

Sammandrag af föreläsningarna uti pedagogisk gymnastik vid Kongl. Krigsskolan / af Einar Nerman.

Contributors

Nerman, Einar.

Publication/Creation

Stockholm : Norstedt, 1898 (Stockholm : Kungl. Boktryckeriet.)

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/pekqker5>

License and attribution

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

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



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

Umskrifven 7.19
Edgar F. Cynaf

PEDAGOGISK GYMNASTIK

K10113

E. NERMAN

Edgar F. Cypriat

NEKHAU



22200070087

150
K

Med
K10113

11/11/11

Wttingström.

SAMMANDRAG AF FÖRELÄSNINGARNA

UTI

PEDAGOGISK GYMNASTIK

VID

KONGL. KRIGSSKOLAN

AF

EINAR NERMAN,

LÖJTNANT VID KONGL. KRONOBERGS REGEMENTE,
ANDRE LÄRARE UTI GYMNASTIK OCH VAPENFÖRING VID
KONGL. KRIGSSKOLAN.

STOCKHOLM 1898

KUNGL. BOKTRYCKERIET. P. A. NORSTEDT & SÖNER

21815183

Handwritten signature or scribble

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOmec
Call	
No.	QT



303950

Agnes + Gll

Innehållsförteckning.

	Sid.
Svenska gymnastikens uppkomst	1.
Den svenska gymnastikens indelning	2.
Den pedagogiska gymnastikens verkan, mål och betydelse	3.
Rörelsernas indelning	7.
Terminologi	9.
Kommenderandet	14.
Instruerandet	18.
Stegring	21.
Dagöfningen. Dess sammansättning	23.
Ordningsrörelser	29.
Korrektionsrörelser	31.
Benrörelser	33.
Spännböjande rörelser	35.
Häfrörelser	40.
Jämnviktsrörelser	45.
Marsch- och uthållighetsrörelser	48.
Skulderbladsrörelser	48.
Bukrörelser	52.
Växelsidiga bålrörelser	55.
Språng	58.
Andningsrörelser	65.

Den svenska gymnastikens indelning.

P. H. Ling indelade gymnastiken uti fyra grupper:

den pedagogiska,
den militära,
den medicala och
den estetiska.

Endast de två första slagen af gymnastik hafva betydelse för militära ändamål.

Med *pedagogisk* gymnastik förstår man den art af gymnastik, förmedelst hvilken människan lär sig att sätta *sin kropp* under *sin egen vilja*;

med *militär* gymnastik däremot den art af gymnastik, förmedelst hvilken människan lär sig att genom sin kroppsliga kraft eller medelst ett yttre ting, t. ex. vapen, besegra en motståndare.

Den senare grundar sig på den förra och skall därför inledas med denna.

Den pedagogiska gymnastikens verkan, mål och betydelse.

Gymnastik är en ordnad följd af rörelser i öfverensstämmelse med organismens behof.

Rörelser åstadkommas genom muskelarbete. Vid detsamma fyllas musklerna med blod, därigenom att pulsådrorna utvidgas, så att de rymma 3—5 gånger mer blod, än då muskeln är i hvila. Muskelarbetet åstadkommer sålunda en liflig blodströmning från de centrala delarna och hela cirkulationen påverkas däraf — blir lifligare.

»Vid kroppsarbetet utvidgas visserligen blodkärnen i musklerna och göra ett mindre motstånd mot blodets strömning, men på samma gång förträngas blodkärnen i kroppens inre delar, så att motståndet i artärsystemet i dess helhet kommer att stiga.» Hjärtat får sålunda ett ökad arbete. Är hjärtat icke vuxet dessa nya fordringar, blir det öfveransträngdt och svagt. Men just »genom den inverkan, som kroppsrörelser sålunda utöfva på blodomloppet, utgöra de ett synnerligen viktigt medel att stärka ett svagt hjärta, ty genom att tvinga

det att arbeta mot ett större motstånd öka vi dess arbetsförmåga.» Genom dylik öfning blir hjärtat i stånd att icke blott tillfredsställande fylla sin uppgift under vanliga förhållanden utan äfven att vid behof kunna utföra arbete, som mycket öfverstiger det vanliga.

Tyngdkraften är äfven ett hinder för cirkulationen, men kroppsrörelser bidraga till att förminska verkan däraf. Venerna, som äro försedda med klaffar, hvilka endast medgifva blodets förflyttning mot hjärtat, hafva mjuka väggar, hvilka sammantryckas vid muskelarbetet; under detsamma föres sålunda blodet framåt, d. v. s. mot hjärtat, och hindras af klaffarna att gå tillbaka, och blodstockningar med däraf ofta följande förändringar i blodkärlens väggar, förekommas.

Öfverallt i kroppen försiggår en förbränning, hvilken ökas vid kroppsrörelse. Det värme, som vid förbränningen alstras, är nödvändigt för kroppens existens. För att en förbränning skall kunna äga rum, måste syre förefinnas, och detta får kroppen af blodet, hvilket å sin sida hämtar detsamma i lungorna från luften. Ju större omsättning — förbränning — desto mera syre erfordras. För att därför lungorna vid det ökade behofvet skola kunna fylla sin uppgift, måste de kunna aflämna erforderlig mängd syre. Detta förhållande nödvändiggör en lifligare och kraftigare verksamhet hos andningsmuskulerna. Dessa blifva därigenom stärkta

och förmå småningom lättare och fullständigare utföra det vanliga arbetet. Andningen blir nämligen vid kroppsanssträngning djupare, d. v. s. andningsmuskulerna söka öka utrymmet för lungorna, och denna ökning blir så småningom konstant; därigenom kunna ock lungorna ökas, och därmed blifver blodets syrsättning fullständigare.

Den viktigaste af andningsmuskulerna är mellangärdet, och vid dess ökade sammandragning påverkas organen i buken; detsamma inträffar ock, då bukmuskulerna arbeta. Följden blir lifligare arbete hos organen, lifligare matsmältning, d. v. s. ett fullständigare tillgödörande af i kroppen införda födoämnen och ett fullständigare utsöndrande af för kroppen oanvändbara ämnen. Den lifligare verksamheten hos organen stärker äfven samtidigt dessa.

Detta tillskott i kraft, som genom det ökade arbetet uppkommer, faller äfven muskler och nerver till godo, och därför utvecklas ock dessa småningom och tilltaga ej blott i omfång utan äfven i styrka och uthållighet.

Man kan sålunda säga, att hela organismen har nytta, ja, behof af kroppsrorelser, och att dessa bidra till att stärka densamma, d. v. s. göra kroppen frisk och stark.

Ehuru kroppsrorelser sålunda i allmänhet äro till gagn, är det dock tydligt, att bland den massa rörelser, som kroppen kan utföra, det skall finnas sådana, hvilka hafva stort värde,

och likaså andra, hvilkas värde är mycket litet, ja, till och med negativt.

Den svenska gymnastiken har endast upptagit de rörelser, som man vet vara af gagn — vare sig detta direkt vetenskapligt kan påvisas eller genom erfarenhet har utrönts. För kroppens alla delar har man sört. Rörelser finnas sålunda, hvilka direkt påverka lungorna eller cirkulationen eller bukorganen o. s. v. Dessutom hafva dessa rörelser blifvit ordnade så i förhållande till hvarandra, att de komplettera hvarandra, och så, att hela organismen får sitt behof.

Det är därför tydligt, att den pedagogiska gymnastikens betydelse är mycket stor. Den eftersträfvat att göra individerna kraftiga och friska. För mycken kraft, öfverkraft, på ett ställe i kroppen är lika med svaghet på ett annat. *Målet* är därför att harmoniskt utveckla individerna, det vill säga nationen, till hälsa och styrka.

En kraftig individ är sällan feg. Gymnastiken bidrager sålunda ock till danandet af ett modigt släkte.

Gymnastiken har ytterligare en annan nationell betydelse. I densamma finnes ett stort disciplinerande element. Den framlockar ordning och noggrannhet jämte lydnad. Alla individer få från barnåren uti gymnastiksalarna lära dessa saker, och detta verkar välgörande på dem äfven såsom vuxna. Lydnad fordras öfver allt, vid alla sysselsättningar, och

gymnastiken är därför ett slags folkuppfostringsmedel.

Från militär synpunkt har den pedagogiska gymnastiken, förutom målen att bibringa individerna hälsa och kraft, införande af ordning och lydnad, äfven ett ytterligare, nämligen att vara en hjälp för exercisen och en förberedelse för militärgymnastiken.

Rörelsernas indelning.

De rörelser, som användas i den svenska pedagogiska gymnastiken, äro till sin form bestämda och till sin verkan kända.

Rörelserna indelas i:

- I. *Samsidiga* rörelser, vid hvilkas utförande de båda kroppshalfvorna lika och samtidigt deltaga, och
växelsidiga rörelser, vid hvilka denna kroppshalfvornas medverkan är samtidig, men olika;
- II. *enkla* rörelser, hvilka direkt härleda sig från någon af grundställningarna och vid hvilka hufvudsakligen en lem eller kroppsdel användes, och
sammansatta, vid hvilka flera kroppsdelar medverka;
- III. *hastiga*, som utföras samtidigt och på ett distinkt verkställighetsord, och
långsamma rörelser;

IV. *fria* rörelser, som verkställas utan redskap eller medhjälpare, och *bundna*, hvilka erfordra dylika.

Gränserna äro här ganska svårbestämda, och dessa indelningssätt angifva ej heller, hvilka delar som påverkas. Man använder därför oftare en annan indelningsgrund, nämligen efter rörelsernas verkan. Därvid får man en hel del grupper, vanligen benämnda *rörelsesläkten*, och dessa delas oftast uti underafdelningar kallade *rörelsearter*.

De vanligaste rörelsesläktena äro:

benrörelser,
spännböjande rörelser,
häfrörelser,
jämriksrörelser,
skulderbladsrörelser eller rörelser för rygg-
sidans muskler,
bukrörelser eller rörelser för framsidans musk-
ler,
växelsidiga bålrörelser eller rörelser för si-
dornas muskler,
språng och
andningsrörelser.

Dessutom förekommer ock, att man sammanför rörelser ur olika släkten men med hufvudsakligen lika verkan i grupper, och sådana äro t. ex. inlednings-, afledande-, afslutnings- och korrektions-rörelser.

Terminologi.

Till förekommande af långa beskrifningar hafva en mängd säregna uttryck och förkortningar länge användts inom den pedagogiska gymnastiken. Dessa, hvilka omfatta så väl kroppsdelar, ställningar och rörelser som ock deras förhållande till redskap, äro i skriftspråket understundom än mer förkortade. För att hastigt men likväl tydligt kunna uttrycka sig i tal som i skrift samt förstå en gymnastisk uppsats, är det nödvändigt att känna dem liksom ock deras betydelse.

Rör., R., r. = rörelse; Rr. = rörelser;

Stln. = ställning;

Utg. = utgångsställning;

Utf. = utförande;

Kroppsdelarna:

Hfd. = hufvud;

A. (2 A.) = arm (dubbel arm = båda armarna)

B. (2 B.) = ben (» ben = » benen);

Kn. (2 Kn.) = knä (» knä = » knäna);

F. (2 F.) = fot (» fot. = » fötterna);

Vr. = vrist;

R. = rygg;

Br. = bröst;

S. = sida (eller sid).

Half betecknar att blott en kroppsdel (hand, fot) användes;

Hel angifver, att benen utefter hela sin längd äro understödda i vågplanet.

Man talar om trenne vertikala plan:

Tvärplanet gående genom båda axlarna,
 pilplanet vinkelrät mot det förra, delande
 kroppen midt i tu och
 fäktplanet gående genom hälar och skuldror,
 då ena foten från ställning med
 rät vinkel mellan fötterna flyttats i
 sin egen riktning och skuldrorna ställts
 parallella med den flyttade foten.

Grundställningar:

Stående [st.]¹ = kroppen rak hvilande på
 fötterna;

knästående [kn.st.] = öfverkroppen rak, hvilande på knäna och på fotspetsarna;

sittande [sitt.] = öfverkroppen rak, säte och hälar understödda;

liggande [ligg.] = kroppen rak understödd
 utefter hela sin längd;

hängande [häng.] = kroppen rak uppburen
 af armarna.

Armarna:

Ving = höftfäste;

hvil = nackfäste;

böj = armböjning uppåt;

sträck [str.] = armarna sträckta uppåt;

räck = » » framåt;

famn (a) = » böjda, men i vågplanet;

¹ Det inom [] betecknar den ytterligare förkortningen i skriftspråket.

famn (b)	=	armarne	med rät vinkel i arm- bågsleden i våg- planet;
» (c)	=	»	sträckta utåt, flat- handen ned;
» (d)	=	»	sträckta utåt, flat- handen upp;
kors	=	»	midt emellan str. och famn (c).

Benen:

Slut [sl.] = fötterna tillsammans i pilplanets
riktning;

tåstående [tåst.] = ställning i tåhäfning;

gång (a) = ena foten flyttad två fotlängder
i sin egen riktning;

» (b) = ena foten flyttad två fotlängder
i pilplanets riktning;

Utfall(a) = gång(a) $\left\{ \begin{array}{l} \text{endast att foten är flyt-} \\ \text{tad tre fotlängder och} \end{array} \right.$
» (b) = » (b) $\left\{ \begin{array}{l} \text{att kroppstyngden är} \\ \text{på främre foten;} \end{array} \right.$

gren [gr.] = ena foten flyttad två fotläng-
der i sidled;

nigstående [nigst.] = knäna böjda till rät
vinkel;

nigsittande [nigsitt.] = knäna böjda till
spetsig vinkel;

krok = knäna i höjd med höfterna, under-
benen lodräta;

spjärn = ena benet rakt i höjd med höften;

bänd = ena foten fäst vid ett redskap.

Bålen:

Båg = ryggen böjd i jämn båge bakåt;
 stup = bålen lutande framåt eller ock hufvudet lägre än höfterna;

vänd = vridning uti bålen;

fall = kroppen rak men lutande;

våg = hufvud, bröst och bäcken i ungefär samma höjd;

Spänn angifver, att armarna äro fästa vid ett redskap;

Spännböj = kroppen fälld bakåt med de uppsträckta armarna mot ett stöd;

Spets stup fallande	$\left\{ \begin{array}{l} \text{kroppen rak, hvi-} \\ \text{lande på hän-} \\ \text{derna och föt-} \\ \text{terna,} \end{array} \right.$	$\left\{ \begin{array}{l} \text{som äro högre än} \\ \text{sätet;} \\ \text{som äro lodrät} \\ \text{öfver händerna;} \end{array} \right.$
» » stående		

Hvalf = kroppen i en båge bakåt, stödd af händer och hälar.

Fram angifver, att öfverkroppen ligger framför ett redskap;

mot » » vid användning af ett redskap framsidan är vänd däremot;

sidmot » » vid användning af ett redskap sidan är vänd däremot;

hög » » kroppen befinner sig å ett högt redskap.

Vid den hängande ställningen:

Mothängande [mothäng.] = händerna på samma sida af redskapet som hufvudet;

- frånhängande [frånhäng.] = händerna på motsatt
sida af redskapet
som hufvudet;
under » [under »] = kroppen midt under
ett redskap (bom);
lod » [lod »] = kroppen vid ett lod-
rät redskap.

Rörelsesättens benämning:

Böjn(ing), deln(ing), flyttn(ing), fälln(ing),
gång, häfn(ing), kastn(ing), lyftn(ing),
marsch, nign(ing), omslag, rundn(ing),
skiftn(ing), slagn(ing), slingr(ing),
språng, str(äck)n(ing), svängn(ing),
vridn(ing), äntr(ing), öfverkastn(ing),
öfverslag.

De inom parentes () satta delarna af orden
i sista stycket utelämnas i skriftspråket; punkt(.)
sättes efter orden, t. ex. böjn.; strn. = böjning;
sträckning.

Dessa rörelsesätt sammanföres med de om-
nämnda ställningarna och dessa sinsemellan, och
härigenom angifves en ställning eller en rörelse
t. ex.

Vinggång(a) tåst. kn. böjn.;
Famn(c) gr. vändst. S. böjn.;
Böj nigsitt. 2 A.strn. upp;
Str. sl. utfallst. utg.;
Räck spjernst. nign.;
Hvilbändst. R. fälln.;
Str. krokhalfst. 2 A.svängn.;
Famn(a) frambågligg. hfdvridn.;

Sidmotkorshalfst. B. deln.;
Halfspännsidfall. utg.;
Halfstr. S. motvåghalfst. kn. böjn.

Kommenderandet.

Uti den pedagogiska gymnastiken användes kommando- och befallningsord.

Kommandoorden (förkortas: kom.-o.), till sin form bestämda, bestående af lystrings- och verkställighetsord eller blott af verkställighetsord, brukas, då rörelser samtidigt och omedelbart skola utföras.

Befallningsorden (förkortas: bef.-o.) — i kommandoform utsagda befallningar — äro icke formbestämda och följas vanligen af verkställighetsord. De användas, då rörelser skola utföras i följd eller då samtidighet ej är af nöden eller önskvärd. Följda af verkställighetsord kunna de fullständigt ersätta kom.-o. men blifva längre.

Lystrings- och befallningsorden utsägas med hög, tydlig röst och med en hastighet, som är lämpad efter truppens utbildningsgrad. Vid ung trupp¹ kommenderas eller befallas långsamt, all denstund truppen till en början behöfver tid för att kunna fatta det befallda och tid för att i handling kunna omsätta detta.

Verkställighetsorden bestämma hastigheten uti rörelserna. De utsägas med hög röst, ibland med långsamt och mjukt uttal, ibland med kort och skarpt.

¹ rekryter.

De vanligaste *verkställighetsorden* äro:

- 1) *Vrid, Häf, Sänk*, alltid med långsamt,
- 2) *Spring!* alltid med hastigt,
- 3) *Böj, Sträck, Ställ* omväxlande med långsamt och hastigt uttal.

Ex. 1) Till venster—vrid; På tå—häf; Armar nedåt—sänk.

2) Fritt språng på stället-spring!

3) Hufvud bakåt—böj; Knä—sträck; Stupfallande—ställ.

Vänster knä uppåt—böj; Armar utåt—sträck; Vänster fot utåt—ställ.

- 4) *Ställning* uttalas kort eller deladt såsom två ord: Ställ—ning. Användes i och för återgång till en utgångsställning såsom ett ord, i fall återgången skall och kan ske i en afdelning, deladt, då rörelsen skall sönderdelas.

Ex. från Str. gång (b) st. utg. — Ställning,

» Str. gr. st. utg. — Ställ—ning.

- 5) Grundtalen, *ett, två, tre, fyra, fem, sex* etc. så väl med långsamt som kort uttal. Vid kort användes för två ofta tu, för fyra fyr.

Ex. från Str. bågst. utg. — Armböjning och sträckning — *ëtt, två,*

» Str. stupst. utg. — Armböjning och sträckning — *ëtt! tũ!*

Understundom sammandragas två af dessa räkneord till *ett* verkställighetsord med något olika eller ändrad skärpa på sista vokalen.

Ex. vid bom. Sitt upp — *ëtttvå* } något dragnings på
för af — *trëfyř* } sista stafvelsen.

6) *Slut* vid fötter—slüt.

Ut » fötter—üt.

Fäst » höfter (nacke)—fäst.

Dessutom förekomma en del verkställighetsord för vissa rörelser såsom: »fall ut», »sitt af» m. fl.

En del rörelser sakna utprägladt kom.-o. eller bef.-o., och vid dessa användes, sedan man angifvit, hvad som skall ske

för utg:s intagande:

1) vid hastiga rr. kom.-o. »Utgångsställning—ställ»!

t. ex. vid intagande af framligg. utg.

2) vid långsamma rr. — ett långsamt uttaladt — »ställ»;

t. ex. stupfallande-, krokhängande-, båghängande—ställ;

för utförandet:

1) vid hastiga rr. — »kör», »spring», »opp»,

t. ex. vid äntring i linor — kör!

2) vid långsamma rr. — »börja».

för afbrytandet:

1) vid rytmiska rr. såsom marsch — »halt»,

2) vid fortfarande rr. såsom armgång — »stopp».

Från exercisreglementet lånas vid gymnastik användbara kommandoord.

En del verkställighetsord, såsom »fatta», »tillbaka» etc., begagnas efter instruktörens godfinnande.

Till undvikande af kom.-o:s och bef.-o:s upprepande användas orden:

(det)samma — ätt!

växla — ätt!

bytom — ställ.

Vid vissa rörelser är det lämpligt att stundom före verkställighetsordet tillägga »hastigt» eller »långsamt»:

t. ex. Hastiga hufvudvridningar — ätt, två, tre, fyra!

Armsträckning uppåt, långsamt — ätt, två.

Då en sammansatt rörelse skall utföras i afdelningar, tillsäges: »med afdelningsräkning», eller ock användas grundtalen såsom verkställighetsord:

t. ex. från st. grundställning

1) med afdelningsräkning, armar uppåt—sträck!—tå!

2) armsträckning uppåt—ätt!—tå!

Det förra sättet är att föredraga, då afdelningsräkningen är bortlagd, det senare, innan så har skett.

Vid sammansättning af kom.-o. böra alla onödiga ord undvikas liksom ock att verkställighetsord upprepas:

t. ex. »vänster fot framåt *ställ och* armar uppåt—sträck».

Orden *ställ och* äro onödiga.

Instruktören skall uttala alla vokaler synnerligen tydligt samt undvika att kommendera

i basen utan från början skola sin röst i diskanten.

Instruerandet.

För att rörelserna skola medföra bästa verkan, skall utgångsställningen — den ställning kroppen vid rörelsens början har — vara god, d. v. s. formriktig och för rörelsens verkan lämplig, och dessutom skall slutställningen vara formriktig, riktig tid för utförandet skall användas, hvarjämte ock rörelsebanorna skola rätt afpassas.

Iakttages ej detta, uppstå fel.

De *vanligaste felen* äro:

att basen (understödsytan) ej är riktig; för smal eller för bred:

t. ex. vid str. sl. st. kast S.böjn. — för smal;
vid balansgång på en half meters bred
planka — för bred;

att andningen ej oförminskadt fortgår;

att vägen vid rörelsens utförande tages oriktig eller för lång (kort):

t. ex. vid lodhäng. 2 A.gång — att armarna
föras fram och först i slutställningen komma ut;

att tillräcklig muskelisolering saknas, d. v. s.
att vid rörelser en del muskler, som för
tillfället skola vara i hvila, medhjälpa, hvar-
igenom s. k. samrörelser uppkomma:

t. ex. vid 2 A.häfn. vill gärna ryggens och bakre sidans af låret muskler med-arbeta;

att för sammansatta former för tidigt användas, hvarigenom redan utgångsställningens intagande uttömmar all kraft:

t. ex. att under 1. veckan med rekryter göra stupfall. 2 A.böjn.;

att inledande rörelser ej användas tillräckligt:

t. ex. att göra 2 A.strn. utan att förut hafva gjort och inlärt 2 A.uppböjn.;

att »klämsställning» intages d. v. s. att vid A.-rörelser armarna sättas i sådant läge, att bröstet sammanpressas;

att axlarna ej tillbörligt fixeras:

t. ex. vid 2 A.strn. fram om axlarna deltaga i rörelsen;

att långsamma rörelser utföras hastigt:

t. ex. intagande af båghäng. vid låg bom hastigt.

Instruktören har att iakttaga:

att instruerandet och visandet af en rörelse alltid skall föregå dess öfvande;

att stegra långsamt, d. v. s. att inleda alla rörelser, äfven om inledningen användes blott en gång, eller med andra ord att sönderdela svårare rörelser vid deras in-lärande;

- att visandet af felen ofta förr framlockar den riktiga formen än ett ideligt rättande af felen, men att detta rättande det oaktadt ej får uteblifva;
- att rätta hastigt;
- att rättandet af fel kan ske genom användande af korrigerande rörelser, genom tillsägelse eller manuell ingripande under rörelsens utförande eller ock efter rörelsens (dagöfningens) slut enskildt till den felande;
- att aldrig *under rörelsens utförande* försöka att rätta *alla* fel;
- att vid rättandet tänka på de väsentligaste felen;
- att riktig tid för rörelsen användes, och att han ej af rättandet förledes till att låta truppen för länge kvarblifva i en ställning;
- att bristande förmåga och fel äro skilda saker;
- att hafva intresse för och lägga på minnet hvarje karls framsteg och egenheter;
- att strängt hålla på ordningen;
- att så placera sig att han kan öfverse hela sin afdelning; sålunda olika plats vid olika rörelser;
- att kommendera rätt, klart och tydligt, hellre för högt än för lågt;
- att vänja truppen vid sträng lystring, hvarför det är lämpligt, att instruktören ibland står bakom truppen.

Vid instruerandet skall iakttagas:

- att angifva rörelsens namn;
- att uttala kommandoordet med riktigt tonfall och riktig skärpa;
- att angifva utgångsställningens form;
- att angifva rörelsevägen (eventuellt om inledning erfordras);
- att angifva fel därvid;
- » » slutställningen;
- » » fel däri.

Under instruerandet visas rörelsen helst af instruktören själf; därefter framtages ur ledet en man, med hvilken rörelsen göres, hvarvid alla fel påvisas.

Stegring.

Allt efter det truppen utbildas, skola starkare rörelser användas. Rörelserna göras starkare — stegras — genom flera olika åtgärder, nämligen genom att

- 1) *basen minskas*, d. v. s. understödsytan göres mindre. Med fötterna slutna står man mindre stadigt än med fötterna skilda:
t. ex. om man gör Str. sl. st. S.böjn., så är den rör. svårare än Str. gr. st. S.böjn.;
- 2) *häfstången ökas*:
t. ex. Sl. st. S.böjn. är svagare än Halfstr. sl. st. S.böjn., och Vingst.R. böjn. är

svagare än Str. st. R.böjn., på den grund att den del af kroppen, som skall vid böjningen uppbäras af sidornas (resp. ryggens) muskler, väger mer, då armarna blifvit sträckta, d. v. s. då tyngdpunkten flyttats högre;

- 3) *vinkeln i en led ändras*, ty då måste musklerna kring denna sammandragas eller uttänjas ytterligare:

t. ex. Nigst. — nigsitt.;

Båghäng. (pannhöjd) — båghäng. (brösthöjd);

- 4) *vägen ökas*:

t. ex. vid äntring, armgång, ju längre väg, desto mer arbete;

- 5) *hastigheten ökas*, ty dels måste musklerna arbeta fortare, och dels måste en del andra muskler hejda, så att rörelsen ej går utöfver de rätta gränserna:

t. ex. vid hufvudvridning, sidoböjning;

- 6) *tiden ökas*, ty musklerna måste arbeta under längre tid:

t. ex. vid 2 A.häfn.; vid spännböjn.;

- 7) *ett förökadt antal lika rörelser* utföras;

- 8) *stöd, fasta eller manuella, borttagas*, ty då måste kroppens egna krafter ensamt utföra rörelsen;

t. ex. Motspjärnst. kn.böjn. — räckspjärnst. kn.böjn.

- 9) *flera rörelser sammansättas*.

Sammansättning sker genom:

- a) olika delars samtidiga rörelser;
t. ex. F.flytt. och 2 A.strn.;
- b) många tidmått i följd;
t. ex. F.flyttning i följd af olika riktningar;
- c) ändring i metriskt afseende;
t. ex. St. inl. till fria språng göres med räkningen *ett*, *två*, *tre*, *fyra*; sedan *ett!* *två!* *tre!* *fyra!* och kan ändras sålunda *ett-två-tre!*—*fyra*.

Stegringen får ej ske för långt eller för hastigt. Rörelser skola bibehållas så länge af dem någon väsentlig nytta kan dragas för den trupp, af hvilken de användas.

Dagöfningen. Dess sammansättning.

Med *dagöfning* förstår man en fullständig följd af gymnastiska rörelser ordnade på ett — i förhållande till dessa rörelsers olika verkan på kroppen — ändamålsenligt sätt.

Dagöfningen uppgöres med hänsyn tagen till truppens utbildningsgrad och är afsedd att gälla — i regel — en vecka (6 öfningsdagar), men kan användas längre eller kortare tid beroende på truppens förmåga att kunna tillgoda göra sig i densamma förekommande rörelser.

Hvarje instruktör bör uppgöra en dagöfning för sin trupp, dels, emedan han därigenom får ett stöd för minnet, och dels, emedan han då lättare kan anordna och öfverse stegringen.

I dagöfningen ingå en hel mängd rörelser hämtade ur de förut omnämnda grupperna, rörelsesläktena. Genom försök har man funnit att rörelsesläktena böra ordnas på ett visst sätt för att åstadkomma den bästa verkan. Erfarenhetsrön hafva vidare ådagalagt, att dagöfningen hvarken skall börja eller sluta med mycket starka, d. v. s. lung- och hjärt-verksamheten uppdrifvande, rörelser, hvarför också dylika rörelser böra förläggas inuti dagöfningen.

I en *fullständig dagöfning* ingå i nedannämnd ordning följande större grupper äfven kallade »hvarf»:

Inledningsrörelser,
 Spännböjande rörelser,
 Häf- »
 Jämvikts- »
 Marsch- »
 Skulderblads- »
 Buk- »
 Växelsidiga bål- »
 Språng och
 Afslutningsrörelser.

Inledningsrörelserna skola, förutom nödiga ordningsrörelser, omfatta:

Korrektionsrörelser för den enskilda ställningen,

benrörelser samt (om möjligt)
svagare rörelser ur alla släkten.

Inledningsrörelserna utgöra sålunda för sig en *liten* dagöfning, i hvilken mycket benrörelser ingå, och man afser härmed att sätta blodet i raskare omlopp, hvarigenom muskel- och nervverksamheten ökas och organen stimuleras samt blodet drages från hjärnan.

Spännböjande rörelsen.

Sedan blodet sålunda kommit uti hastigare rörelse, söker man genom denna rörelse kraftigare påverka de stora kärlen, Blodet drages nu till de inre delarna, hvarför en rörelse nu bör följa, som utjämnar trycket i de stora kärlen. Man använder härför en s. k. *afledande rörelse*. (Aflödande kallar man de rörelser, hvilka hastigt bidra till att förflytta blodet *från* ett blodöfverfylldt ställe t. ex. från hjärnan genom benrörelser, från lungorna och hjärtat genom andnings- och svagare benrörelser, från bukorganen genom arm- och benrörelser. Uti en dagöfning betecknas i skriftspråket en aflödande rörelse alltid med ett +.)

Lämpliga dylika efter en spännböjande rörelse äro ben- och andningsrörelser, och göras dessa starka i förhållande till den spännböjande rörelsens styrka.

Från de inre organen till de yttre flyttas nu blodtrycket genom *häfrörelser*.

Vid dessa ökas likväl trycket uti bröst-korgen och böra de därför följas af +, helst en

andningsrörelse, och lugnas den uppdrifna andningsverksamheten ytterligare genom
jämnviktsrörelsen.

Denna påverkar hela muskulaturen och en stor del af rörelsenerverna; äfven hjärnan får öfning, ty ju större antal muskler, som samtidigt skola vara i verksamhet desto större verksamhet hos hjärnan.

Härefter följer i dagöfningen det s. k.

Marsch- eller uthållighetshvarfvet.

Under detsamma öfvas benmusklarna samt andningsorganen, hvilka komma uti liflig verksamhet.

Detta hvarf skall åtföljas af +, som här lämpligen är vanlig-, noggrann- marsch, tåmarsch, marsch med korta steg eller ock någon annan lugnande marsch; därpå bör en andningsrörelse följa.

Skulderblads- och

buk-rörelserna komma därefter omedelbart på hvarandra. Dessa rörelser påverka ofta rygg-raden och densamma följande kärl, och användas här såsom + svagare benrörelser.

Sidornas muskler få därefter sitt arbete genom de

växelsidiga bålrörelserna, hvilka såsom varande storkärlsrörelser böra följas af + (benrörelse).

Den starkaste delen af dagöfningen utgöres af *sprången* och äro dessa en sammansättning af de öfriga släkterna. De följas alltid af

afslutningsrörelser, hvilka äro ett stort + i förhållande till hela dagöfningen.

I dem ingå andnings- och benrörelser, någon gång äfven en enklare växelsidig bålrörelse.

Dagöfningen göres till en början svag och kort, och ökas småningom dess styrka dels genom att rörelserna göras starkare, och dels genom att ett större antal rörelser medtagas. Dagöfningens styrka är sålunda icke ensamt beroende på rörelsernas antal utan äfven på den kraft, som behöfver användas. Den angifna dagöfningen är en medelmåttig i afseende på rörelsernas antal. Vill man öka dagöfningens styrka genom att tillsätta flere rörelser insättes först ett s. k. 2. häfhvarf lämpligen efter de växelsidiga bålrörelserna, sedermera dubbla rörelser ur skulderblads, buk- och växelsidiga bålrörelsernas grupper, men bör därvid bemärkas att man alltid väljer rörelser ur skilda arter.

Ex. på en dagöfning med stort antal rörelser:

<i>Inledningsrör.:</i>	Korrektions-	rörelser,
	ben-	»
	andnings-	»
	storkärls- ¹	»
	ben-	»
	jämnvikts-	»
	skulderblads-	»
	buk-	»
	våxelsidiga bål-	»
	språng eller ben-	»
	andnings-	»

¹ Till storkärslrörelser räknas spännböjande, vissa skulderblads- och bukrörelser samt de flesta växelsidiga bålrörelser.

eller skulderbladsrörelsen och bukrörelsen byta plats. Vid svagare rörelser kan omkastning ske mellan spännböjande och bukrörelser.

Ordningsrörelser.

Dessa rörelser afse:

- 1) truppens formerande till öfning på led och
- 2) införandet af lystring.

I allmänhet formeras trupp till gymnastik på öppnade led med hvarannan man eller efter indelning till tre 2. och 3. män tillbakaryckta eller ock dylik formering men med ökade luckor mellan karlarna.

Formeringen lämpas efter truppens storlek och tillgängligt utrymme.

Ordningsrörelser äro: rättningar, vändningar, formeringar och kortare förflyttningar.

I. *Rättningar* öfvas

- 1) framåt;
- 2) åt sidan
 - a) enl. exercisreglementet;
 - b) »med halft afstånd.» Armen rak upplyft till vågplanet, tumgreppet invid grannens åt rättningssidan hals *utan att vidröra* densamma;
 - c) »med helt afstånd.» Armen åt rättningssidan upplyft till vågplanet, fingerspetsarna nära intill grannens axel;

- d) »med dubbelt afstånd.» Båda armarna lyfta, karlarnas fingerspetsar nära berörande hvarandra.

Rättning öfvas först på ett led.

- II. *Vändningar* enl. exercisreglementet. Hel omvändning åt höger öfvas äfven, dock ej före fjärde veckan.
- III. *Formeringar* (inledas genom öfning uti indelning till två, tre, etc.):
- 1) luckbetäckning
 - i linie med ett, två eller tre steg;
 - i flankställning genom att endera eller bägge n:r förflytta sig åt sidan;
 - 2) led öppning enl. exercisreglementet eller med flere steg samt äfven efter vändning åt flanken;
 - 3) ett, två led enl. exercisreglementet.
- IV. *Förflyttningar* (kortare), vanligen ej mer än tre steg:
- 1) framåt och bakåt;
 - 2) till sida.

Dessa ordningsrörelser sammansätts så att antingen flere vändningar eller vändningar följda af steg eller tvärtom kommenderas samtidigt eller ock ledöppning med vändning och luckbetäckning o. s. v.

Ordningsrörelserna begagnas i början af en dagöfning och inuti densamma, då ny formering är af nöden; dessutom äro de användbara såsom svaga afledande rörelser. De inöfvas först en-

skildt, sedan efter ledarens räkning, därefter på hög, sedermera på tyst räkning af truppen.

Korrektionsrörelser.

Dessa rörelser användes för att

- I. rätta små fel i den enskilda ställningen,
- II. afhjälpa felaktigheter vid rörelsernas utförande,
- III. förminska en del kroppsliga missbildningar.

I. Vid början af hvarje dagöfning skola dessa förekomma för att få den stående grundställningen riktig och skola dessutom användas närhelst fel i nämnda ställning framträda. Några dylika rörelser nämnas här.

1) *Fotslutning och utvridning* för att erhålla den räta vinkeln mellan fötterna. Denna vinkel anses ännu af många af betydelse för gymnastiken. Dess *stora* värde är omtvistadt. Vid en del rörelser, som utgå från st. grundstln. är rät fotvinkel önskvärd t. ex. F. flytt.(a), utfall(a) samt i den militära gymnastiken vid gardställningen (i den pedagogiska kallad »värnst. utg.»). Rörelsen är en svag benrörelse och upprepad en afledande.

2) *Tåhäfning*, som tjänar till att kontrollera att kroppstyngden är lika fördelad på hälar och fotblad, är en svag benrörelse; upprepad en afledande. Vid *första* inöfvandet är ej nödigt att fordra, att hälarna skola vara tillsammans, senare är detta önskligt.

3) *Hufvudböjning bakåt* användes för att rätta hufvudställningen. Hufvudet föres med indragen haka bakåt, så att *hela* halspelaren blir böjd. Härigenom uträtas den böjning framåt, som i halsregionen finnes å ryggraden, hvarjämte ock öfre delen af bröstkotpelaren påverkas och samtidigt i någon mån bröstkorgen lyftes.

Fel: att rörelsen blott sker vid öfversta halskotan, och sålunda i slutställningen hakan pekar i vädret.

4) *Armlyftning och armböjning* begagnas för att ställa skulderbladen rätt. Kom.—o.: »Armar utåt—lyft. Händer—vänd. Armar—sänk. Stopp!» då armarna kommit halfvägs ned. »Med armbågarna till lifvet, armar—böj»; svag andningsrörelse; inledningsrörelse till armböjning uppåt.

II. utgöras dels af under I. angifna rörelser och dels af enklare rörelser af alla släkten, och måste instruktören för hvarje gång, han har behof af en korrigerande rörelse, söka själf finna botemedlet.

T. ex. Ett vanligt fel vid ving sl. st. S. vridn. är, att vid vridning till vänster (höger) högra (vänstra) axeln kommer för mycket fram och höjes. Lämpligt är under första inöfvandet, att låta rekryten sträcka ned högra (vänstra) armen bak på ryggen, ty då sänkes axeln.

III. De missbildningar, hvilka kunna och få behandlas af instruktörer, hvilka ej genomgått GCI äro blott kut- och svank-ryggar.

Mot kutrygg begagnas skulderbladsrörelser och str. häng. stln., mot svankrygg krokhäng. stln. och ligg. 2 B. lyftn.

Benrörelser.

Dessa rörelser anstränga och stärka benens muskler och draga en stor blodmängd till de nedre extremiteterna och äro därför i viss mån afledande.

De kunna fördelas uti fyra grupper:

- I. *enkla benrörelser*,
- II. *utfall*,
- III. *marscher*,
- IV. *svikthopp*.

I. Till de *enkla benrörelserna* räknas:

Tåhäfn. i st., sl. st., gr. och gångst.stln,
 » och knäböjning äfven till nigsittande,
 fotflytn.(-ar),
 » och tåhäfning,
 » » » och knäböjning,¹
 tå- och hälömsn.,
 växeltålyftn.,
 st. inledning till fria språng,¹
 jämnviktsrörelser *utan* redskap, (se dessa).

¹ Gr. st. ej lämplig till en början för rekryter.

Dessa benrörelser äro alla afledande från de inre organen och kunna sålunda betecknas med +.

II. *Utfall* i sin enklaste form d. v. s. *utan tillsats* af rörelser med bål eller armar. Hit räknas:

Utfall (b) bak,	} Stegringsföljd.
» (a) »	
» (a) fram,	
» (b) »	
sl. utfall bak,	
» » fram.	

Ofta förenas med dessa en ytterligare minskning af vinkeln uti främre knäet och benämnes detta knäböjning, men tillgår så, att främre fotens häl lyftes från marken, i öfrigt skall kroppens läge vara oförändradt.

Utfall böra sparsamt användas för rekryter. De fordra lång tid att inlära, och utan rätt form äro de af intet värde.

III. *Marscherna* äro de bästa benrörelserna och äro dock till sin natur af tvänne skilda slag, näml. de, som lugna hjärt- och lungverksamheten, och de, som uppdrifva densamma. Följden af detta är, att man synnerligen bra kan använda en af det förra slaget såsom + efter en af det senare

Ex. på hjärt- och lungverksamheten:

<i>lugnande:</i>	<i>uppdrifvande:¹</i>
Vanlig marsch,	Språngmarsch,
Noggrann »	Marsch med knäuppböj-
Marsch på tå,	ning på stället (med för-
» med korta steg,	flyttning),
» » vrist sträck-	Språngmarsch med d:o,
ning,	Marsch med stora steg,
» » tåhäfning,	Upp- och nedlöpande på
» » fotombyte,	lutplan (hänföres äfven
» » märksteg.	till sprången).

IV. *Svikthoppen* utföras vanligen på stället. De verka alla uppdrifvande på lung- och hjärtverksamheten och skola följas af +.

Ex. Tåst. — gr. tåst.

Gång (b) tåst. F. ombyte på stället.

Tåst. med utkastn. af ett ben.

» » fram » » » »

Nigsitt. — tåst.

Spännböjande rörelser.

Den spännböjande rörelsen är uppfunnen af Ling och är säregen för den svenska gymnastiken. Den »utgår från sträckstående ställning, och dess första grad — där fötternas vågräta afstånd från redskapet endast är omkring en fotlängd — innebär blott så stor böjning i ryggpelaren, att jämnvikten upphäfves och en fällning af kroppen framkallas. Hufvudet skall härunder föras så mycket bakåt, att halsen aftecknar en jämn fortsättning af ryggpelarens böjning bakåt. Armar och händer skola vara

¹ Dessa skola alltid åtföljas af +.

sträckta till det *yttersta* och väl bakåtförda i öfverensstämmelse med den angifna spänningen af själfva kroppen. Vid den spännböjande ställningens intagande såväl som under dess bibehållande skola fötterna orubbligt och noggrannt kvarstå på samma plats, som de intagit i den ställning, hvarur den spännböjande framgår. Benen (*knäna*) skola vara väl sträckta, och samtliga muskler mellan bäckenets och lårens framsida (ljumsktrakten) skola under bakåtböjningen och under själfva ställningen vara i så stark verksamhet, att bäckenethindras attförasframåt.» Detta är den spännböjande utgångsställningen.

Fällningens storlek är beroende på hälarnas afstånd från redskapet, mot hvilket stöd tages. Kroppen står sålunda vid denna ställning uti en hvalfbåge med fäste för händer och fötter. Ju större fällning, desto större tryck på hvalfbågen, eller med andra ord, desto större arbete för de muskler, som skola åstadkomma (uppehålla) densamma. Stegringen sker också genom att öka afståndet från redskapet.

Vid första fällningen arbeta baksidans muskler genomattsammandragas och framsidans genom långsam uttänjning. När stöd tagits, måste benens sträckmuskler samt bukens och ljumsktraktens muskler vara i arbete, under det att bröstets blott äro uttänjda. Ryggsidans — särskildt den öfre delens — muskler äro däremot uti stark sammandragning. Likaså äro musklerna i skuldertrakten samt armarnas alla

sträck- och händernas böjmuskler uti stark verksamhet.

Kotpelaren böjer sig vid den stående ställningen i hals- och ländtrakten framåt, i bröstregionen bakåt. Genom den spännböjande rörelsen söker man förminska dessa bågar eller förhindra dem att ökas. Uträtandet af bågen i bröstdelen af kotpelaren inverkar på refbenen, hvilkas främre ändar vid nämnda rörelse lyftas uppåt, i det de blifva rörigare. Utrymmet i bröstkorgen ökas med refbens höjande, och lungorna få därigenom större utrymme och kunna vidgas till fromma för hela kroppen.

Det tryck, som magmuskulerna åstadkomma, verkar välgörande ej blott på bukorganen utan äfven på de stora kärl- och nervstammarna, hvilka äfven direkt påverkas genom ryggpelarens uträtande.

Denna rörelsesläkts *vanligaste fel* äro:

»bristande stadga i fötternas ställning,
böjning af knä- och höftleden,
bäckenets framåtförande,
för stark böjning i veka lifvet,
för ringa bakåtböjning i ryggpelarens
öfre del,
axlarnas sänkande under det plan, hvori
de böra ligga,
hufvudets uppåtförande stundom på nära
lodrät halspelare,
armarnas böjning samt
andningens hämmande.»

Dessutom förekommer ofta vinkel uti handleden.

Den spännböjande rörelsen inledes (föregås) af st. och gr. st. R. böjningar. Dessa såväl som den spännböjande rörelsen skola åtföljas af en framåt-nedåtböjning. Dessa rörelser tillhöra de s. k. storkärslrörelserna och böra följas af en afledande rörelse lämpligen en benrörelse I. eller af enklare språng från ribbstol (djupsprång framåt, bakåt eller åt sidan).

Följer uti dagöfningen en bukrörelse kan denna lämpligen tagas omedelbart efter framåt-nedåtböjningen, naturligen följd af +.

Obs. för instruktören.

Rörelsen skall stegras mycket långsamt. (Den spännböjande utgångsställningen med $1\frac{1}{2}$ fots afstånd med fattning kan bibehållas för rekryter de 4 à 5 första veckorna.) Afståndet från stödet skall noga afpassas efter den böjning, som fordras. Instruktören bör därför ej kommendera »1» eller » $1\frac{1}{2}$ stegs afstånd», utan heldre »2», »3 fotlängder», ty afståndet skall hänföras till hvarje individ särskildt.

Synnerligen tydliga och *höga* kommandoord erfordras, ty hörseln är under denna rörelse ofta något förminskad.

Lefvande stöd böra *aldrig* användas för rekryter. Oaflåten kontroll och ständiga rättelser äro af nöden.

Återgången från ställningen skall ske med båda händerna samtidigt.

Stegringen sker

genom ökad afstånd från redskapet,

» att rörelser utföres med benen eller armarna.

Stegringsföljd:

[Ryggböjningar bakåt i st. (gr. st.) ställning med ving, hvil och str. utgöra en inledning; dessa rörelser äro egentligen bukrörelser.]

1. Spännböj. utgångsställning med till en början 1 fotlängds afstånd.
2. Spännböj. utg. med fattning.
3. Spännböj. tåhäfn.;
fel: att eftergift göres i skuldermusklerna, i stället för att de skola ytterligare arbeta.
4. Grenspännböj. utg.
5. » tåhäfn.
6. Spännböj. knäuppböjn. (två fotlängder)
fel: stark vristuppböjning eller sträckning.
7. Spännböj. knäuppböjn. och häfn. på tå.
8. » » » knästräckn.;
fel: att knäet vid sträckningen sänkes under höftens vågplan.
9. Spännböj. benuppböjn.
10. » » » och häfn. på tå;
fel: att benet sjunker vid tåhäfningen.

11. Spännböj. handgång. (tre fotlängder).
12. » 2 A. böjn.

Häfrörelser.

Med dessa rörelser söker man att vidga bröstkorgen. Därvid komma i första hand till användning bröstets, ryggens, nackens, skuldernas och armarnas muskler, och samtidigt med att dessa muskler öfvas och stärkas tillkommer, att dessa, sålunda förbättrade, i hög grad kunna bidra till den korrekta hållningens bevarande. Vid häfrörelser utgår man från den hängande ställningen, vid hvilken kroppen, uppburen af de uppsträckta armarna, är upplyft mellan armarna så, att skuldrorna hafva i det närmaste samma ställning som vid den sträckstående ställningen. Redan den häng. utgångsställningen verkar till bröstkorgens vidgande därigenom, att genom denna ställning refbenens främre ändar lyftas. Bröstmuskeln är nämligen fäst på refbenen och på öfverarmen. Refbenen uppöfvas till större rörlighet och följden däraf blir att den ofrivilliga andningen blir djupare d. v. s. fullständigare, hvaraf följer vidgade (större) lungor och bättre syrsättning af blodet.

Den hängande ställningen med bålen lyft mellan armarna är den typiska häfrörelsen. Denna utvecklas och stegras genom lyftning förmedelst armarnas böjning och kan småningom drifvas därhän att öfverarmarna komma in till lifvet ungef. såsom i böjst. stln.

Förutom denna — den rena häfrörelsen — användes en del andra, vid hvilka armarna få hjälp af benen, och hvilka ur praktisk synpunkt äro lämpliga att öfva, och hvilka hafva sitt värde blott vid dem tillses, att grundprincipen — bröstkorgens vidgande — ej åsidosättes.

De *vanligaste felen* vid den rena häfrörelsen:

att s. k. klämställning intagas d. v. s. att armarna i stället för att föras uti tvärplanet dragas framför bröstet, hvar igenom detta sammantryckes;

att andningen hämmas;

att afståndet mellan händerna är mindre än axelbredden;

att kroppen ej hänger lodrät, utan att ryggmuskulerna för mycket deltaga i arbetet så att benen blifva förda bakåt;

att benen ej äro tillsammans eller hållas stilla, och att vristerna på ett eller annat sätt spännas;

att hufvudet föres framåt.

Förekommer det att rekryten sprattlar och knycker med benen, bevisar det, att han ännu är för svag för att kunna rätt utföra rörelsen.

Häfrörelserna kunna *indelas* uti följande fyra grupper:

I. *rena häfrörelser*, vid hvilka kroppen ensamt uppbäres af armarna och vid hvilka alla fordringar kunna tillgodoses;

II. *rörelser*, vid hvilka äfven en *bukrörelse* ingår;

- III. *äntringar*, } vid hvilka benen äro behjälps-
 IV. *slingringar*, } liga vid förflyttningen.

Stegringsföljd (för hvarje gruppssärskildt):

- I. *Rena häfrörelser*, (inledda genom den häng. utg.):

Mothäng. häfn. (a);¹

lod- » » (a);

från » » (a);

mot- och frånhäng. häfn. (a);

underhäng. häfn.;

mot- » » (b);

lod- » » (b);

från- » » (b);

under- » 2 A.gång;

» » » » med häfning till (b);

omslagsgång;

lodhäng. lodrät 2 A.gång upp.

- II. *Häfrörelser i förening med bukrörelser* (stegringsföljd inom de olika underafdelningarna):

a) Fallhäng. 2 A.häfn.;	} Bom; linor; stänger.
» häfhäng. ² hfd vridn.;	
» » växel B.lyftn.	

Dessa stegras genom bommens (vid linor och stänger fattningens) sänkande. Häfning sker aldrig längre än till rät vinkel

¹ (a) betecknar vid häfningar att vinkeln mellan öfver- och underarm är rät eller trubbig,

(b) att vinkeln är spetsig.

² Häfhängande betecknar att armhäfning gjorts.

- | | |
|------------------------|--------|
| b) Båghäng. 2 A.häfn.; | } Bom. |
| » häfhäng. hfd vridn.; | |
| » » växel B.lyftn. | |

Stegras genom bommens sänkande. Häfning blott till rät vinkel. Med rekryter sättes bommen till en början å pannhöjd.

Fel: armarna föras ej ut, skuldrorna föras fram och ryggen kutas; tårna ej underböjda.

Växling mellan båg- och fallhängande är en stegring af både a) och b).

- | | |
|---|---|
| c) Krok (a) ¹ häng. 2 A.häfn.; | } Bom och
delvis
vid linor
och
stänger. |
| » (b) » » » | |
| » (a) » underhäng. 2
A.gång; | |
| » (b) » underhäng. 2
A.gång; | |

- d) Öfverkastning (öfverslag);
Frånhäng. 2 B.lyftn.; (Bom);
lod- » öfverslag; (linor);
från- » öfverkastn. till jämn-
vägande; } Bom;
» » » till jämn-
vägande; }

desså rörelser tillhöra med nästan större skäl bukrörelselserna; se dessa slutet af B.uppböjn.

III. Äntringar (stegring inom underafdelningarna):

¹ Krok (a) hängande = knäna i höjd med höfterna, underbenen lodräta;

Krok (b) hängande = benen raka i höjd med höfterna,

a) i lodrät redskap (stänger, linor):

Lodhäng. äntr.

Inledes med: motgående växel klif-

gång (springstolpe);

inlärandet af benens

fattning (2 linor);

häng. F. växling (2

linor);

krokhäng. utg. (ribb-

stol, 2 linor);

str. häng. 2 B. upp-

dragn. (2 linor);

handflyttning upp och

ned;

Förflyttning i sidled;

» snedt uppåt:

Fel: ensidigt användande af benen, i det att alltid det ena benet lägges bakom redskapet.

b) i båglinan:

Slagäntr. (inledes med benväxling på stället);

» med hufvudet före upp, benen före ned;

» med benen före upp, hufvudet före ned;

våghäng. omslag på stället;

slagäntr. upp med enkelt omslag;

» » dubbelt »

Fel: kroppen ej stilla under redskapet, ryggen kutad; vid omslag: ej axelbredd mellan hän-

derna; hufvudet ej tillbaka; ryggen svankad; benen bakåtförda.

IV. *Slingringar* (stege, dubbelbom) (stegringsföljd):

Vågslingr. med hufvudet före;

» » benen »

lodslingr. med hufvudet före upp, benen
före ned;

korsslingr. » » » upp, benen
före ned;

» » » » upp och ned.

Fel: ej axelbredd mellan händerna; att armarna i slutställningen äro korsade; att slingringen ej sker lika åt båda sidor.

Till häfrörelserna bör ock den *jämnvägande hållningen* räknas, emeden dess verkan på bröst-korgen är snarlik den, som förefinnes vid den häng. utg.

Jämnviktsrörelser.

Kroppens jämnvikt uti olika lägen beror på samverkan mellan en massa muskler. Dessa styras utaf sina nerver och därför komma vid dessa rörelser en stor mängd nerver i verksamhet och hjärnan blir mer sysselsatt vid dessa än vid de flesta andra rörelser. En del af jämnviktsrörelserna äro starka benrörelser och räknas till de afledande rörelserna.

Jämnviktsrörelser utföras antingen *utan* eller *med* redskap.

I. *Utan redskap* (stegringsföljd):

St. tåhäfn. (fel: hälarna skiljas, kroppen böjd bakåt, svankrygg);

sl. st. »

gr. » »

gång (a) st. tåhäfn.;

st. 2 kn.böjn. (fel: hälarna skilda);

gr. st. 2 kn.böjn.;

gång (b) st. tåhäfn. (fel: ej lika häfning på båda benen);

» (a) » kn.böjn. (fel: kroppstyngden ej på bakre benet);

» (b) st. 2 kn.böjn. (fel: att kroppen ej sjunker rätt ned, utan att kroppstyngden öfverföres för mycket på det främre benet);

sl. gång st. tåhäfn.;

(alla de nämnda stregras genom att utföras i hvil- och str. st. stln.);

krokhalfst. utg.;

» vr. uppböjn.;

» kn. strn. bak;

» » utåt förn;

halfst. B. » »

krokhalfst. kn. strn.

fram;

str. nigst. 2 A.sträckn.;

» » sitt. utg.;

Inledas vid stöd.

Stegras: genom

hastigt ombyte;

genom att hafva

armarna i hvil-

o. str.;

genom sl. st. utg.

Fel: att axlarna ej

hållas lika högt.

famn nigsitt. 2 A.slag.n.;

tåst. kn. uppböjn.;

våg tåstödjande utg.;

» halfstående »

II. *Med redskap* (stegringsföljd):

Vägstående (= balansstående) utg.;

tvärgr. vägst. utg.;

gång vägst. utg. (lindrig) kn.böjn.;

tvär » 2 kn.böjn.;

gång » förflyttning (= vägst. gång);

vägst. B. utåtförn.;

» gång baklänges:

tvär vägst. sides förflyttn.;

vägst. kn.uppböjn.;

» » » och sträckn.;

vägspjärnst. kn.böjn.;

vägst. vändning.

Uppstigning till vägst.;

» språng » »

Sned sitt. utg. } växling, förflyttning;
tvär gr. sitt. utg. }

gr. sitt. »

gr. sitt. öfvergång till tvärsitt. utg.;

sned sitt. uppstigning;

vägst. till snedsitt.;

våghäng. till vägst.;

str.häng. till »

I samband med jämnviktsrörelserna öfvas ned-språng från redskap.

Från lågt: nedsprång framåt;

» till sida;

Från högt: nedsprång med hjälp af ena
 handen;
 » från sned sitt. utg.;
 » » tvär » »
 » med hjälp af båda
 händerna d. v. s.
 öfvergång från
 st. eller sitt. utg.
 till den sträck-
 hängande stln.

Marsch- och uthållighetsrörelser.

Såsom sådana användes: Benrörelser III.
 och IV. gruppen.

Skulderbladsrörelser.

»Rörelser för ryggsidans muskler» är den
 riktigare benämningen på dessa rörelser. De
 verka uträtande på ryggraden och bidraga där-
 igenom till bröstkorgens vidgande och till den
 korrekta hållningens bevarande. Några af de
 stora musklerna på bälens ryggsida hafva sitt
 fäste på skulderblad eller öfverarm. Vid rörel-
 ser med armarna blifva dessa muskler sträckta
 eller komma uti sammandragning och verka
 jämte öfriga på ryggsidan varande muskler till
 att fixera — kvarhålla — skulderbladen i när-
 heten af ryggpelaren och att uträtta den stora
 böjningen bakåt i ryggraden. Häraf framgår,
 att dessa rörelser äro synnerligen lämpliga att
 använda mot küttrygg.

De långa med kotpelaren parallelt gående musklerna medverka dessutom. Men samtidigt som den mellersta kröken vid 6.—8. ryggkotorna uträtas framträder en benägenhet att öka den nedre krökningen i ländregionen och skulle detta kunna framkalla svankrygg eller kunna öka redan befintlig sådan. Rekryten skall därför tillhållas att motverka detta genom att kraftigt använda bukmusklerna.

Den enklaste skulderbladsrörelsen är in- tagandet af den »enskilda ställningen» så som exercisreglementet för infanteriet angifver den. Vid denna arbeta de långa ryggmusklerna för att uträtta ryggraden, och de breda till armarna gående musklerna trycka skulderbladen mot ref- benen samtidigt med att armarnas öfre och nyc- kelbenens och skulderbladens yttre del föres bakåt.

De vanligaste *felen* äro:

att svankrygg uppstår under rörelsen och
att axlarna ej fixeras.

Skulderbladsrörelserna indelas uti:

I. samsidiga och

II. växelsidiga.

Dessutom kunna hufvudrörelser hänföras hit, emedan vid dem en mängd af öfre delens af ryggen muskler måste vara i verksamhet.

I. *Samsidiga:*

a) *Utan redskap* (stegringsföljd):

Höftfäste;

st. 2 A.uppböjn.;

famn (a) st. utg.;

st. 2 A. strn. ut;

famn (a) — famn (c) 2 A.slag.;

fel: att öfverarmarna ej äro stilla
under rörelsen och

att återgången (c)—(a) sker
hastigt;

st. 2 A.strn. upp;

» » » » ut till famn (d) st.;

st. 2 A.strn. fram;

fel: axlarna följa med framåt vid
sträckningen;

nackfäste;

räckst. 2 A.svängn. upp;

str. st. A.deln.;

str. st. 2 A.svängn. till nedre gränsen.

Dessa rörelser stegras genom att utföras uti
stupst. eller gång (b) stupst. utg.

b) *med redskap* (stegringsföljd):

Framligg. utg. (äfven benämnd fram-
ligg. hållning);

frambågligg. hålln.

Dessutom stegras dessa rörelser genom att hålla
armarna i ving, böj., famn, hvil och sträck eller
genom att uti utg. utföra rörelser med hufvudet
(hufvudvridn.), med armarna (t. ex. 2 A.sträkn.,
A.slag. eller A.deln.) eller genom framåtböjn.
af bålen.

II. *Växelsidiga:*

a) *med afseende på basen* (stegringsföljd):
rörelser uti tåstödjande utg.;

» » vrist » »

» » vågtå » »

» » vågvrist » »

» » våg halfstående utg.;

lämpliga rörelser äro: 2 A.strn., A.deln., A.
svängn., hfdvridn. och bålbojn.

b) *Utfall*¹ (stegringsföljd):

Halfstr. utfall (a) bak;

halfstr. utfall (a) fram;

» » (b) bak;

» » (a) med A.skiftn. och
framvridn.;

» » (a) med effacering;

Utfall (a) och (b) med 2 A.strn. stegras
genom 2 A.strn., svängn., deln. och
genom frambojn.

Pyrrikai, krigisk och fredlig.

Fel vid utfallen: att kroppen ej får rätt lut-
ning d. v. s. kommer i förlängningen af bakre
benet.

De flesta skulderbladsrörelserna kunna steg-
ras ytterligare genom användande af tyngder
t. ex. gevär.

Hufvudrörelser:

Hfdböjn. bakåt;

» S. vridn. långsamt;

» » » hastigt;

¹ Jämf. Benrörelser II. och växelsidiga bålrorelser III.

Hfd S.böjn.;

» » vridn. och böjn. bakåt eller till sida.

Bukrörelser.

Ofta benämnas dessa rörelser äfven »rörelser för framsidans muskler.» Man vill genom dessa rörelser stärka de muskler, som utgöra buk-
betäckningen. Från refbenen sträcka sig en del muskler ned till bäckenets ben. Vid nämnda musk-
lers sammandragning påverkas i första hand organen uti bukhålan, hvarigenom dessa komma uti lifligare verksamhet, och uti andra hand de nerv- och kärlstammar, hvilka följa kotpelaren. Erfarenheten har visat, att stärkandet af de yttre bukmuskulerna ökar de inres styrka; följ-
den blir bättre matsmältning.

De vanligaste *felen* äro:

att andningen hämmas,

» axlarna skjutas fram,

» rörelsen utföres för hastigt.

Bukrörelser indelas uti:

I. *ryggböjningar,*

II. *ryggfällningar,*

III. *benuppböjningar* och

IV. *hållningar.*

I. *Ryggböjningarna* utgöra en inledning till de spännböjande rörelserna.

De utföras i st. och gr. st. stln. samt i gång (b) st. stln. Äfven utföras dylika vid bom med denna såsom stöd.

Stegringen sker genom att höja tyngdpunkten d. v. s. genom att intaga hvil- och str. st. stln.

II. *Ryggfällningar:*

a) *Sittande:*

Motsitt. ryggfälln. (sätet högre än fötterna);

helmot. » (fötterna å samma höjd som sätet).

Stegring: armarna i ving, böj, hvil, str.;
genom hufvudrörelser, armrörelser,
ökad tid eller ökad väg.

b) *Knästående:*

kngr. st. R.fälln.;

» half » »

Stegring: armarna i ving, hvil, str.

c) *Stående:*

Halfstående R.fälln. (vid ribbstol).

Stegring: armarna i ving, hvil, str.;
genom armrörelser;
» kn. böjn.

III. *Benuppböjningar.*¹

a) *Ligg. 2 B.uppböjn.*

Stegring: str. ligg.; famn (d) ligg.; hvil ligg.;
dessa stegras hvar för sig genom B.deln.

Fel: armarna bibehålla ej under rörelsen sitt ursprungliga läge d. v. s. vidröra underlaget.

¹ Jmf. Häfrörelser II. d.

b) *Hängande* (stegringsföljd):

Str. häng. 2 kn. uppböjn. = krok (a)
häng. utg.;¹

krok (a) häng. växelkn. strn.;

str. » » B. lyftn.;

krok (a) häng. 2 kn. strn. = krok (b)
häng. utg.;¹

» (b) » B. deln.;

str. häng. långsam 2 B. lyftn. öfver
bom till jämnvägande hållning.

IV. *Hållningar*:a) *Fallhängande* utg.

Stegras genom tillägg af hfdvridn.,
af B. uppböjn.;
af 2 A. häfn.¹
= fall häf-
häng. utg.

Den sistnämnda stegras likaledes ge-
nom hfdvridn. eller B. uppböjn.;

b) *Båghängande* utg. och

» 2 A. häfn. = båghäf-
häng. utg.

Bägge stegras genom hfdvridning.

Så väl a) som b) stegras genom bommens sän-
kande; vid b) skall början göras med bommen
vid pannhöjd och *skall* sänkningen (stegringen)
ske långsamt, för rekryter aldrig under brösthöjd.

c) *Stupfallande* utg.

¹ Jmf. Häfrörelser II. c.

Denna utg. är den första i en följd af hållningar, hvilka visserligen hafva olika namn, men dock blott äro en stegring däraf.

Stupfall. {	utg. Stegras: {	genom hfdvridn.,
Vågfall. }		» B. lyftn.,
		» 2 kn. uppdragn.,
		» 2 A. böjn.,
		» 2 B. uppdragn.,

Spets fall.,	{	utg. stegras genom 2 A. böjn.
» stup stående,		
Hvalf » »		

Växelsidiga bålrörelser.

Dessa rörelser utföras af fram- och baksidans muskler i förening. Rörelserna afse att påverka ryggraden och de utmed densamma följande kärl- och nervstammar samt att äfven öfva musklerna.

Böjningar och vridningar äro de egentliga växelsidiga bålrörelserna; med dessa förenas arm- och benrörelser.

Hvarje böjning i sidled är tvifvelsutänkt åtföljd af någon vridning, hvarför man i afseende på dessa båda hufvudgruppers verkan har svårt att sätta någon bestämd gräns. Verkan blir i båda fallen — böjning eller vridning — en tänjning i ryggpelaren och densamma åtföljande kärl, nerver, muskler och senor på den ena kroppshalfvan under det andra delar, hoptryckas, slappas, kontraheras.

Felen vid dessa rörelser äro att böjningen (vridningen) ej lokaliseras till den del af ryggraden, som man med rörelsen afser att påverka. T. ex. böjning ersättes ofta med vridning. Äfven inträffar det ofta, att vid vridning skuldrorna ej fixeras och att vridningen sker i fötterna i stället för i ryggraden.

Förutom de nämnda rörelserna räknas ock utfallen till detta släkte äfvensom en del hållningar, hvilka dock kunde hänföras till böjningarna, emedan muskelarbetet är snarlikt som vid dessa.

De *växelsidiga bålrörelserna* indelas i:

- I. *böjningar*,
- II. *vridningar*,
- III. *utfall*,
- IV. *hållningar*.

I. *Böjningar* (stegringsföljd):

Sl. st. S. böjn. [halfhvil; halfstr.];¹
 ving gr. st. S. böjn. [famn (c); str.; hvil];
 » gång (b) st. S. böjn. [hvil; str.];
 » sl. gång st. S. böjn. [hvil; str.];
 half ving half hvil S. mot stöd st. S.
 böjn. [hvil; str.];
 ving spjärnst. S. böjn. [hvil; str.];
 S. mot korshalfst. B. deln.;
 hjulning.

¹ Det inom [] efter hvarje rörelse satta angifver rörelsens stegring genom armarnas förändrade ställning.

II. *Vridningar* (stegringsföljd):

Ving sl. st. S. vridn. [famn (a); famn (c);
hvil; str.];¹

famn (a) gr. st. S. vridn. [famn (c); hvil;
str.];

ving gång (b) st. S. vridn. [hvil];

» » (a) » » » »

» sl. » st. » » » »

Dessa båda arter stegras genom att samman-
sättas med hvarandra eller genom att en arm-
eller bålrörelse tillägges. Ex. böj gång (a) vänd
bågst. 2 A.str.; hvilgr. vändst. S. böjn.; sl. vändst.
2 A.strn.

III. *Utfall*:

Se skulderbladsrörelser II. b.

Ving utfall (a) st. S. vridn. [hvil; str.];¹

» » (a) st. S. vridn. och S. böjn.
(vridn. göres åt båda
sidor, böjn. endast åt
den främre fotens sida)
[hvil; str.].

IV. *Hållningar* (stegringsföljd):

Sidfall. utg.;

halfstr. sidfall. utg.;

» » B. deln.;

halfspännsidfall. utg.;

» B. deln.;

handfäst sideshållning (= utliggning).

¹ Se not å sid. 56.

Sprången.

Sprången äro de starkaste rörelserna uti dagöfningen och äro sammansatta utaf de öfriga rörelsesläktena. I sprången ingå nämligen ben-, skulderblads-, buk- och växelsidiga bålrörelser i mycket rikt mått och vid en del äfven häf- och spännböjande rörelser.

Sitt stora värde hafva sprången just härigenom samt äfven, emedan de bidraga till att öka rekryternas djärfhet, företagsamhet och förtroende till sig själfva samt lära dem att öfvervinna hinder.

Språnget består af trenne delar:

satsen, förflyttningen och nedsprånget.

Ur praktisk synpunkt är nedsprånget den viktigaste. Det gäller ju nämligen att göra förflyttningen öfver hindret så, att man ej tager skada vid nedsprånget, utan tvärtom genast efter detsamma passerande är fullkomligt herre öfver sin kropp.

Hur själfva förflyttningen sker är uti den praktiska tillämpningen af föga betydelse, men klart är, att ju mindre kraft man använder därunder desto handlingsfärdigare är man efter densamma. Därför är det fördelaktigt att *inlära* det bästa, d. v. s. det mest kraftbesparande, sättet. Ur estetisk synpunkt är äfven detta sätt det bästa. För att förflyttningen skall kunna försiggå lätt och nedsprånget blifva riktigt d. v. s. ofarligt, bör satsen tagas rätt.

Nedsprånget skall alltid göras på fotbladen (fotbladet) med fötterna (foten) utåtvridna (-vriden) och med eftergift uti fot-, knä- och höftleder. (Vid nedsprång på båda fötterna samtidigt skall afståndet mellan fotspetsarna vara ungefär en fotlängd, hälarna skola vara tillsammans.) Öfverkroppen i allmänhet något lutande åt det håll hvarifrån språnget utförts. Mycket noga bör fotens ställning inläras, ty uti det angifna läget är fotleden starkast.

Förflyttningen är olika till sin form beroende på hvad slags språng som utföres. Vid densamma bör bröstorgens frihet eftersträfvast. Särskildt bör beaktas att hufvudet hålles rätt, ty det är betingelsen för att bröstorgen skall kunna blifva fri och rörelsen vacker.

Satsen tages antingen med en fot (enkel sats) eller med båda fötterna samtidigt (dubbel sats). I båda fallen sättes foten eller fötterna kraftigt i marken. Foten bör vara *något* utåtvriden. Vid dubbel sats böra hälarna vara tillsammans.

Anslaget med händerna, då dessa skola medverka vid språnget, skall vara kraftigt och hastigt.

Satsen föregås vanligen af ett eller flera ansteg. Ansteget eller anloppet böra vara lämpade efter hindrets storlek och afståndet till detsamma. Anloppsafståndet skall vara så stort att *erforderlig* fart och kraft kan utvecklas, sålunda ej förlångt så att onödigt med kraft nedlägges på förflyttningen före språnget.

Mottagning bör under inlärandet af de bundna sprången förekomma och gäller därvid såsom regel att mottagaren aldrig får stå *midt framför* redskapet och

att en fallande skall tagas om lifvet, ej i armarna och undantagsvis i benen.

Instruktören har vid språngens öfvande förutom det sagda att iakttaga:

att vid enkel sats och

vid enkel sats med ansteg *satsen* samt
vid dubbel sats med ansteg *sista ansteget*
tages lika ofta med höger som med
vänster fot,

att hufvudet hålles rätt och

att vid nedsprånget jämnvikten fullkomligt
bibehålles det vill med andra ord säga,
att stående grundställning *alltid* skall
intagas på *den* plats, där nedsprånget
skett, *innan* denna plats får lämnas.

Sprången äro af två slag:

I. Fria.

II. Bundna.

I. *Fria språng*:

A. *På stället* (stegringsföljd):

1. St. inledning till fria spr.¹ först
efter instruktörens sedan efter
manskapets räkning.

¹ Språng förkortas här till spr.

2. Fritt spr. i höjd med lösa armar (D.).¹
3. Fritt spr. i höjd med utåtkastning af armarna (D.).
4. Fritt spr. i höjd med utåtkastning af armar och ben (D.).
5. Fritt spr. i höjd med vändning 90° (D.).
6. Fritt spr. i höjd med vändning 180° (D.).

B. *Med förflyttning:*

a) *Dubbel sats utan ansteg* (stegringsföljd):

- | | | |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 7. Fritt spr. i höjd framåt. 8. Fritt spr. till sida. 9. Frittspr. bakåt. | { | <p>Armarna föras vid satsens tagande först i motsatt riktning mot rörelsen och därefter hastigt i språngriktningen o. medverka därigenom att öka språngets längd.</p> |
|---|---|---|

b) *Enkel sats* (stegringsföljd):

10. Fritt spr. med 1—3 ansteg framåt i längd (höjd) (E. m. a.).

¹ Vid de olika sprången angifves det slag af sats som användes sålunda:

(E.) = enkel sats utan ansteg.

(E. m. a.) = enkel sats *med* ansteg.

(D.) = dubbel sats utan ansteg.

(D. m. a.) = dubbel sats *med* ansteg.

11. Djupspr. från bänk eller bom (högst knähöjd) (E. eller D.).
12. Fritt spr. i höjd öfver märke (E. m. a.).
13. » » i längd och höjd med vändning (E. m. a.).
14. » » i höjd öfver märke med vändning (E. m. a.).
15. » » i längd öfver märke (E. m. a.).
16. » » öfver märke med nedsprång på en fot (E. m. a.), benämnes »häcksprånget».

II. *Bundna språng:*

17. Motst. inledn. till bundna spr.
18. Sidmotst. inledning till bundna spr.
19. Gångst. inledn. till bundna spr.
20. Gångst. öfversprång med åtvändning (sidsprång). Redskap:
Mottagaren står vid Bom,
språng med benen åt vänster (höger) till höger Häst,
(vänster) om den plats Plint.
där nedsprånget skall Sats:
ske och hindrar med sin D. m. a.
vänstra (högra) hand
stödhanden att glida

- samt tager vid event. fall
den hoppande om lifvet.
21. Gångst. öfver språng med
frånvändning. Mottag-
ning = 20.
22. Sidmotst. förflytt. med B.svängn.
(E.); Bom; mottagaren bakom
den plats där nedsprånget, som
sker på en fot, göres.
23. Fäktsprånget (utveckling af 22.)
(E. m. a.); Häst, plint, bom med
bomputa. Mottagning = 22.
24. Grenspr. i sadeln.
25. » » » krupphäfn.,
afsittning.
26. » » » saxning; en
mottagare vid sidan af
redskapet.
27. Grenspr. öfver; en mot-
tagare bredvid ned-
språngsplatsen.
28. Grenspr. till »stå i sadeln»;
en mottagare å båda si-
dor af redskapet i höjd
med sadeln.
29. Mellanspr., en å 2 mot-
tagare bredvid ned-
språngsplatsen.
30. Ytterspr., mottagning =
29.

Red-
skap:
Häst,
Plint.
Sats:
D. m. a.

- | | | |
|------------------------------|------|------|
| 31. Halfhäng. half jämnvä- | } | |
| gande öfverspr. snedt | | |
| framåt (D.). | | |
| 32. Halfhäng. half jämnvä- | | |
| gande sidspr. med åt- | | |
| vändning (D. m. a.). | | Red- |
| 33. Halfhäng. half jämnvä- | | } |
| gande sidspr. med från- | Dub- | |
| vändning (D. m. a.). | bel- | |
| 34. Underhäng. snedt mellan- | | bom. |
| spr. (D.). | | |
| 35. Mothäng. mellanspr. (D. | | |
| m. a.). | | |
| 36. Halfsprånget (D. m. a.). | | |
| 37. Hel- » (D. m. a.). | | |
- Djupsprång.
- | | | |
|-----------------------------|-----|--------|
| 38. Frånhäng. djupspr.; | } | |
| Bom; utf. ock vid ribbstol. | | |
| 39. Mothäng. djupsprång; | | |
| Bom, ribbstol, vägg. | | Mot- |
| 40. Sittandedjupspr.; Bom, | | taga- |
| jämf. jämnvikts rr. | ren | |
| 41. Jämnväg. djupsprång; | } | snedt |
| Bom. | | bakom. |
42. Löpning på { upp, sker med god
 fart och stora steg,
lutplan. { ned, sker med små
 hastiga steg.
43. Öfverslag på plint och häst ut-
föres först på stället sedan med
dubbel sats med ansteg.

Inledes genom växling mellan gr. fränfallhäng. och gr. spännbøj. och genom öfverslag från jämnväg. hållning till gr. spännbøj.

Vid språng är det nödvändigt att vara noga med inledningen d. v. s. att med de enklare sprången förbereda de svårare. Sprången 1, 2, 3, 5, 7 skola föregå 10.

Synnerligen viktiga äro 10, 11, 12, 14, 16 alldenstund rekryten genom dem lär sig nedsprånget. Innan dessa äro väl öfvade och fotställningen vid nedsprånget inlärd böra ej 20 och följande användas.

Andningsrörelser.

Uti inlednings- och avslutningsrörelserna ingå de s. k. andningsrörelserna. De afse att gifva lungorna tillfälle att i hög grad kunna afgifva det under arbetet alstrade kolsyret och upptaga erforderligt syre. Dessa rörelser äro långsamma arm- eller skulderbladsrörelser, vid hvilka bröstkorgen höjes och utvidgas och under hvilkas utförande lungorna ofrivilligt fyllas och tömmas.

Här är någon stegring ej af nöden, ty de enklaste rörelserna upprepade verka lika bra som de sammansatta.

Ex. 2 A.lyftn. fram upp, sänkning ut ned.

Böjst. 2 A. strn. till famn (d) st. utg.

2 A.lyftn. ut upp.

Dessa rörelser utföras äfven under tåhäfning eller under tåhäfning och knäböjning eller uti endera utg.

2 A.lyftn. under sidovridn.

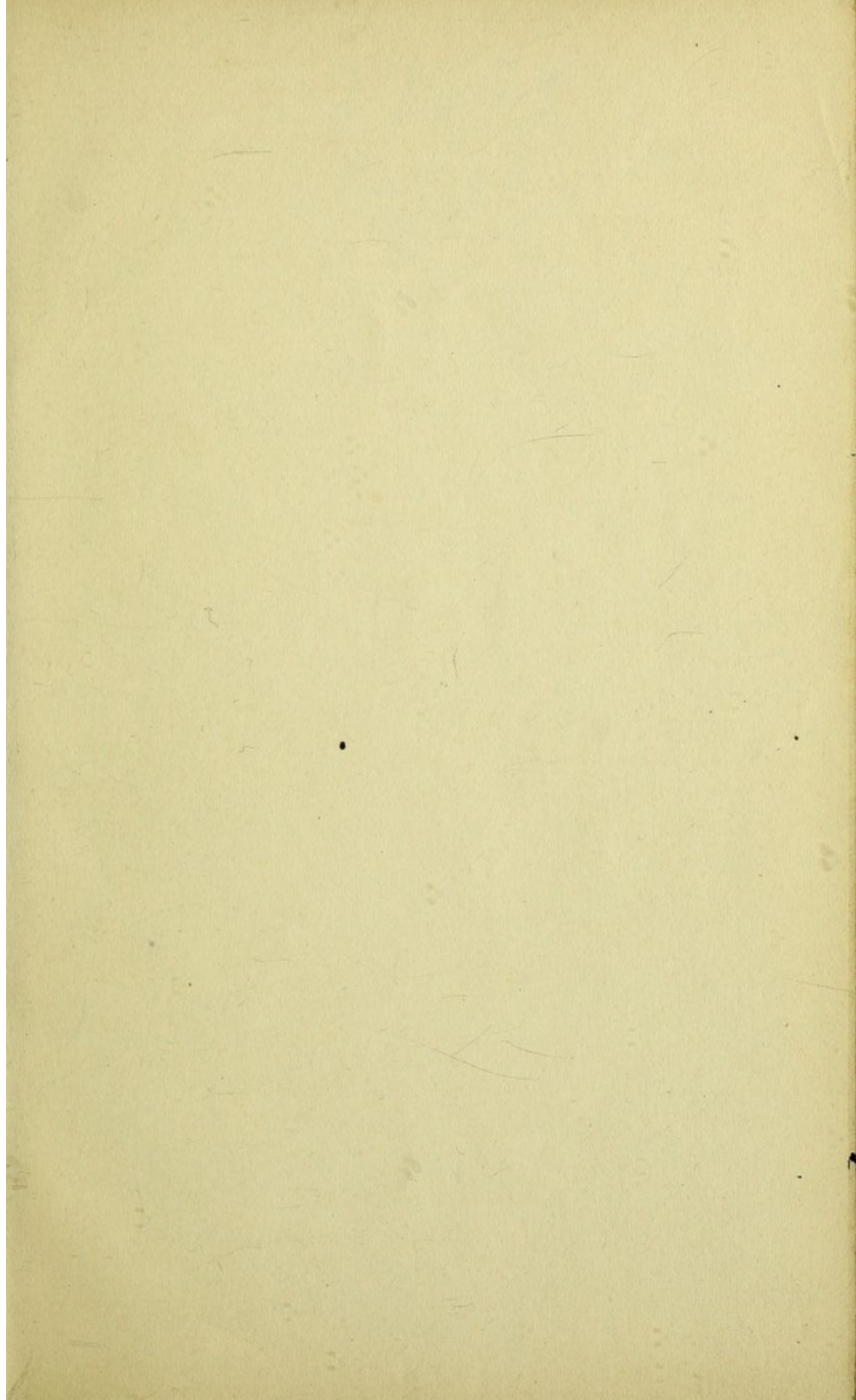
Famn (c) st. 2 A.rulln.

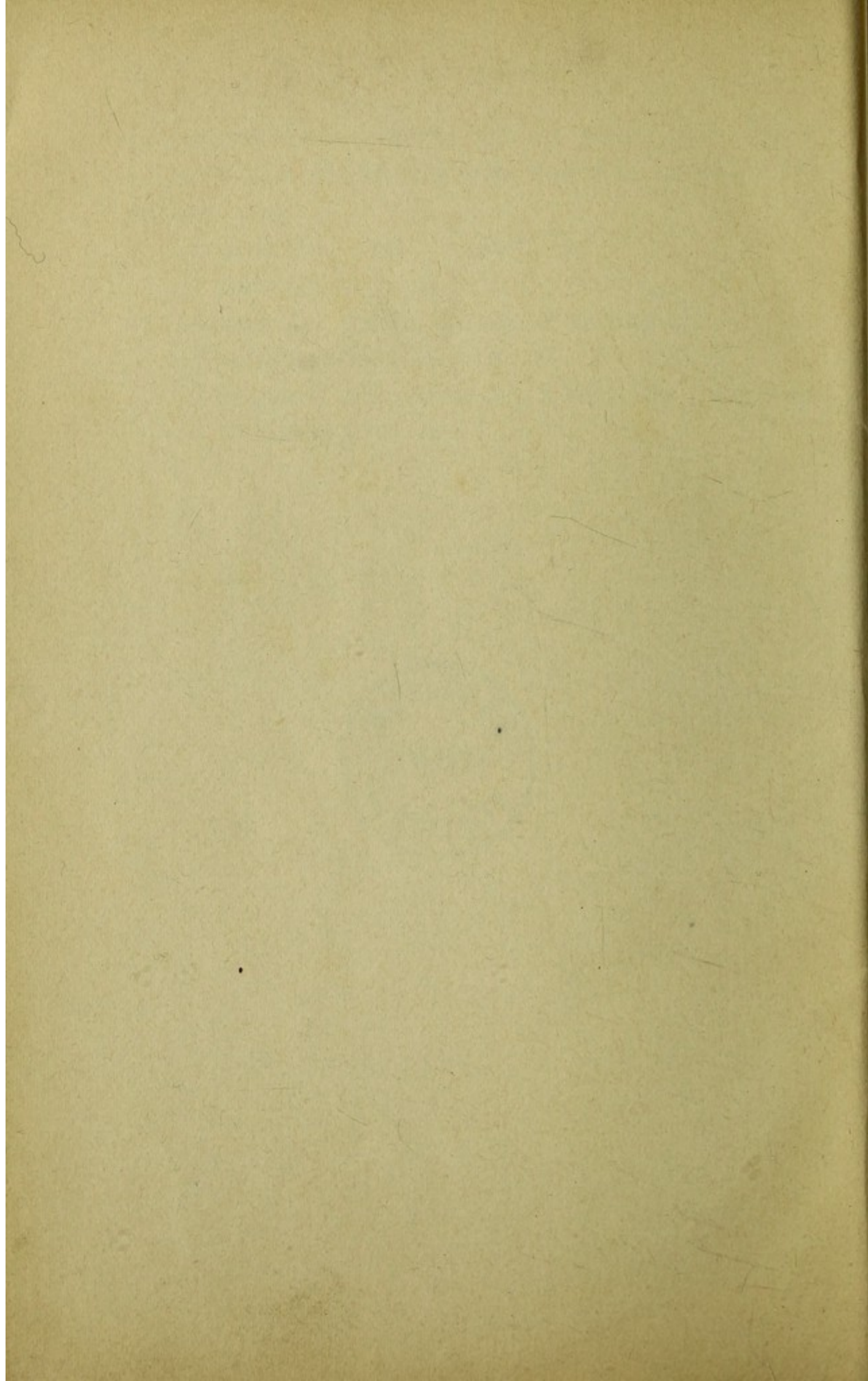
Famn (a) utfall (b) st. 2 A.slag.

Famngående 2 A.slag.

Långsam marsch under 2 A.lyftn. fram upp, sänkning ut ned.







77689

