingripa var det behövs, event. t. o. m. bakom v. b. Kommer nu exempelvis h. y. fri och centrar, så finnes — utom h. b. — även v. h. och c. h. till hands för att hindra de samtidigt nedåående innerforwards att skjuta. — Det här skisserade försvarsspelet är som synes osymmetriskt, i det halvbackarna draga sig något åt höger och backarna åt vänster. Ofta spelar vänsterbacken så långt upp mellan h. y. och h. i., att försvaret kan anses bestå av fyra halvbackar och en back.

Ovanstående försvarsplan var baserad på antagandet, att anfallet fördes i centern. Om däremot en ytterforward (t. ex. h. y.) får bollen långt uppe på planen, faller det sig naturligtast för v. h. att åka på honom. Samtidigt markeras h. i. av c. h., h. h. åker in och passar c. f. och h. b. får hålla ögonen på den omarkerade vänstervingen. Detta är en vanlig försvarsmetod hos de engelska fotbollslagen, men bör dock användas med en viss försiktighet i

bandy, ty ett slag från wing till wing är ett ögonblicks verk. Det fordras därför i detta fall att h. b. ej utan tvingande nödvändighet lämnar sin sida och åker in i centern. Många mål i bandy bero just på denna felplacering, eller med andra ord på att hela försvaret drar sig över på en kant och lämnar en wing omarkerad.

De snabbaste spelarna i försvaret placeras ofta som sidohalvbackar, och någon av dessa brukar ha till speciell uppgift att förfölja de fientliga anfallen, om nödvändigt t. o. m. sedan backarna »pinnats». Ofta lyckas han därvid genskjuta eller upphinna den anfallande forwarden och



Målvaktens placering.

Vattnet på isen torde i högre grad än backens ansträngningar ha försakat skottets misslyckande.

kanske föra undan bollen i samma ögonblick, som forwarden lyfter klubban till slag.

Försvarets enda uppgift är ej försvar. När motståndarnas angrepp lyckligen brutits, skall bollen upp till de egna forwards, utan söl men ej heller med ett på-måfå-slag. Som regel bör man lägga passningen till en närstående forward eller — om man är trängd eller hindrad — till en kamrat i försvaret, som kan befordra den vidare med en omsorgsfullt lagd passning. Någon gång kan dock exempelvis h. h. skicka en långpassning snett över planen framför vänsterwingen, om han märker, att den är omarkerad.

Målvakten använder numera sällan klubba. Nästan alla bollar tagas med händerna. Blir målvakten anfallen i samma ögonblick, som bollen kommer, får han nöja sig med att sparka ut bollen, men det är ytterligt viktigt att denna spark göres med beräkning, trots den överhängande faran. Bollen måste naturligtvis sparkas så, att de anfallande forwards ej nå den, och helst ut åt någondera sidan. Är målet omgivet av vattenpussar, som bollen kan stanna i, bör målman undvika att sparka bollen och i stället kasta sig ner med bollen under sig och därpå vid tillfälle befria sig från bollen. — En ensam forward motas bäst genom att man kör rätt på honom och samtidigt täcker målet med benen.

*

Slutligen några råd till dem, som skola ställa upp i en match:

Laga att skridskorna äro vassa och att skoremmar och skridskoremmar äro i bästa skick.

Medhav alltid en reservklubba av samma form och vikt som den ordinarie.

För bollen med *en* hand; passa och skjut med *två*.

Mota luftbollar med handen och isbollar med foten, om det finnes tid därtill.

Tänk på att man ej vinner matchen genom att slå motspelarna på benen.

Hav i minnet, att en kort ansträngning till det yttersta i en kritisk situation kanske kan avgöra utgången av matchen. »Små orsaker, stora verkningar»! Ligg i!!

INNEHÅLLSFÖRTECKNING.

	Sid.
Förord av G. FROSTELL	3
Inledning » » »	5
Idrottens mål » » »	7
Bilda skolföreningar » » »	11
Kroppsövningarna:	
<i>Kroppsövningarnas verkningar</i> » » »	17
<i>Olika kroppsövningar</i> » » »	4
Träning:	
<i>Allmänna träningsråd</i> » » »	31
<i>Dieten</i> » » »	37
<i>Njutningsmedlen</i> » » »	44
<i>Klädedräkten</i> » » »	47
<i>Bad</i> » » »	50
<i>Massage</i> » » »	54
Gymnastik:	
<i>Vad Ling ville</i> av Fil. Dr C. A. WESTERBLAD	61
<i>Gymnastik</i> av Med. kand. G. FROSTELL	63
<i>Att leda gymnastik</i> av Kamrer Sixten ANDERSSON	70
Allmän idrott:	
<i>Löpningar</i> av Med. kand. G. FROSTELL	79
<i>Tillämpad löpning</i> av Fil. kand. T. TEGNÉR	92
<i>Hopp</i> av Kand. GUSTAF LINDBLOM	102
<i>Kast</i> av Fil. kand. T. TEGNÉR	117
Fotboll av Kand. D. JONASON	132
Simning av Kand. HARALD JULIN	162
Lawn-tennis av Kand. F. HALLENGREN	185
Kanotidrott av Bankkassör G. HÖGBORG	195
Skridskoåkning:	
<i>Litet om konståkning på skridsko, men mest om annat</i> av Kand.	
GÖSTA SANDAHL	211
<i>Konståkning på skridsko</i> av Kand. A. HULTGREN	224
<i>Hastighetsåkning på skridsko</i> av Jur. kand. PAUL POSS	236
<i>Skridskosegling</i> av Kand. GUNNAR F. LUNDGREN	244
Skidåkning:	
<i>Om skidor och skidlöpning</i> av Revisionskommissarie CHR.	
STENBERG	256
<i>Backåkning på skidor</i> av Kand. B. VON DER BURG	267
Bandy av Fil. kand. T. TEGNÉR	281



