

Gymnastika dagöfningar för folkskolan / af C.H. Liedbeck.

Contributors

Liedbeck, C. H.

Publication/Creation

Stockholm : Norstedt, 1891.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/qgxx339n>

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>

Ödga d. 1. uppl

GYMNASTISKA
DAGÖFNINGAR
FÖR FOLKSKOLAN

AF

C. H. LIEBDECK

ANDRA UPPLAGAN



STOCKHOLM
P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG

Pris 3 kronor

LIEDBECK



22200232135

Edgar A. Gray

Med
K9826

GYMNASTISKA DAGÖFNINGAR

FÖR

FOLKSKOLAN

AF

C. H. LIEDBECK.

ANDRA UPPLAGAN.



STOCKHOLM.
P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG.

21531937



WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOMec
Call	
No.	Q1

303950
Cupar Coll.

STOCKHOLM, 1891.

KONGL. BOKTRYCKERIET. P. A. NORSTEDT & SÖNER.

Förord till första upplagan.

Anmodad att sammanfatta förord till detta arbete, har undertecknad, efter tagen kännedom af detsamma, gärna efterkommit denna uppmaning; ty det synes mig, som om arbetet skulle blifva ett godt uppslag till den pedagogiska gymnastikens förverkligande inom folkskolan.

Enhvar, som på allvar sysselsatt sig med gymnastikundervisning, skall snart finna, att så väl planen för som ock föreskrifterna i denna bok grunda sig på en längre tids erfarenhet. Boken är allt igenom praktisk. Dess författare, som är väl förtrogen med folkskolans olika men oftast mycket begränsade tillgångar, har bättre än någon före honom på detta område förstått att med tillgängliga skolredskap och andra lätt anskaffade tillbehör ersätta bristen af de vanliga gymnastikredskapen. För sådana folkskolor, som äro försedda med inredda gymnastik-salar, lämnas äfven god ledning. I afseende å fordringarna på ett vetenskapligt underlag för rörelsernas *form* och *urval* har han äfven lyckats, d. v. s. tillgodose »kroppens väsentliga behof i och för en riktig utveckling», så långt utrymme och andra förhållanden medgifva. — Det sagda må icke förstås som om själfva idén till bokens plan vore ny eller författarens egen. Den, idén, är redan förut uttalad och förordad i läroböcker och andra arbeten alltsedan professor Brantings verksamaste dagar och ligger redan i den svenska metoden, hvars grunddrag bland andra är att söka minska beroendet af redskap. Denna idé har ock varit ledande för författaren under hans mer än tioåriga verksamhet inom Stockholms folkskolor, hvarest och under hvilken tid denna bok tillkommit. Boken är det första försöket att till en större utsträckning förverkliga denna grundtanke hos metoden.

De arbeten, som kunna betecknas såsom ifrågavarande boks föregångare, hafva, ehuru de varit utgifna för folkskolans behof, utan undantag haft till föredöme andra handböcker, afsedda för helt andra förhållanden (t. ex. arméens »Reglemente i gymnastik» 1836) än dem, som äro rådande inom folkskolan. Dessa »föregångare» hafva också icke lyckats, hvilket bäst visar sig af deras hittills obetydliga inflytande på området för deras verksamhet.

Denna bok följer så väl till bokstaf som anda den här i landet uppkomna och utvecklade metoden, så långt den för närvarande kan tillämpas i folkskolan. Hon har den fördelen att kunna i denna riktning vidare följa denna samma metod, då utvecklade förhållanden inom folkskolan göra sådant behöfligt. Hon får således icke betraktas såsom något afslutadt helt, utan har hon tvärt om ämnet till vidare utveckling inom sig själf. Men hon skall tillfredsställa folkskolans närvarande behof af ledning, tydligare framkalla detta behof och visa sättet hur gymnastiken skall utvecklas genom sina egna verkningar.

Gymnastiken såsom uppfostringsmedel är i sig själf svårare att få riktigt införd och tillämpad i folkskolan än på något annat område, där den hittills blifvit använd. En därtill bidragande orsak torde vara den underhaltiga ledning i gymnastik, som ofta kommer seminarie-eleverna till del. Det fästes nämligen icke tillbörligt afseende vid deras framtida lärare-verksamhet i gymnastik, hvilket flera gånger blifvit anmärkt. Såsom sådana böra de icke

allenast själfva få en genom gymnastik så fullständig kroppsutbildning, som den fyraåriga kursen i seminariet medgifver, utan äfven under denna tid göras väl förtrogna med *gymnastikundervisningen* under sådana förhållanden, som i folkskolorna förekomma. Till detta ändamåls vinnande behöfves äfven för läraren vid själfva seminariet en vägledning vid därvarande instruktionsöfningar. Den bok, vid hvilken eleverna i seminariet blifvit vanda under dessa öfningar i gymnastik, böra de naturligtvis i sin ordning som lärare äfven följa. För närvarande finnes ingen handbok, som ens i någon mån är ägnad att uppfylla denna fordran så som den här föreliggande, hvilken redan har med framgång blifvit tillämpad i Stockholms och delvis i andra folkskolor. Man har således största möjliga säkerhet för att med densamma lyckas äfven inom öfriga delar af riket. En god handbok är ett af de förnämsta medlen för att framkalla goda verkningar af gymnastikundervisningen i folkskolan, och en dylik förbättring bör hafva sin början i och genom seminarierna. Denna framgång kommer ock ytterst att bero af det intresse och den förmåga, hvaraf folkskole-lärare och lärarinnor blifva i besittning. Dessas arbete är redan så mångsidigt, att de flesta bland dem torde hysa blott föga hopp om möjlighet för sig att äfven kunna medverka till *gymnastikens* tillämpning och utveckling inom folkskolan. Men den erfarenhet, man i det fallet redan äger, motsäger en dylik farhåga, ty inom Stockholms folkskolor hafva mången lärare och lärarinna med hjälp af denna ledning på ett mycket tillfredsställande sätt ledt gymnastiköfningarna.

Om seminarieeleven dessutom utbildas fullständigare i gymnastik än hittills har skett, skall helt visst framdeles hans obemärkta verksamhet såsom lärare äfven på detta område blifva långt nyttigare än hittills. Hans egen iakttagelse af barnens höjda utveckling och kraft skall blifva hans förnämsta tillfredsställelse. Det är af den erfarne läraren nogsamnt känt, hurusom ungdomens växande krafter äro ett af de verksammaste medel till uppehållelse för lärarens tränga bemödande.

En redbar vilja, understödd äfven af den ringaste förmåga, bör ock kunna lyckas med denna bok såsom ledning, ty för sådant fall har en plan särskildt blifvit uppställd (fallet A). Denna plan motsvarar till fullo hvad som hittills varit tydliggjordt i någon handbok för folkskolan. Det är ock troligt, att den företagsamme läraren skall genom den ovanliga tydlighet, som genomgår hela boken, småningom tillägna sig förmåga att därefter tillämpa något af de därpå följande mera verksamma fallen (B, C). Härei ligger en väsentlig skillnad mot *föregångarnes* stora enformighet. Stockholm i juli 1881.

L. M. TÖRNGREN,
t. f. Öfverlärare
vid Kongl. Gymnastiska Central-Institutet.

Förord till andra upplagan.

Sedan första upplagan af föreliggande arbete blifvit utsäld, har en ny upplaga ansetts af behovet påkallad. Tacksamt erkännande det berättigade i vissa gjorda framställningar angående förändringar af dagöfningarnas uppställning, har jag närmare utarbetat dessa och ökat deras antal. En del nya figurer och några redskapsritningar äro äfven tillagda.

Stockholm i januari 1891.

FÖRFATTAREN.

INLEDNING.

Utom redogörelsen öfver den plan, efter hvilken dagöfningarna äro ordnade, har nödvändigheten fordrat att i denna inledning påpeka de allmännaste och mest viktiga iakttagelser, hvilka må följas af lärare och lärarinnor, som leda öfningarna. Någon fullständig beskrifning af rörelserna förekommer ej. En sådan skulle upptaga vida mer än hvad utrymmet här tillåter. Dessutom förutsattes att hvarje lärare eller lärarinna vid de seminarier, som de genomgått, af den där i gymnastik undervisande läraren hafva erhållit beskrifning öfver sättet, hvarpå hvarje rörelse skall utföras.

Af allmänna iakttagelser och råd meddelas för öfrigt följande:

Hvarje ledare af gymnastik (lärare eller lärarinna) bör söka att sätta lif och fart i sin afdelning under gymnastiken. På afdelningens gymnastik ser man lätt, huru stort nit och för många läraren har för ämnet. Ett liknöjdt eller nedstämdt uttryck hos läraren, ett sömnaktigt, släpande befallningsord kunna ej gifva barnen den håg och det lif, som hvarje gymnastisk öfnings rätta utförande kräver. Bättre är att låta barnen fullt fria få leka än att slappt genomslarfva några rörelser under namn af gymnastik. God ordning måste alltid under gymnastik förenas med lifligheten. Det är vida bättre och rättare att gymnastisera tio minuter dagligen än tvenne gånger i veckan och då en half timme eller mera hvarje gång.

En half timmes gymnastik för *små* barn blifver stundom ett tidsödande plågoris, enär det därunder kan hända att så väl lärare som lärjungar tröttna. Då gymnastik öfvas med tillhjälp af s. k. rotmästare, upptaga vanligen öfningarna något längre tid, än då läraren själf leder alla öfningarna. Lärare (lärarinna) höres stundom klaga öfver heshet, klent bröst eller annan oförmåga att kommendera. Detta är otvifvelaktigt en beaktansvärd olägenhet. Under sådana förhållanden hafva med fördel andra sätt blifvit använda, såsom blåsning i pipa, olika tecken, knäppning med fingrarna m. fl. Genom dessa och liknande medel kan ledaren bespara sig att muntligen utsäga många af de ansträngande verkställighetsorden och likväl framkalla lifaktighet.

Lärarinnor böra i allmänhet ej vid kommendering för mycket höja rösten, ty däraf lider ofta befallningsordets skärpa.

Skulle läraren vara af läkare alldeles förbjuden att kommendera, har erfarenheten visat, att ett af de raskaste barnen i afdelningen kan inöfvas till instruktör under lärarens ständiga uppsikt. Bättre är dock om denne instruktör kan tagas utur en *högre* afdelning. I vissa stads-skolor har man begagnat den utvägen, att läraren byter ämne med någon af sina kamrater.

Vid utsägandet af befallningsorden bör noga skiljas på lystrings- och verkställighetsord, ej blott så till vida att de ej för mycket sammandragas, utan äfven däri, att det förre (hvilket för afdelningen anger, hvad som skall göras) utsäges långsammare än det senare (hvilket anger ögonblicket, då det anbefallda skall utföras). Verkställighetsordet utsäges

Allmänna
iakttagelser
och råd för
gymnastikens
öfvande.

Befallnings-
orden.

vanligen kort, skarpt och bestämdt. Undantag inträffa blott vid *långsamma* rörelser, såsom t. ex. en del bålrörelser, knäböjningar m. fl.

För att ej nödgas omsäga samma befallningsord flera gånger, då en rörelse skall *upprepas*, kan ledaren med fördel befalla: *Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Till inskränkande af befallningsordens antal kan läraren först angifva öfningens namn, hvarefter befallningsorden *Utgångsställning—ställ!* (*Kör*) och *räkning* i de flesta fall äro tillräckliga. Dessa förenklingar spara äfven i sin mån ledarens röst.

Lysstring.

God lysstring (uppmärksamhet) i afdelningen är af största vikt vid all friskgymnastik, och ledaren bör vänja sin afdelning därvid redan från första dagen vid inöfvandet af grundställningen, samt städse fordra *full uppsträckning*, tystnad och skarp lysstring vid befallningsordet: *Gif—akt!!* För ernåendet häraf fordras att ej längre än nödvändigt är låta barnen förblifva i den uppsträckta ställningen, d. v. s. ledaren bör aldrig försumma att efter utförd öfning befalla: *På stället—hvila!!* Hvila på stället får mellan hvarje rörelse endast upptaga några ögonblick. Den lärare, som ej förstår rätta användningen af befallningsordet: *»På stället hvila»*, vinner aldrig uppmärksamhet i sin afdelning. Ingen utgångsställning eller rörelse må företagas utan att grundställningen först intages.

Lystringen ökas, om läraren vänjer barnen vid att ej alltid med lika *hög röst* utsäga befallningsorden. Den skärpa och bestämdhet, som i hvarje befallningsord bör inläggas, få dock ej minskas, då befallningsordet utsäges med lägre röst. *Ledaren måste alltid undvika att utur boken för afdelningen framsäga befallningsorden eller kommendera med boken i hand.* Att mellan rörelserna (under *»på stället hvila»*) ögna i den, för att möjligen draga sig till minnes något, må dock läraren tillåta sig. Dock får detta ej upptaga längre tid än som afses vara ett lämpligt, d. v. s. ett kort uppehåll mellan rörelserna. Läraren bör aldrig förplikta sig att stanna vid någon viss plats (framför afdelningen), under det han kommenderar. I de trånga läsesalarna anvisas ledarens plats nästan alltid af sig själf.

Takt.

Bestämd takt och samtidighet i utförandet af rörelserna böra från början iakttagas, och allt framgent bibehållas. Man må gärna i *början* låta barnen, vid intagandet af olika utgångsställningar för fötterna, stampa duktigt, äfven om de äro iklädda träskor; äfvenså att stundom samtidigt med utförandet af rörelserna själfva få högt räkna tidmåtten, såsom t. ex. under *St. 2-A-strn.* m. fl. dylika fall. Allt detta, så bullersamt det än kan förefalla, upplifvar (synnerligast i början) till en viss grad, öfvar taktinnet och bidrager till samtidighet. *Vändningar, marschsteg*, samt en stor del utgångsställningars intagande äro såsom taktöfningar utmärkta. Den gamla helomvändningen i tre tidmått är en af de bästa tretaktsöfningar, och såsom sådan bör den öfvas.

Undervisning.

Kort och lättfattlig bör läraren vara samt städse fordra den möjligast bästa rörelseformen.

Långa rättelser, synnerligast i tröttande ställningar, hafva alltid till följd att de, hvilka från början utfört öfningen rätt, tröttna under dessa vidlyftiga beredelser och slarfva då bort ställningen, hvarför dylika rättelser böra undvikas.

Skulle något barn vara särskildt trögtänkt, undervisas detta särskildt, sedan *»på stället hvila»* blifvit gjort.

Med ringa hjälp af lärarens hand kunna ofta barn snart lära sig mången rörelse, som i början alldeles misslyckats. Läraren må härvid akta sig för ett klumpigt eller hårdhänt tillrättavisande.

Af ganska stor hjälp och tydlighet för barnen blifver det, om ledaren själf först utför rörelsen. Mången gång kan läraren, genom att deltaga i vissa rörelser såsom armsträckningar m. fl., gifva mera fart och kraft åt det hela, oafsedt den nytta läraren själf har af att efter

ett längre stillasittande få någon, om än ringa rörelse för *sin egen* kropp. I andra fall kan ett eller flera af de mest färdiga barnen först inöfva rörelsen med *god form* i de öfrigas åsyn, hvarefter hela afdelningen eller först en större del därpå får utföra rörelsen.

Lättare rörelser inöfvas alldeles omedelbart af hela afdelningen. Äfven må erinras att enklare rörelser upprepas 3 till 4 gånger å rad.

Växelsidiga rörelser öfvas lika antal gånger åt hvarje sida.

Under *alla* rörelser bör in- och utandning fullt och fritt försiggå.

Barnen böra till liflighetens ökande tillhållas att *springa* till och från redskapen. Allt fram- och undanskaffande af redskap bör ske hastigt, men under tystnad och med största ordning. Strängeligen må barn förbjudas att vid hissande eller firande af redskapen vidröra eller stå under dessa.

Handhafvande af redskapen.

De böra ej få sätta sig omedelbart efter slutad dagöfning, utan böra dessförinnan några förflyttningar framåt eller tillbaka företagas, eller om utrymmet det medgifver, marsch kring borden (t. ex. under sång) utföras; *helst må de dock komma ut i det fria*, hvarunder läsesalarna skola luftas.

Då väderleken är lämplig, böra öfningarna företrädesvis företagas ute och då, om tiden det medgifver, bör däri inflickas någon eller några lekar. Skulle tiden vara alltför knapp, kan för någon gång dagöfningen utbytas mot dessa lekar, om alla däri kunna deltaga.

I allmänhet iakttages vid förekommande fel att hellre verkställa rättelser genom utförande af enkla rörelser, hvilka bättre än muntliga tillsägelser framkalla riktig form; sålunda iakttages:

Rättelser.

Att hufvudets felaktiga hållning lättast rättas genom *St. hufvudböjn. bakåt* och *uppåtstrn.*;

Att felaktig fotvinkel rättas genom *St. fotslutning* och *fotutåtvrdn.*;

Att skuldrornas hållning rättas genom att utföra *St. 2-A-uppböjn.* långsamt och med sänkta axlar;

Att felaktig hållning i allmänhet rättas genom växling mellan *På stället hvila!!* och *Gif akt!!*

Bland de oftast iakttagna och menligast verkande felen anföras i korthet följande:

Fel.

Att under ställningar och rörelser spänna kroppen, hämma andningen och låta bröstet intaga en hopsjunken eller inklämd ställning.

Att uppdraga och framskjuta axlarna samt ej hålla båda axlarna lika sänkta.

Att framskjuta hakan eller fälla hufvudet framåt.

Att icke iakttaga fotvinkeln (rät vinkel).

Att i vissa ställningar och rörelser (t. ex. *Knäböjn.*) luta öfverlifvet framåt, föra knäna inåt och ej hålla hämlarna tillsammans.

Att i *höftf.* föra armbågarna framåt, stundom äfven för långt bakåt, i hvilket senare fall händerna vanligen anläggas för långt bakåt.

Att i *str.st. ställning* ej hålla armarna jämnlöpande och ej fullt sträckta med händerna bakåtförda. Att ej sträcka och sluta fingrarna, samt att ej vända händernas flata mot hvarandra.

Att i *bälböjningar* eller *vridningar* böja knäna, lyfta hämlarna från marken eller ändra fötternas riktning.

Att i *stufvfallande ställningar* för mycket sänka eller höja sätet, så att det ej infaller i rät linje med axlar och hämlar.

Att under *språng* och andra rörelser rikta ögonen mot marken och att fälla hufvudet framåt.

Att i *Spännböjande* rörelser hafva för stor böjning i ryggraden under det att hufvudet jämte halsen ej böjes bakåt i öfverensstämmelse med ryggradspelaren, att knäna böjas och att hämlarna icke stöda nog kraftigt mot redskapet;

Att fattning af redskap icke sker med fullt tag d. v. s. med tumgreppet (tummen på ena och de öfriga fingrarna på andra sidan);

Att vid samtidiga rörelser för armar och ben, där t. ex. armarna hafva ett och benen tvenne tidmått — eller tvärt om — armarnas tidmått icke sammanfaller med det senare af benens.

Beklädnad.

Läraren må tillse att barnen före gymnastiken aflägga öfverflödiga klädesplagg.

Gossar böra gymnastisera i skjortärmarna.

Trånga kläder äro skadliga och hindersamma för riktiga rörelseformer.

Kläder få aldrig trycka på bröstet och få ej heller vara hårdt åtsittande om veka lifvet.

Strumpeband och lifremmar eller hårdt sittande halsbeklädnad, alltid skadliga, få under gymnastiköfningar icke förekomma.

Rotmästare.

Att leda gymnastik med tillhjälp af s. k. rotmästare förutsätter alltid det läraren bör vara väl förtrogen med ämnet. Rotmästarne, hvaraf hvarje rote bör äga minst tvenne (öfver- och underrotmästare), undervisas särskildt i kommendering etc. De fordra sträng och trägen tillsyn, på det de må rätt utföra sitt uppdrag.

Vädning och sopning af salarna.

Som tillgång på frisk luft under gymnastik är af särskild vikt såväl för läraren som för barnen, synnerligast som lungorna då äro mera än vanligt i verksamhet, bör läraren före dagöfningens början vädra salen för att bortskaffa den instängda, kvafva och förskämda luften.

Då damm mer eller mindre uppröres under gymnastik, bör det noga tillses, att salarna dagligen blifva väl sopade och dammade. Ett godt medel att vid sopning minska dammets upprörande är att bestänka golvet med vatten.

Ordningsrörelser.

Följande ordningsrörelser äro företrädesvis tagna ur »Exercisreglemente för Infanteriet, första delen».

Uppställning.

§ 1. Uppställning på ett led. Beford: *Uppställning!!* Barnen ordnas på linje efter längd från båda flyglarna med de minsta i midten; det bör därvid vara godt utrymme, så att afståndet mellan närstående blir minst en handsbredd.

Rättning i frontställning.

§ 2. Rättningar i frontställning. Beford: *Rättning höger!!* (vänster, midtåt!!) Den, på hvilken rättningen sker, står stilla; de öfriga vrida hufvudet hastigt åt det håll, hvaråt rättningen skall verkställas och intaga hastigt rättningen. *Midtåt!!* Alla vrida hufvudet hastigt rätt fram.

Rättning med olika afstånd. Beford: *Helt*, Fig. 1 (dubbelt, Fig. 2) *afstånd, rättning—höger!!* (vänster, midtåt!! Fig. 3.) *Midtåt!!* o. s. v.

Vändningar, rättning i flankställning.

§ 3. Vändningar. Beford: *Vänster (höger)—om!!* Vändningen utföres $\frac{1}{4}$ cirkel på vänster (h.) fots häl med understöd af höger (v.) fots fotblad, hvarefter den högra (v.) foten sättes intill den vänstra (h.). *Halft vänster (h.)—om!!* sker på liknande sätt men med $\frac{1}{2}$ cirkels vändning. *Helt—om!!* utföres äfven lika härmed men med $\frac{1}{2}$ cirkels vändning.

Anm. Alla dessa vändningar inöfvas i början efter afdelningsräkning. Det vill säga:

På verkställighetsordet *Om!!* utföres själfva vändningen på den bestämda hälen med tillhjälp af den andra fotens fotblad, och på befallningsordet *Tu!!* flyttas den bakre foten med en lindrig stampning intill den främre.

Helomvändning i tre tidmått. Utföres företrädesvis som taktöfning; denna vändning verkställs på båda hälarna. Beford: *I tre tidmått, helt vänster (h.)—om!!* Fig. 4. *Tu!! Tre!!* o. s. v. Senare utföres vändningen med ljudelig (tyst) räkning af barnen.

Rättning i flankställning. Beford: *Rättning—framåt!!* Den främste står stilla, de öfriga rätta sig midt bakom honom med bibehållande af samma plats som i frontställningen.

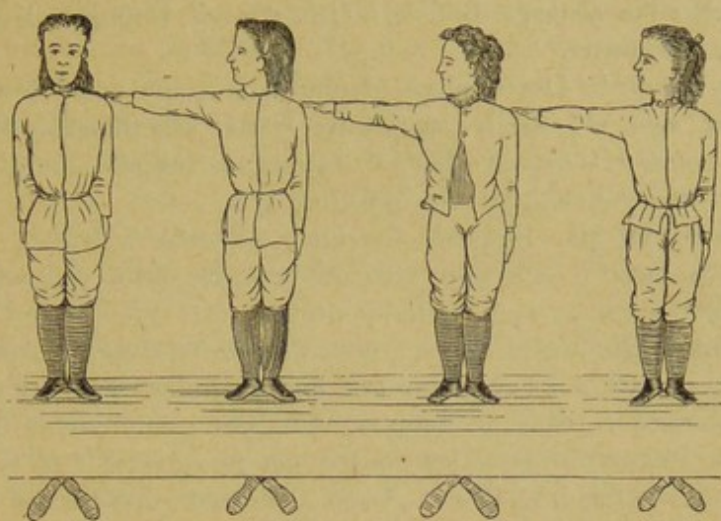


Fig. 1.

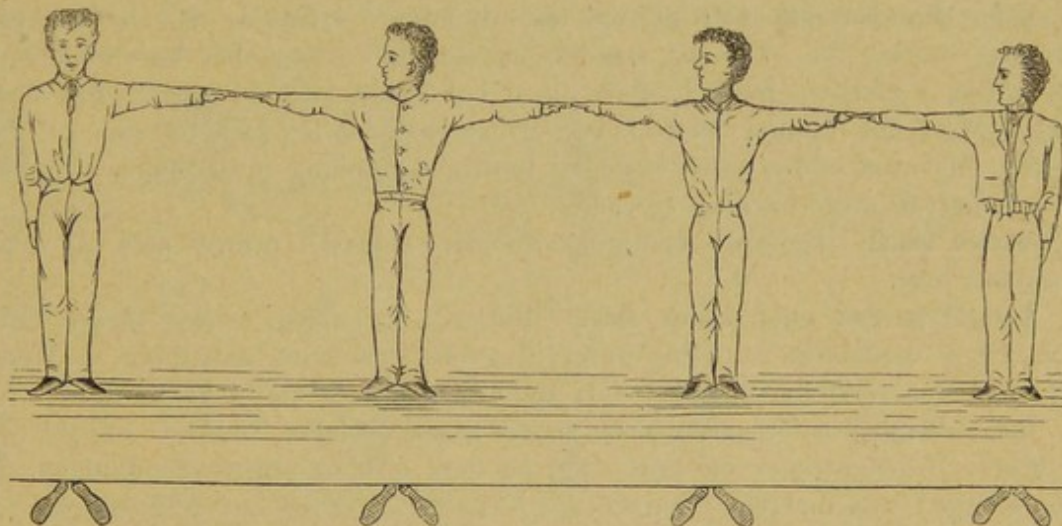


Fig. 2.

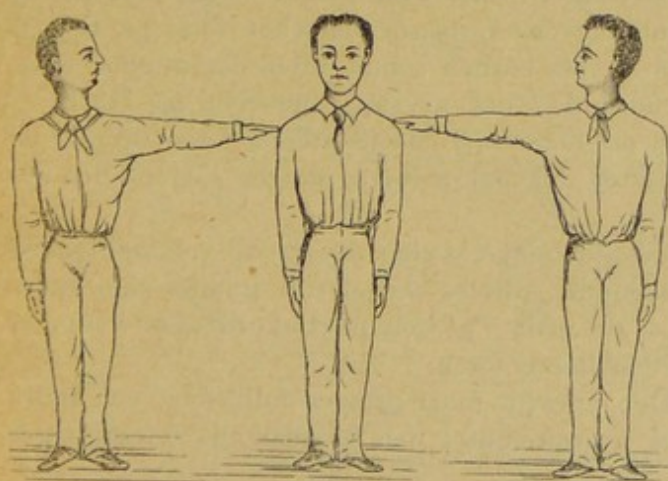


Fig. 3.

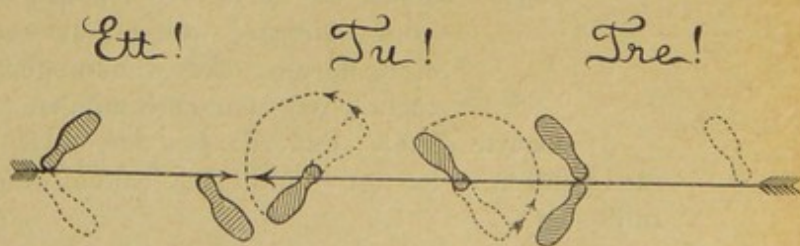


Fig. 4.

Rättning med olika afstånd. Bef.ord: *Helt afstånd, rättning—framåt!!* Fig. 5. Vid bef. ord: *Midtåt!!* nedryckas armarna.

Rättning—framåt!! Det vanliga afståndet återtages med korta och hastiga steg.

§ 4. Öfning med ett till tre marschsteg framåt och tillbaka. Bef.ord: *Ett (Två, Tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!!* o. s. v. Fig. 6. Ledaren räknar i början takten för stegen, sedermera låter han barnen räkna högt och därefter tyst.

§ 5. Indelning till två. Bef.ord: *Indelning till—två!!* Första man på högra flygeln vrider hufvudet hastigt åt vänster och säger *ett*, den därefter utför samma rörelse med hufvudet och säger *två*, nästa åter *ett* o. s. v. hela ledet utefter.

Luckbetäckning. Bef.ord: *Andra (första) luckor—betäck!!* Andra (första) betäcka i frontställning med ett steg tillbaka, i höger (v.) flankställning med ett steg till höger (v.). *Andra (första) ryck in—marsch!!* Sker på motsvarande sätt. Ombyte af luckbetäckning mellan första och andra sker på Bef.ord: *Första och andra, bytom—marsch!!* o. s. v.

Indelning till tre brukas äfven. Ettor och treor uttrycka då åt motsatta håll — Ettorna framåt eller åt vänster, treorna bakåt eller åt höger — på Bef.ord: *Första och tredje luckor—betäck!!* o. s. v.

§ 6. Marscher och halt på ett led. Bef.ord: *Afdelning framåt—marsch!!* All marsch börjar med vänster fot. För att åstadkomma enighet i marscher bör första steget med större fasthet sättas i marken, hvilket äfven alltid bör ske vid första steget efter förändrad marschriktning. Marschen upphör på Bef.ord: *Afdelning—halt!!* Den fot som är efterst uttager ett kort steg, och den andra sättes med en lindrig stampning intill denna. Stegens längd rättas under all marsch efter barnens storlek.

Marsch bakåt. Bef.ord: *Afdelning, tillbaka—marsch!!* utföres med något kortare steg, men med samma takt.

Marsch åt ena eller andra sidan. Bef.ord: *Afdelning, vänster (höger, helt) om—marsch!!* o. s. v. Efter verkställd vändning anträdes genast marschen enl. föreg. — Med nybörjare skall själfva marschen först anträdas på nytt Bef.ord efter verkställd vändning.

Marschriktningens förändring under marsch genom vändning. Bef.ord: *Vänster (h.) om—marsch!!* Den eftersta foten uttager ett kort steg, på dess fotblad utföres vändningen, den andra foten uttager steget i nya marschriktningen.

Anm. Marschens omedelbara anträdande får ej öfvas förrän barnen äro säkra så väl i marschers som i vändningars utförande, därför sker denna öfning i början så, att barnen stanna efter gjord vändning och fortsätta marschen först på Bef.ord *Tu!* Öfningen kan äfven inledas så, att barnen stanna efter det uttagna korta steget, hvarefter de vända på Bef.ord *Tu!* och fortsätta marschen på *Tre!*

Helomvändning under marsch. Bef.ord: *Helt om—marsch!!* Den eftersta foten uttager ett kort steg, vändningen utföres på fotbladen, hvarefter den bakre foten uttager steget i den nya marschriktningen.

Anm. Denna öfning utföres i början med afdelningsräkning så, att vid verkställighetsordet *marsch!!* uttages det omnämnda kortare steget rätt framför den andra foten, därefter sker vändningen på Bef.ord: *Tu!* och på Bef.ord: *Tre!!* uttages steget i nya marschriktningen af den bakre foten.

Ombyte af fot. Bef.ord: *Byt om—fot!!* Den eftersta foten uttager fullt steg, den andra sättes därpå — hastigt — intill och bakom denna, hvarefter åter den förstnämnda foten uttager fullt steg.

Anm. Ombyte af fot inöfvas bäst genom att låta barnen fortfarande skiftesvis med höger och vänster fot utföra dessa steg. Bef.ord: *Med fotombyte framåt—marsch!!* Fig. 7. Ledarens räkning *Ett—Tu—Tre!* o. s. v. Som lek är denna rörelse bekant under namnet »Vipgång».

Marscheus upphörande med vändning. Bef.ord: *Afdelning, vänster (höger, helt) om—halt!!* Lika med vändning under marsch, utom att den eftersta foten efter verkställd vändning, med en lindrig stampning sättes intill den främre.

Marsch med förlängda steg. Bef.ord: *Stora steg—marsch!!* Stegens längd ökas, takten blir något hastigare än under vanlig marsch.

Marsch med korta steg. Bef.ord: *Korta steg—marsch!!* Marschtakten något långsammare och stegens längd ungefär hälften mot vid vanlig marsch. Marsch med olika steg.

Marsch på tå. Bef.ord: *På tå—marsch!!* Utföres på tå utan att hälarna beröra marken. Alla förändringar af marschriktningen under marsch på tå verkställas utan taktsteg.

Språngmarsch. Bef.ord: *Språng—marsch!!* Öfvas inomhus högst en $\frac{1}{2}$ minut utan afbrott samt på fotbladen så ljudlöst som möjligt. Halt ifrån språngmarsch. Bef.ord: *Afdelning—halt!!* Utföres på fjärde steget sedan verkställighetsordet blifvit utsagdt. Rörelsen efterföljes alltid af marsch med korta steg eller långsam marsch på tå, hvarmed fortsättes tills andhämtningen blifver lugn. Dessa öfningar böra helst företagas utomhus.

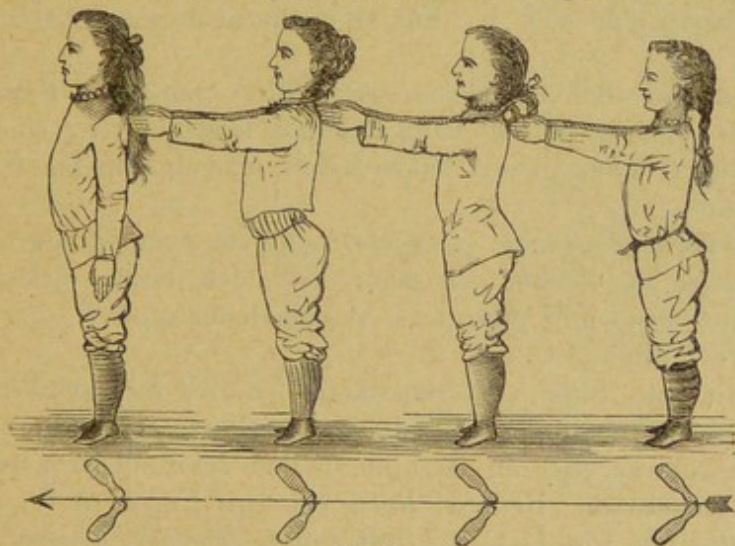


Fig. 5.

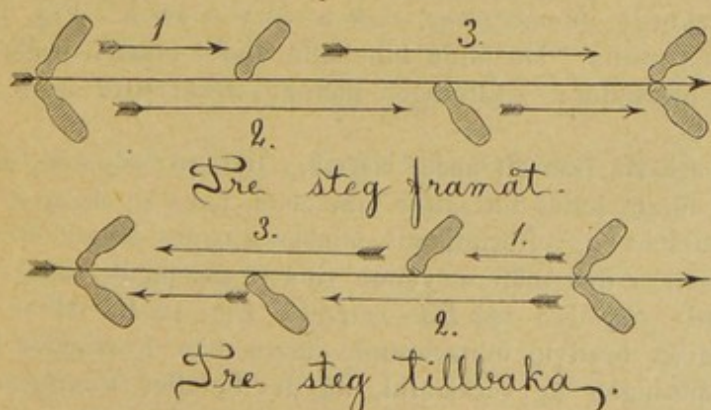


Fig. 6.

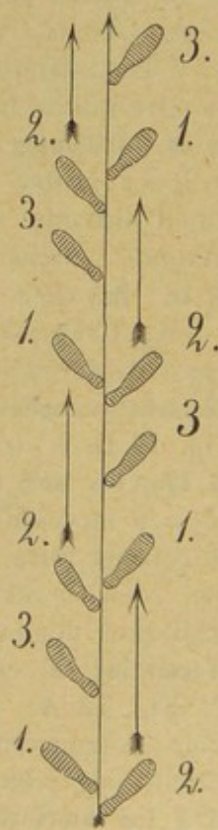


Fig. 7.

Anm. Från Marsch med stora (korta) steg, marsch på tå och språng-marsch, återtages vanlig marsch på Beford: *Vanlig—marsch!!* hvarvid marsch i vanlig takt återtages efter ytterligare två steg.

Rättning under marsch. § 7. Rättning i flank- och frontmarsch. I flankmarsch är rättningen på den främsta, hvar efter alla gå rätt bakom hvarandra. Afdelningen marscherar väl ansluten, så att alla afstånd bibehållas oförändrade under marschen. I frontmarsch är rättningen — då ej annorlunda särskildt bestämmes — alltid åt höger. Skall rättning tagas åt annan sida, befallas: *Vänster.* (h., *midtåt!*), hvaråt rättningen sedan bibehålles tills annorlunda befallas.

Formering af två led från ett, och ett från två, på stället. § 8. Formering af två led från ett, och ett från två, på stället. Beford: *Formera två led—marsch!* I frontställning nedrycka andra män till höger och midt bakom sina första män. Första rätta sig intill hvarandra, den närmaste med sidosteg, de öfriga med vändning och marsch åt rättningssidan. Fig. 8 A. I flankställning marscherar hela afdelningen fram och rättar sig på första man i tåten, sedan andra män uppryckt till höger om första och bildat andra ledet. Fig. 8 B. Afståndet mellan första och andra ledet är ett steg. Återformeringen utföres på motsatt sätt. Beford: *Formera ett led—marsch!!*

Anm. Är barnens antal udda, t. ex. nio, bliver luckan L Fig. 8 på vänstra flygeln i andra ledet. Sedan denna formering blifvit inöfvad bör uppställningen vanligen ske på två led enligt samma grunder som för ett led. Fig. 9. N:o 1 är längste man, 2 är närmast längste man o. s. v. För vinnande af utrymme kan uppställning ske på tre led.

Ledens öppnande och slutande. § 9. Ledens öppnande och slutande. Beford: *Öppna (slut) leden—marsch!!* I flankställning utföres denna rörelse genom ett sidosteg af båda leden åt hvar sin yttre (inre) sida. Fig. 10. I frontställning öppnas (slutas) leden genom bakre ledets marsch tillbaka (framåt) 3 eller 4 steg alltefter behof af utrymme.

Indelning af rotar. § 10. Indelning af rotar. Beford: *Indelning af—rotar!!* Förste man på högra flygeln i första ledet vrider hufvudet hastigt åt vänster och säger *udda*, den närmast utför samma rörelse med hufvudet och säger *jämn*, nästa åter *udda* o. s. v. hela ledet utefter.

Anm. Luckbetäckning utföres enligt § 5.

Marsch och halt på två led. § 11. Marscher och halt på två led. Sker i öfverensstämmelse med föreskrifterna i § 6 och 7. I flankmarsch är rättningen sålunda alltid på första roten. Riktrotar äro de på högra och vänstra flyglarna ytterst stående rotarna eller en särskildt mellan dessa angifven rote.

Marschriktningens förändring i flankmarsch. Beford: *Rotvis till höger* Fig. 11 A. (v., *halft till höger* Fig. 11 B. v.) (*dubbel rotvis till höger* Fig. 11 C., v.) (från stället, *framåt*)—*marsch!!* o. s. v.

Ut- och inryckning af rotarna. § 12. Ut- och inryckning af rotarna. I flankställning och sedermera under flankmarsch öfvas ut- och inryckning af rotar. Beford: *Jämna rotar, ryck ut (in)—marsch!!* Fig. 13. De utryckta rotarna rätta sig på de udda rotarna. De udda bibehålla under marschen det genom de jämna rotarnas utryckning ökade afståndet. — Öfningen inomhus förutsätter stora salar, i brist därpå sker denna öfning endast ute.

Formering af ett led från två och två från ett under marsch. Beford: *Formera ett led—marsch!!* Fig. 12 A. Främste man i första ledet fortsätter marschen, hans rotekamrat ordnar sig bakom honom under fortsatt marsch; de efterföljande minska stegen längd efter behof samt förhålla sig i öfrigt på samma sätt, i den mån utrymme vinnes, såsom de båda främsta.

Två led återformeras på Beford: Formera två led—marsch!! Fig. 12 B. Hvar och en af andra män upprycka på sina platser bredvid motsvarande första män, hvarunder främsta roten förkortar stegen till dess formeringen är verkställd, då det befallas *Vanlig marsch!!* o. s. v.

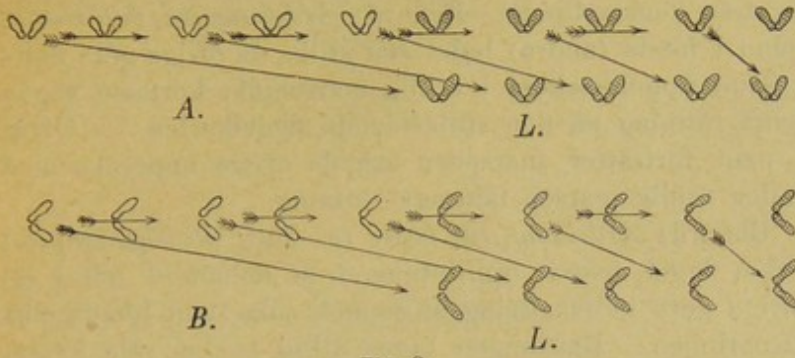


Fig. 8.

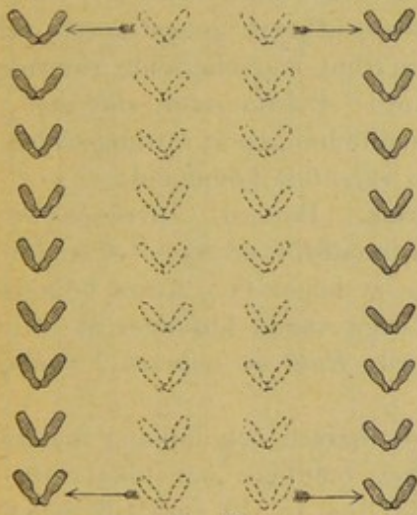


Fig. 10.

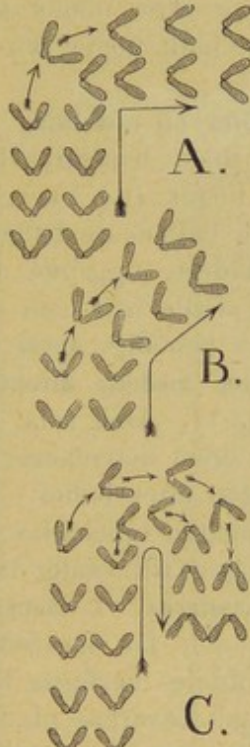


Fig. 11.

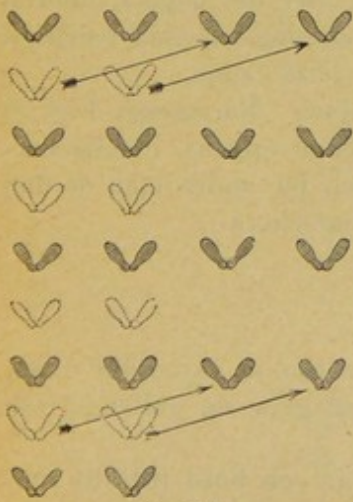


Fig. 13.

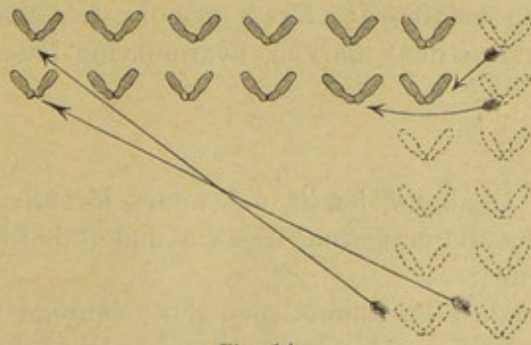


Fig. 14.

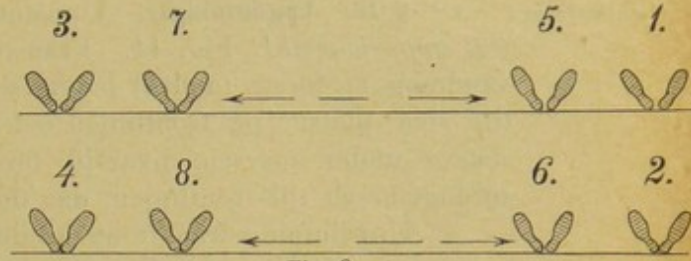


Fig. 9.

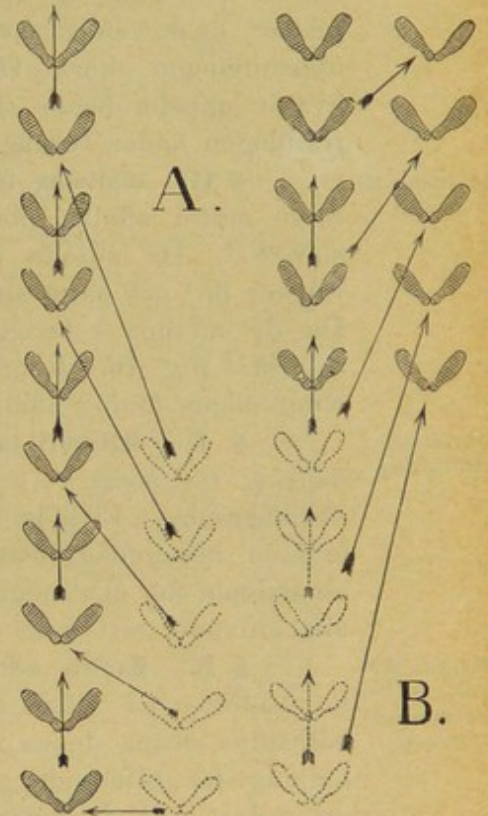


Fig. 12.

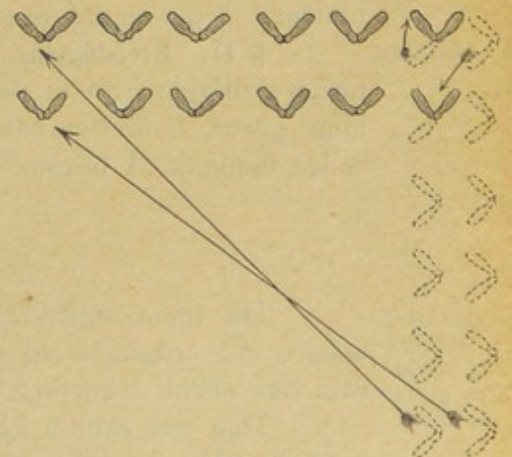


Fig. 15.

Uppslutningar.

§ 13. Uppslutningar. Uppslutning från flankställning. Bef.ord: *Afdelning (m. 2:dra män) slut upp—marsch!!* Fig. 14. Främste man i första (andra) ledet står stilla, de öfriga göra halfvändning åt första (andra) ledets sida, samt uppmarschera i vanlig marschtakt kortaste vägen till sina platser på frontlinjen och intaga rättning på den stillastående flygelkarlen. — Öfvas senare under marsch, hvarvid förste man fortsätter marschen och de öfriga upprycka med språngmarsch till frontlinjen, där de under vanlig marsch iakttaga rättning.

Uppslutning från frontställning. Bef.ord: *Afdelning, till höger (v., halft till höger, v.) slut upp—marsch!!* Fig. 15. Flygelman på den flygel, hvaråt uppslutningen är anbefalld, gör $\frac{1}{4}$ (1) cirkels vändning åt höger (v.); de öfriga göra halfvändning åt samma sida samt intaga sina platser med vanlig marsch på nya frontlinjen. Rättningen tages alltid åt den sida hvaråt uppslutningen sker. Då uppslutningen sker under marsch, gör flygelmannen på den flygel, hvaråt uppslutningen sker, *höger (v., halft höger, v.) om—marsch*, de öfriga upprycka i nya riktningen under språngmarsch.

Affallning för hinder.

§ 14. Affallning för hinder. Möter en afdelning under frontmarsch hinder, så att några rotar måste affalla, afdelar ledaren dem, hvarefter befallas: *Afdelta rotar, höger (v.) om—marsch!!* De afdelta rotarna göra höger (v.) om—marsch, samt afbryta genast rotvis till vänster (h.) och sätta sig i flankmarsch bakom de båda närmast i front marscherande rotarna. Då de affallna rotarna äro förbi hindret, uppsluta de på bef.ord: *Afdelta rotar, slut upp—marsch!!* Fig. 16. Rotar på flyglarna affalla inåt, och rotar inuti afdelningen åt rättningssidan. Efter någon öfning affalla och uppsluta behöfligt antal rotar utan särskildt kommando.

Direktionsförändring.

§ 15. Marschriktningens förändring medelst direktionsförändring. Bef.ord! *Direktionsförändring till höger (v.)—marsch!!* Fig. 17. Den sida, hvaråt direktionsförändringen sker, blir rättningssida. Flygelman på denna sidan marscherar i en båge åt höger (v.), hvars böjning ledaren bestämmer, och förkortar stegen efter behof. Alla de öfriga vända hufvudet åt rättningssidan och öka stegen så, att rättningen bibehålles. På bef.ord: *Rakt ut—marsch!!* vända alla hufvudet rätt fram och stegen uttagas till vanlig längd.

Marsch och löpning mellan läsesalarnas bordrader.

§ 16. Marsch och löpning i läsesalarna. I läsesalarna kan marsch och löpning mellan bordraderna på olika sätt anordnas, och får läraren efter eget omdöme och lokala förhållanden ordna denna öfning. För alldeles oerfarna lärare torde Fig. 18, 19 vara till någon ledning för utförandet af denna öfning. Lärarens plats är L, bordraderna B; siffrorna utvisa de rader hvari barnen stå, sedan de lämnat sina sittplatser. Pilriktningen anger den väg de marschera. Rad efter rad följes i nummerordning från det lägsta eller det högsta numret. De prickade pilarna utvisa den väg hvarje rad tager vid uppmarschering till sina behöriga platser. I det andra exemplet (Fig. 19) befallas först *helt om* för sjette raden.

Kretslöpning.

§ 17. Kretslöpning. Denna öfning kan äfven på flera sätt anordnas. Närstående Fig. 20 torde tydliggöra ett af de enklare sätten att ordna denna öfning. Leden öppnas, luckbetäckning göres, hvarefter vändning befallas för första män åt den ena, och för andra män åt den andra flanken. I början utsättas (ritas) märken, hvaromkring leden marschera.

De olika lokala o. a. förhållanden, under hvilka gymnastik öfvas.

Då inom folkskolan i allmänhet lokala och andra förhållanden äro så väsentligt olika, måste, vid ordnandet af gymnastiköfningarna, dessa skilda förhållanden göra sig gällande, såsom här nedan i korthet antydes:

Den ena skolan äger endast läsrummet med där befintliga stolar och bord till sitt förfogande. En annan har sig anvisad en större sal utan annan inredning än långbänkar, och åter en

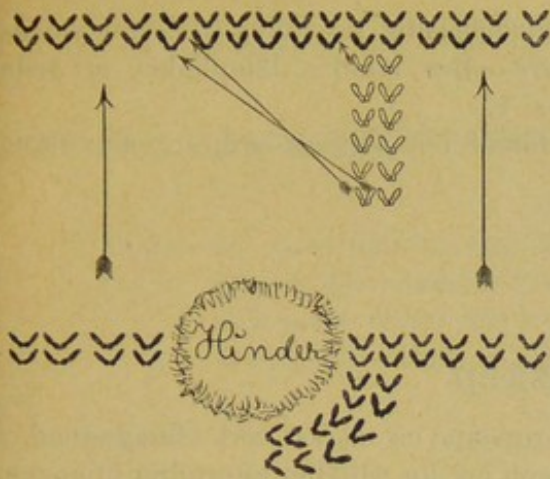


Fig. 16.

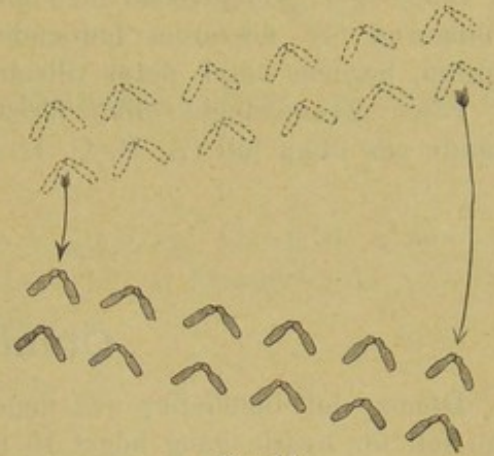


Fig. 17.

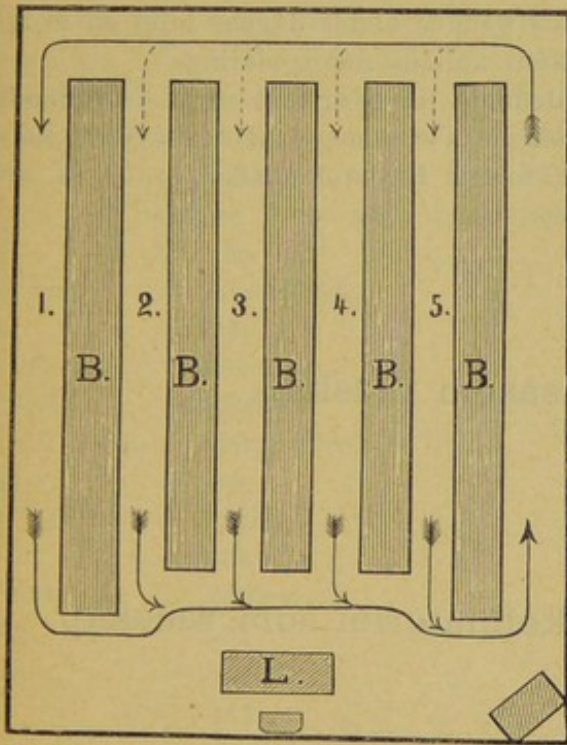


Fig. 18.

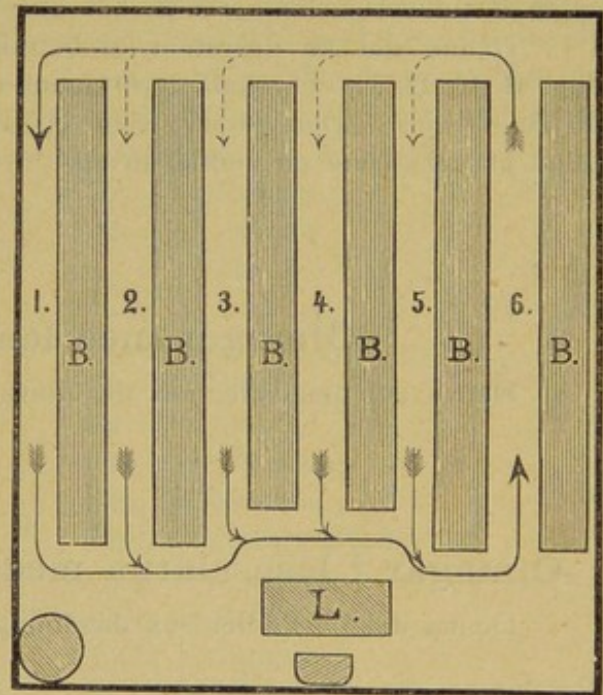


Fig. 19.

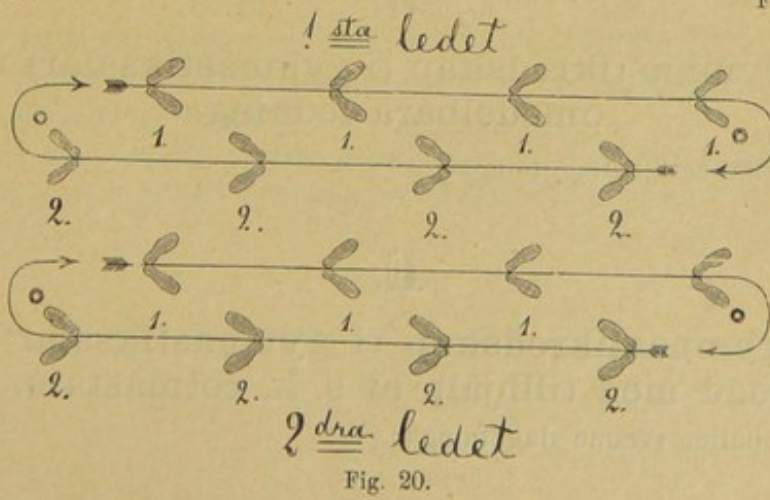


Fig. 20.

tredje skola äger gymnastiksal med mer eller mindre ändamålsenlig inredning o. s. v. Gymnastiköfningarna äro dessutom beroende af lärarens större eller mindre lämplighet att leda öfningarna, barnens antal, deras tillstånd i allmänhet o. s. v.

Efter ofvannämnda olika förhållanden har man funnit lämpligt att ordna gymnastiken i följande sex olika fall (A, B, C, D, E, F).

A.

Öfningar utan redskap.

Denna del innehåller sex dagöfningar, hvilka förutsätta en *mycket kort* öfningsstund, i vanliga fall för hvarje gång högst 15 minuter, om ej någon lek för tillfället efterföljer öfningen. Dessa dagöfningar kunna användas mellan tvenne lästimmar, före eller efter några minuters frihet ute. Ett sådant förfaringssätt, då det upprepade gånger under dagens lopp användes mellan lästimmarna, hvilket icke bör underlåtas, har blifvit kalladt »interpolering».

Denna del är dessutom att betrakta som en inledning till hvar och en af de följande fallen B, C, D, E, och skall därför utan undantag genomgås, *innan* något af dessa fyra senare fall får nyttjas. Den lärare, som ej tilltror sig att fortgå till bruket af B, C, D, E, må stanna härvid såsom en nödfallsutväg.

B.

Öfningar med långbänkar såsom redskap.

Denna del innehåller sex dagöfningar.

C.

Öfningar i läsesalarna med vanlig skolmateriel som redskap.

Denna del innehåller sex dagöfningar.

D.

Öfningar med gymnastikredskap (i gymnastiksalar) under lärarens omedelbara ledning.

Denna del innehåller sju dagöfningar.

E.

Öfningar med gymnastikredskap (i gymnastiksalar). Afdelningen ledd med tillhjälp af s. k. rotmästare.

Denna del innehåller tvenne dagöfningar.

F.

Öfningar med gymnastikredskap (i gymnastiksalar). Afsedd för rotmästare.

Denna del innehåller en dagöfning.

Anm. Denna del, ehuru förnämligast afsedd för rotmästarne, kan dock af en i gymnastik mera öfvad mindre afdelning användas. Likväl förutsättes då, att *alla* dagöfningarna under A och D äro genomgångna.

Dagöfningarna äro inom hvarje del ordnade i stegringsföljd.

I de rörelseharf, där flera rörelser äro upptagna, utföras dessa (där så står angifvet) omväxlande med hvarandra under *olika* dagar. En inom rörelseharfvet med *senare* angifven rörelse förutsätter större färdighet än de föregående af samma harf, hvarför den föregående bör först efter tillräcklig öfning utbytas mot den efterföljande. Läraren bör därför noga aktgifva på i fall en efteråt stående rörelse skall åtfölja eller ersätta (omväxla med) en föregående.

Förklaring öfver de i dagöfningarna förekommande förkortningar och tecken:

Förkortningar
och tecken.

A.	= Arm.	Rr.	= Rörelse.
Anm.	= Anmärkning.	räkn.	= räkning.
B.	= Ben.	t.	= till.
Bef.ord.	= Befallningsord.	Red.	= Redskap.
Böjn.	= Böjning.	sid.	= sidan.
Enl. föreg.	= Enligt föregående.	St.	= Stående.
Gr.	= Gren.	Str.	= Sträck.
h.	= höger.	Strn.	= Sträckning.
hfd.	= hufvud.	Sitt.	= Sittande.
höftf.	= höftfäste.	Utgst.	= Utgångsställning.
Kn.	= Knä.	vrdn.	= vridning.
Ligg.	= Liggande.	slutn.	= slutning.
m.	= med.	v.	= vänster.
omväxl.	= omväxlande.	2.	= Dubbel.
R.	= Rygg.		
!	= Befallningsordet utsäges mindre skarpt, dock ej släpigt.		
!!	= Befallningsordet utsäges kort, skarpt och bestämdt.		
(:)	= Lefvande stöd användes.		
Ström	= Betyder att rörelsen utföres af alla i en följd efter hvarandra med <i>samma</i> mellantid, <i>utan</i> uppehåll och <i>utan</i> särskildt befallningsord för hvar och en.		

A.

Öfningar utan redskap.

Första dagöfningen.

1. **Uppställning.** Bef.ord: *Uppställning!!* § 1.
Intagande af grundställningen o. återgång till hvilställning. Bef.ord: *Gif—akt!!* Fig. 21. *På stället—hvila!!* Fig. 22. o. s. v.
 Anm. Fingrarna sträckta och slutna, flatsidan af händerna vänd inåt i grundställningen. Rät vinkel mellan fötterna.
Rättning i frontställning. Bef.ord: *Gif—akt!! Rättning—höger!!* (v., midtåt!!) *Midtåt!! Helt afstånd, rättning—höger!!* (v., midtåt!!) *Midtåt!!* o. s. v. § 2. Fig. 1, 3.
Vändningar. Bef.ord: *Vänster* (höger, helt)—*om!!* o. s. v. § 3. *På stället—hvila!!*
2. **St. fotslutning o. fotutåtvrdn.** Bef.ord: *Gif—akt!! Fötter—slut!! Fötter—ut!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Fig. 23. *På stället—hvila!!*
Höftfäste. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!!* Fig. 24. *Ställning!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*
3. **St. R.-böjn. bakåt o. framåt lindrigt (höftf.).** Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj!!* Fig. 25. *Uppåt—sträck! Framåt—böj!!* Fig. 26. *Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*
4. **Slut st. sido-vrdn. (höftf.)** Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter—slut!! Till—vänster* (höger)—*vrid!* Fig. 27. *Framåt—vrid! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*
 Anm. Båda knäna bibehållas väl sträckta under vridningen.
5. **Gr. st. utgst.** Bef.ord: *Gif—akt!! Fötter till sida—ställ!! Tu!!* Fig. 28. I. *Fötter tillsammans—ställ!! Tu!!* Fig. 28. II. *Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*
 Anm. Efter någon öfning bortlägges afdelningsräkningen. Barnen få då räkna själfva högt (tyst).
6. **Öfning med ett till tre marschsteg framåt o. tillbaka.** Bef.ord: *Gif akt!! Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!!* o. s. v. § 4. Fig. 6. *På stället—hvila!!*
7. **St. 2-A-uppböjn. o. strn. nedåt.** Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt—böj!!* Fig. 29. *Armar nedåt—sträck!!* (eller *Ställning!!*) *Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*



Fig. 21.

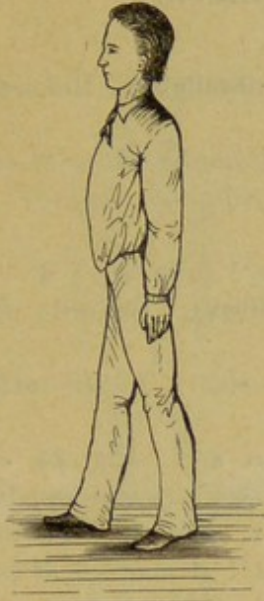
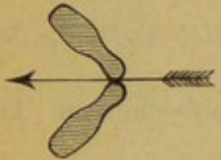


Fig. 22.

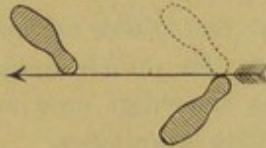


Fig. 23.



Fig. 24.



Fig. 25.



Fig. 26.



Fig. 27.

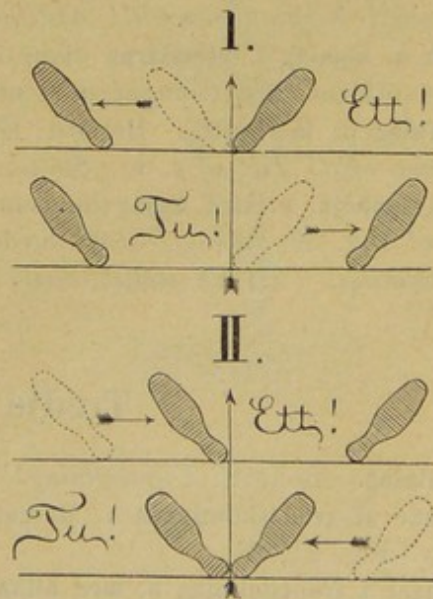


Fig. 28.

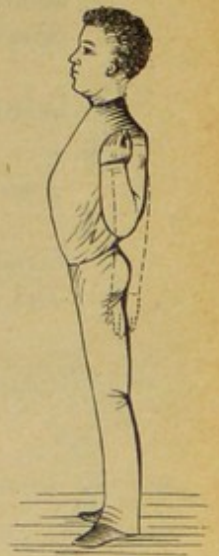


Fig. 29.

Andra dagöfningen.

1. **Uppställning.** Beford: *Uppställning!!* § 1.
Intagande af grundställningen o. återgång till hvilställning. Beford: *Gif—akt!! På stället—hvila!!* Fig. 21, 22. o. s. v.
Rättning i frontställning. Beford: *Gif—akt!! Rättning—höger!!* (v., midtåt!!) *Midtåt!!*
Helt afstånds rättning. Beford: *Helt afstånd, rättning—höger!!* (v., midtåt!!) *Midtåt!!*
 Fig. 1, 3. o. s. v. § 2.
Vändningar. Beford: *Vänster (höger, helt)—om!!* o. s. v. § 3.
Öfningar med ett till tre marschsteg framåt o. tillbaka. Beford: *Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!!* o. s. v. § 4. Fig. 6.
St. fotslutning o. fotutåtrdn. Beford: *Fötter—slut!! Fötter—ut!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Fig. 23. *På stället—hvila!!*
Höftfäste. Beford: *Höfter—fäst!! Ställning!!* o. s. v. Fig. 24.
2. **St. 2-A-uppböjn. o. strn. nedåt.** Beford: *Gif—akt!! Armar uppåt—böj!! Armar nedåt—sträck!!* (eller *Ställning!!*) *Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Fig. 29. *På stället—hvila!!*
St. fotslutning m. 2-A-uppböjn. Beford: *Gif—akt!! Armar uppåt böj, fötter—slut!!* Fig. 30. *Ställning!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*
3. **Gr. st. utgst. (höftf.)** Beford: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Tu!!* Fig. 31. *Ställning!! Tu!!* Fig. 32. *Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*
 Anm. Höftfästet (armnedsträckningen) utföres samtidigt med andra fotflyttningen. Då någon öfning vunnits bortlägges den höga räkningen.
4. **Slut st. R-böjn. bakåt o. framåt lindrigt (höftf.).** Beford: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter—slut!! Bakåt—böj!* Fig. 33. *Uppåt—sträck! Framåt—böj!* Fig. 34. *Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*
Slut st. sidovrdn. (höftf.) Beford: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter—slut!! Till vänster (h.)—vrid! Framåt—vrid! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. Fig. 27. *Ställning!! På stället—hvila!!*
5. **Marsch o. halt på ett led.** Beford: *Gif—akt!! Afdelning, framåt (tillbaka)—marsch!! Afdelning—halt!! Afdelning, vänster (höger, helt) om—marsch!! På tå—marsch!! Vanlig—marsch!! Språng—marsch!! Vanlig—marsch!! Afdelning—halt!!* o. s. v. § 6. *På stället—hvila!!*
Marsch o. löpning i läsesalarna öfvas om utrymmet det tillåter enligt § 16. Om utrymme här till saknas, utföras förflyttningar med ett till tre marschsteg framåt och tillbaka. § 4.
6. **St. häfning på tå (höftf.).** Beford: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! På tå—häf!* Fig. 35. *Nedåt—sänk! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*
7. **St. 2-A-uppböjn. o. strn. uppåt (långsamt).** Beford: *Gif—akt!! Armar uppåt—böj!* Fig. 29. *Uppåt—sträck!* Fig. 36. *Armar—böj! Sträck! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Armar nedåt—sträck! Tu!* (eller *Ställning! Tu!*) *På stället—hvila!!*

Tredje dagöfningen.

1. **Uppställning.** Beford: *Uppställning!!* § 1.
Intagande af grundställningen o. återgång till hvilställning. Beford: *Gif—akt!! På stället—hvila!!* o. s. v. Fig. 21, 22.
Rättningar i frontställning o. med olika afstånd. Beford: *Gif—akt!! Rättning—höger!!* (v., midtåt!!) *Helt (dubbelt) afstånd, rättning—höger!!* (v., midtåt!!) *Midtåt!!* o. s. v. § 2. Fig. 1, 2, 3.

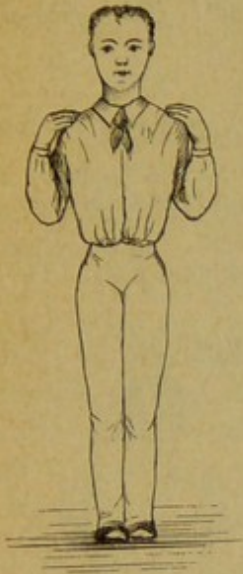


Fig. 30.

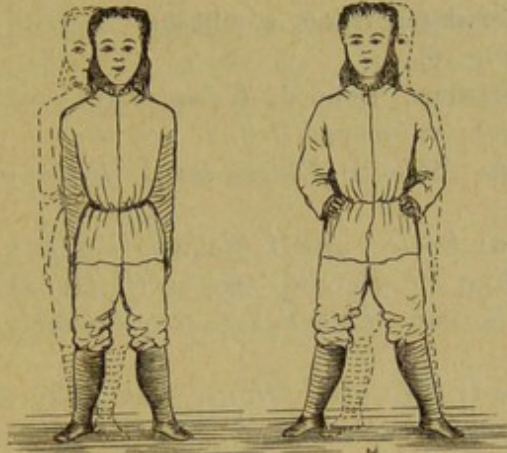


Fig. 31.

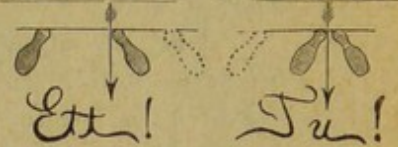
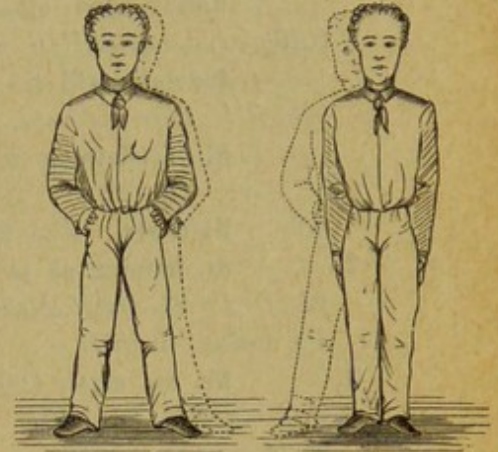


Fig. 32.



Fig. 33.



Fig. 34.

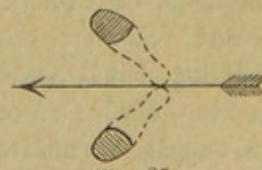


Fig. 35.

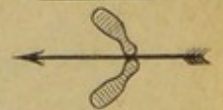


Fig. 36.

Rättning i flankställning o. med helt afstånd. Beford: *Rättning—framåt!! Helt afstånd, rättning—framåt!!* Fig. 5. *Midtåt!!* o. s. v. § 3.

Vändningar. Beford: *Vänster (höger, helt)—om!!* o. s. v. § 3.

Öfning med ett till tre marschsteg framåt o. tillbaka. Beford: *Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!!* o. s. v. § 4. Fig. 6.

Indelning till två o. luckbetäckning. Beford: *Indelning till—två!! Andra (första) luckor—betäck!! Andra, första, byt om (ryck in)—marsch!!* o. s. v. § 5.

St. fotslutning o. fotutåtvrdn. Beford: *Fötter—slut!! Fötter—ut!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Fig. 23.

Höftfäste. Fig. 24. Beford: *Höfter—fäst!! Ställning!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*

2. St. häfning på tå (höftf.). Fig. 35. Beford: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*

3. Gr. st. utgst. (höftf.) Beford: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Tu!!* Fig. 31. *Ställning!! Tu!!* Fig. 32. *Samma—ställ!! Tu!!* o. s. v.

Gr. st. utgst. m. 2-A-uppböjn. Beford: *Armar uppåt böj, fötter till sida—ställ!! Tu!!* Fig. 37. *Armar nedåt sträck, fötter tillsammans—ställ!! Tu!!* (eller *Ställning!! Tu!!*) o. s. v. *På stället—hvila!!*

Anm. Då öfning vunnits bortlägges räkningen af läraren och barnet räknar högt (tyst). Beford blifver då: *Höfter fäst (armar uppåt böj), fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v.

4. St. o. slut st. R-böjn. bakåt o. framåt lindrigt (höftf.). Beford: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! Bakåt böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Fig. 25, 26. *Ställning!! Höfter fäst, fötter—slut!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. Fig. 33, 34. *Ställning!! På stället—hvila!!*

St. 2-A-svängning framåt, uppåt. Fig. 38. Beford: *Armsvängning framåt, uppåt—Ett!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Slut st. sidovrdn. (höftf.) Fig. 27. Beford: *Höfter fäst, fötter slut!! Till vänster (h.)—vrid! Framåt—vrid! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. *Ställning!! På stället hvila!!*

5. Marsch o. halt på ett led. Beford: *Afdelning, framåt (tillbaka)—marsch!! Afdelning—halt!! Afdelning, vänster (höger, helt) om—marsch!!* o. s. v. **Ombyte af fot.** Beford: *Byt om—fot!!* o. s. v. § 6. Fig. 7. (Med fotombyte framåt—marsch!!) *På stället—hvila!!*

Marsch med olika steg. Beford: *Korta (stora) steg—marsch!! Språng—marsch!! Vanlig—marsch!! På tå—marsch!!* o. s. v. § 6.

Marschriktningens förändring i flankmarsch på ett led. Beford: *Gif—akt!! Afdelning, framåt—marsch!! Till vänster (h.) (från stället, framåt)—marsch!! Afdelning—halt!!* o. s. v. Fig. 11. A.

Marsch o. löpning i läsesalarna öfvas enligt § 16. *På stället—hvila!!*

6. Slut st. häfning på tå (höftf.). Fig. 39. Beford: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter—slut!! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!*

St. hufvudböjning bakåt (höftf.). Fig. 40. Beford: *Höfter—fäst!! Hufvud bakåt—böj! Uppåt sträck! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*

7. St. 2-A-strn. uppåt o. nedåt. Fig. 29, 36. Beford: *Gif—akt!! Armar uppåt (nedåt)—sträck!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*

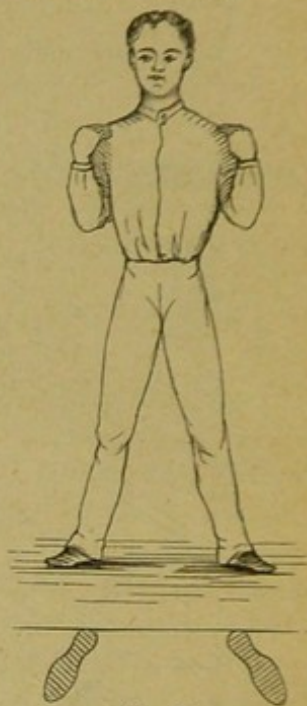


Fig. 37.

Fjärde dagöfningen.

1. Uppställning. Intagande af grundställningen o. återgång till hvilställning. Rättningar i front- o. flankställning. Helt o. dubbelt afstånds rättning. Vändningar. Öfning med ett till tre steg framåt o. tillbaka. Indelning till två o. luckbetäckning. § 1—5. St. fotslutning o. fotutåtrdn. Höftfäste. Bef.ord: Enl. föreg.

Formering af två led från ett o. ett från två på stället. Bef.ord: *Gif—akt!! Formera två (ett) led—marsch!!* o. s. v. § 8. Fig. 8.

Ledens öppnande o. slutande. Bef.ord: *Öppna (slut) leden—marsch!!* o. s. v. § 9. Fig. 10.

Indelning af rotar. Bef.ord: *Indelning af rotar!!* § 10.

Luckbetäckning. Bef.ord: *Udda (jämna) luckor—betäck!! Byt om—marsch!!* o. s. v. § 5. På stället—hvila!!



Fig. 38.



Fig. 39.



Fig. 40.



Fig. 41.

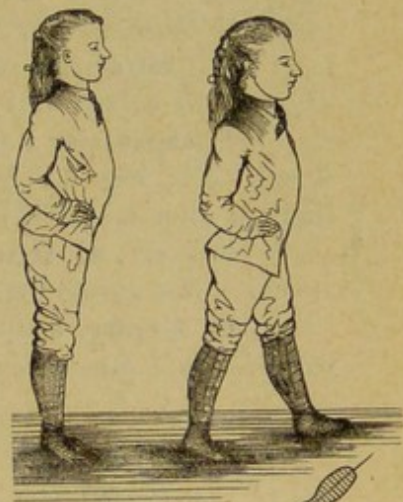


Fig. 42.

2. St. häfning på tå o. 2-kn.böjn. (höftf.) Fig. 35, 41. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. Ställning!!

St. hufvudböjn. bakåt (höftf.) Fig. 40. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Hufvud bakåt—böj! Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v.

St. fotflyttning utåt. Gång st. a. (i half vändning). (höftf.) Bef.ord: *Halft vänster (h.)—om!! Höfter—fäst!! Fotflyttning utåt—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Fig. 42. *Halft höger (v.)—om!! Vänster fot börjar. Efter någon öfning bef.: Fotflyttning utåt i fyra tidmått—Kör!!* hvarvid barnen själfva räkna tidmåten högt (tyst) o. s. v. På stället—hvila!!

3. Gr. st. utgst. m. 2-A-uppböjn. Fig. 37. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt böj, fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v.

- St. 2-A-strn. uppåt o. framåt. Fig. 36, 43. Bef.ord: *Armar uppåt (framåt)—sträck!! Tu!! Armar nedåt—sträck!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v.
- Gr. st. R-böjn. bakåt o. framåt (höftf.). Bef.ord: *Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Bakåt Fig. 44. (framåt Fig. 45.)—böj! Uppåt—sträck! Samma—Ett! — — Fyra! o. s. v. Ställning!! På stället hvila!!*
4. Gr. st. växelvrdn. (höftf.) Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Växel-vridning—Ett! Tu! Tre! Fyra! Samma—Ett! — — Fyra! o. s. v. Fig. 46. Ställning!! På stället —hvila!!*
5. Marscher o. halt på två led. § 6, 7, 11.
 Marschriktningens förändring i flankmarsch. Bef.ord: *Rotvis till höger Fig. 11. A. (v., halft till höger Fig. 11. B., v.), marsch!! Dubbel rotvis till höger Fig. 11. C. (v.) (från stället, framåt)—marsch!! o. s. v. Afdelning—halt!! På stället—hvila!!*
 Marsch o. löpning i läsesalarna se § 16.
6. St. fotslutning o. fotutåtvrdn. (höftf.) i en följd med räkn. högst t. 12. Fig. 47. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! Växelfotslutning och fotutåtvridning med hög (tyst) räkning till tolf —Kör!! Samma—Kör!! o. s. v. Ställning!!*
 St. hufvudvrdn. den första gången långsamt (höftf.) Fig. 48. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Hufvud till vänster (h.)—vrid! Framåt—vrid! Samma—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!!*
 Helomvändning i tre tidmätt. Bef.ord: *I tre tidmätt, helt vänster (höger)—om!! Tu!! Tre!! o. s. v. § 3. Fig. 4. På stället—hvila!! Efter någon öfning utföres vändningen m. afdelningens ljudliga eller tysta räkning.*
7. Str. gr. st. utgst. Fig. 49. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Tu!! Armar nedåt sträck, fötter tillsammans—ställ!! Tu!! Fig. 50. (eller Ställning!! Tu!!) o. s. v.*
 St. 2-A-strn. utåt o. nedåt. Fig. 51. Bef.ord: *Armar utåt—sträck!! Tu!! Armar nedåt—sträck!! Tu!! Samma—sträck!! Tu!! Ett!! Tu!! o. s. v. På stället—hvila!!*



Fig. 43.



Fig. 44.



Fig. 45.



Fig. 46.



Fig. 47.



Fig. 48.

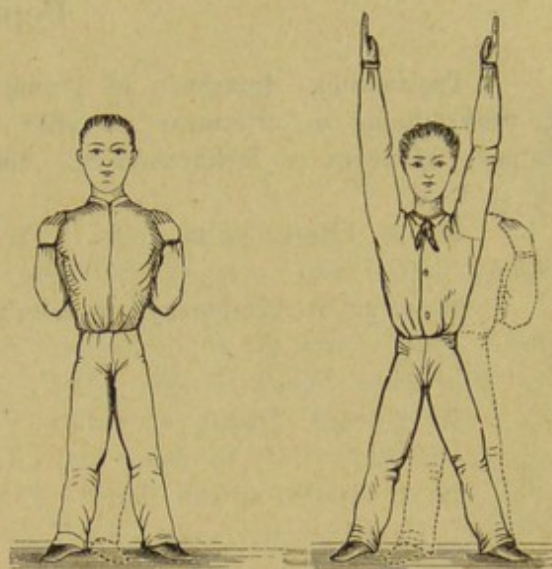


Fig. 49.



Fig. 50.

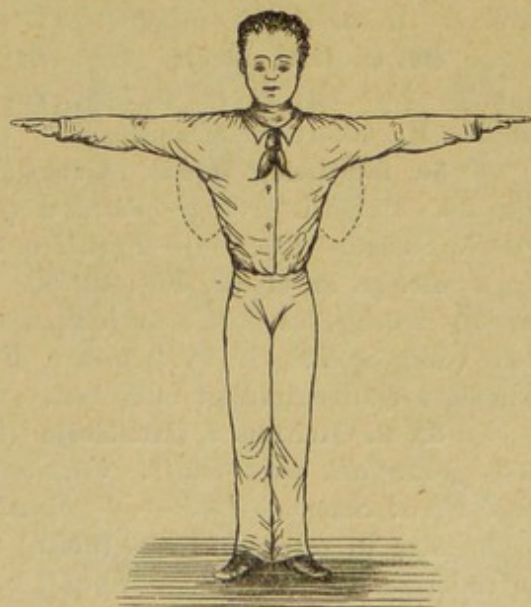


Fig. 51.

Femte dagöfningen.

1. Uppställning. Intagande af grundställningen o. återgång till hvilställning. Rättningar i front- o. flankställning o. rättningar m. olika afstånd. Vändningar. Indelning af rotar. Öppnande o. slutande af leden o. luckbetäckning. Öfning m. ett till tre marschsteg framåt eller tillbaka o. s. v. enl. § 1—11.

Slut st. häfning på tå (höftf.) Fig. 39. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter—slut!! Tåhäfning—Ett!! Tu!! o. s. v. Ställning!!*

St. o. gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn. (höftf.) Fig. 41, 52. Bef.ord: *Höfter (fäst, fötter till sida—ställ!!)—fäst!! Tåhäfning och knäböjning—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!!*

St. 2-A-strn. framåt o. nedåt. Fig. 43. Bef.ord: *Armar framåt (nedåt)—sträck!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v.*

Tå st. växelhufvudvrdn. (höftf.) Fig. 53. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tå—häf!! Växelhufvudvridning—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Nedåt—sänk!! Ställning!! På stället—hvila!!*

2. Böj. gr. st. R-böjn. bakåt o. framåt. Fig. 54. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt böj, fötter till sida—ställ!! Bakåt (framåt)—böj!! Uppåt—sträck!! Samma—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!!*

St. 2-A-strn. uppåt, utåt o. nedåt. Fig. 36, 51. Bef.ord: *Armar uppåt (utåt, nedåt)—sträck!! Tu!! Samma—sträck!! Tu!! o. s. v.*

St. hufvudböjn. bakåt (höftf.). Fig. 40. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Hufvud bakåt—böj!! Uppåt—sträck!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v. Ställning!! På stället—hvila!!*

3. Räck st. 2-A-svängning. Fig. 55. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar framåt—sträck!! Tu!! Armsvängning uppåt—Ett!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v. Armar nedåt—sträck!! Tu!! (eller Ställning!! Tu!!)*

Slut st. växel sidböjn. Fig. 56. Bef.ord: *Fötter—slut!! Växelsidböjning—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!! Rr. utföres långsamt.*

St. fotflyttning framåt. Gångstående b. (höftf.) I flankställning. Fig. 57. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttning framåt—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!! På stället—hvila!!*

4. Str. gr. st. utgst. Fig. 49, 50. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt (nedåt) sträck, fötter till sida (tillsamman)—ställ!! Tu!! Samma—Ställ!! Tu!! (eller Ställning!! Tu!!) o. s. v. Efter vunnen färdighet räkna barnen tidmåtten själfva ljudligt eller tyst.*

Gr. st. växelvrdn. o. växelsidböjn. (höftf.) Fig. 46, 58. Bef.ord: *Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Växelvridning (växelsidböjning)—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!!*

Stup st. växelhufvudvrdn. (höftf.) Fig. 59. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Framåt—böj!! Växelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Uppåt—sträck!! Ställning!! På stället—hvila!!*

5. Marsch m. förlängda (korta) steg. Sprängmarsch. Marsch på tå. Ombyte af fot. o. s. v. § 6, 7, 11. Marscher o. halt på två led. Helomvändning i tre tidmått. § 3.

St. inledning till fria språng. (höftf.) Fig. 60. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! Inledning till fria språng—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!!*



Fig. 52.



Fig. 53.

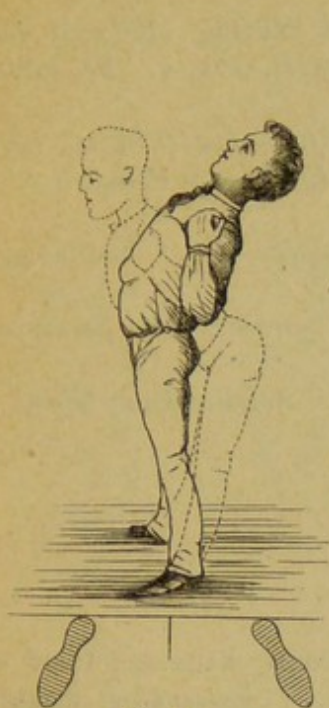


Fig. 54.

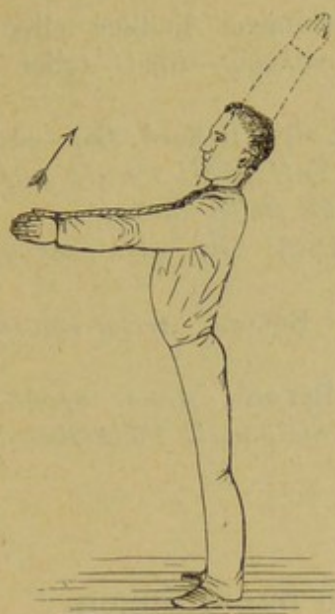


Fig. 55.

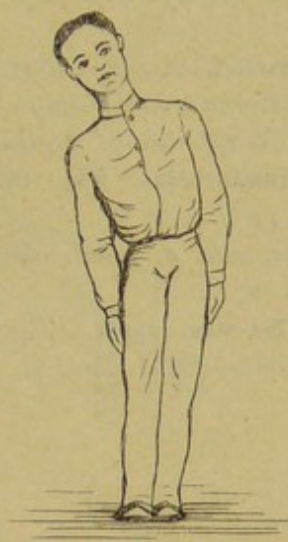


Fig. 56.

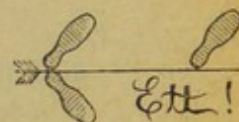


Fig. 57.



Fig. 58.

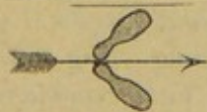
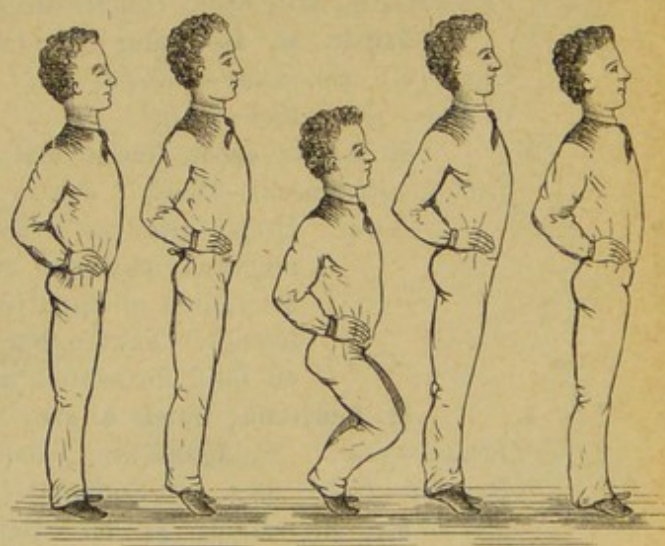


Fig. 59.



Utgång: Ett! Två! Tre! Fyra!

Fig. 60.

Efter någon öfning utföres rr. m. afdelningens ljudliga eller tysta räkning. Bef.ord: *Inledning till fria språng med hög (tyst) räkning—Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. *På stället—hvila!!*

6. Nig st. växelhufvudvrdn. (höftf.) Fig. 61. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna—böj! Växelhufvudvridning—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Ställning!! På stället—hvila!!*

7. St. 2-A-framförböjn. Fig. 62. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar framför—böj!! Ställning!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v.

St. 2-A-str. utåt o. nedåt. Fig. 51. Bef.ord: *Armar utåt (nedåt)—sträck!! Tu!! Samma—sträck!! Tu!!* o. s. v.

Böj st. 2-A-strn. uppåt. Fig. 63. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*

Sjette dagöfningen.

1. Uppställning. Intagande af grundställningen o. återgång till hvilställning. Rättning i front- o. flankställning o. rättning m. olika afstånd. Vändningar. Indelning af rotar. Öppnande o. slutande af leden o. luckbetäckning. § 1—11. Öfning med ett till tre marschsteg framåt eller tillbaka, föregångna af en vändning. Exempel. Bef.ord: *Gif—akt!! Vänster (höger, helt) om, ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!!* o. s. v.

Tå st. o. nig st. hufvudvrdn. med räkning till tolf (höftf.). Fig. 53, 61. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Tolfva med hög (tyst) räkning—Kör!! Samma—Kör!!* o. s. v. *Ställning!!*

Slut st. växelsidböjn. Fig. 56. Bef.ord: *Fötter—slut!! Växelsidböjning—Ett! Tu! Tre! Fyra! Samma—Ett! — — Fyra!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*

2. Str. st. R-böjn. bakåt o. framåt. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt—sträck!! Bakåt Fig. 64. (framåt Fig. 65.)—böj! Uppåt—sträck! Samma—Ett! — — Fyra!* o. s. v. *Ställning!!*

Halfstr. st. A-skiftning (genom sträckning). Fig. 66. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm nedåt—sträck!! Tu!! Byt om—sträck!! Tu!!* o. s. v. *Armar nedåt—sträck!! Tu!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*

3. St. 2-A-str. uppåt, framåt, utåt o. nedåt. Fig. 36, 43, 51. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt, framåt, utåt, nedåt—sträck!!* o. s. v. *På stället—hvila!!*

Anm. Högst åtta på hvarandra följande tidmätt; ordningsföljden af de olika riktningarna omväxlas efter ledarens godtfinnande. Man bör härvid noga akta sig att takten ej uppdrifves till för stor hastighet, ehuru hvarje rr. för sig skall ske hastigt. Takten bör vara högst 60 rr. i minuten. Armsträckningars öfvande i en följd förutsätter alltid att rr. är väl inöfvad och barnen taktsäkra.

4. St. fotflyttning framåt o. utåt. Gångstående b. och a. (höftf.). Fig. 67. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! Fotflyttningar framåt och utåt med hög (tyst) räkning, fyra tidmätt—Kör!! Samma—Kör!!* o. s. v. *Ställning!!*

Str. st. häfning på tå. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Fig. 68. *Armar nedåt—sträck!! (eller Ställning!!)*

Half str. st. A-skiftning. Genom svängning. Fig. 69. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt—sträck!! Armskiftning (Armsvängning)—Ett!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Vänster (h.) arm nedåt—sträck!! (eller Ställning!!) På stället—hvila!!*



Fig. 61.

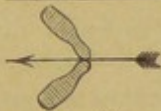
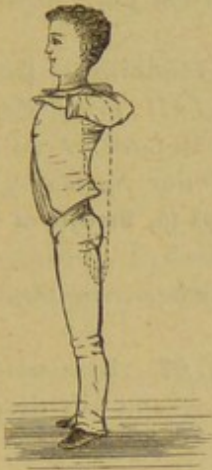


Fig. 62.



Fig. 63.



Fig. 64.



Fig. 65.



Fig. 66.

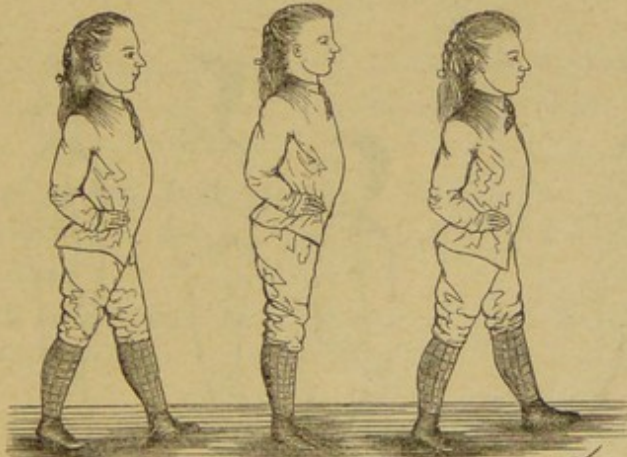


Fig. 67.

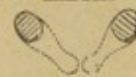


Fig. 68.



Fig. 69.

5. Str. gr. st. växelvrån. Fig. 70. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Växelvrån—Ett!! — — Fyra!! Samma—Ett!! o. s. v. Ställning!!*
- Gr. st. växelsidböjn. Fig. 58. Bef.ord: *Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Växelsidböjning—Ett!! — — Fyra! o. s. v. Ställning!! På stället—hvila!!*
6. St. inledning till fria språng. (Höftf.) Fig. 60. sid. 23. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! Inledning till fria språng med hög (tyst) räkning—Kör!! (eller Spring!!) o. s. v. Ställning!!*
- St. fritt språng på stället. Fig. 71. Bef.ord: *Fritt språng på stället—Ett! Tu! Tre!! Fyra! Fem! Samma—Ett! o. s. v.*
- St. fritt språng på stället med vändning ($\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ cirkels vändning). Bef.ord: *Fritt språng på stället med vändning (helomvändning) åt vänster (h.)—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Fem!! o. s. v. Då färdighet vunnits räkna barnen själfva ljudligt eller tyst. Bef.ord: Fritt språng med vändning (helomvändning) åt vänster (h.), hög, tyst räkning—Kör!! (eller Spring!!) o. s. v.*
- Marscher med förlängda (korta) steg, Språngmarsch, Marsch på tå, Ombyte af fot o. d. enl. föreg.
- § 6. Helomvändning i tre tidmätt § 3. *På stället—hvila!!*
7. St. 2-A-framförböjn. Fig. 62. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar framför—böj!! Ställning!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v.*
- Famnst. 2-A-slagning. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Fig. 62. Armslagning—Ett!! Fig. 72. Tu!! o. s. v. Ställning!! På stället—hvila!! Rr. verkställes långsamt till dess den riktiga formen är inöfvad.*



Fig. 70.

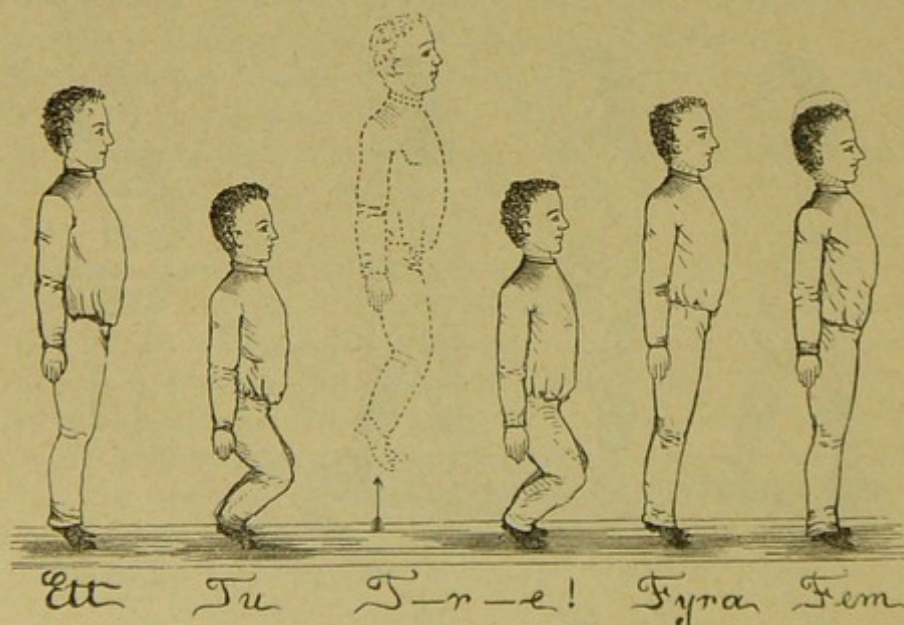


Fig. 71.



Fig. 72.

B.

Öfningar med långbänkar såsom redskap.

De sex föregående dagöfningarna utan gymnastikredskap (A.) skola genomgås före här efterföljande dagöfningar.

Sjunde dagöfningen.

1. Ordningsrörelser. Uppställning o. rättning i front- o. flankställning. Vändningar. Indelning af rotar. Ledens öppnande o. slutande. Luckbetäckning o. d. öfvas enl. § 1—11.

Öfningar m. ett till tre marschsteg framåt eller tillbaka, föregångna eller skilda af en eller flera vändningar, t. ex. Beford: *Helt (vänster, höger) om, ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!! Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka), helt om, ett (två, tre) steg tillbaka (framåt)—marsch!!* o. s. v. Ordningsföljden omkastas efter lärarens bedömande.

St. fotflyttning framåt o. utåt. Gångstående b. och a. (höftf.) Fig. 67, sid. 25. Beford: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! Fotflyttningar, framåt, utåt med hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. Ställning!!

St. tåhäfning o. 2-knäböjn. (höftf.) Fig. 41, sid. 19. Beford: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk!! Samma—* o. s. v. Ställning!!

St. inledning till fria språng (höftf.). Fig. 60, sid. 23. Beford: *Inledning till fria språng, hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v.

2. Täst. o. nigst. hufvudvrdn. (höftf.) Fig. 53, 61, sid. 22, 25. Beford: *Höfter—fäst!! Tolfva hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. Ställning!!

Str. st. R-böjn. bakåt (lindrigt) o. framåt, nedåt. Beford: *Gif—akt!! Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj!* Fig. 64, sid. 25. *Uppåt—sträck! Framåt—böj!* Fig. 65, sid. 25. *Nedåt—böj!* Fig. 73. *Framåt—sträck! Uppåt—sträck! Samma—* o. s. v. *Armar nedåt—sträck!!* Knäna bibehållas väl sträckta under rr. Omväxlande med

Kn. gr. st. R-fällning bakåt (höftf.). Red.: Matta. Fig. 74. Beford: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst!! Ryggfällning—Ett! Tu!* o. s. v. Ställning!!

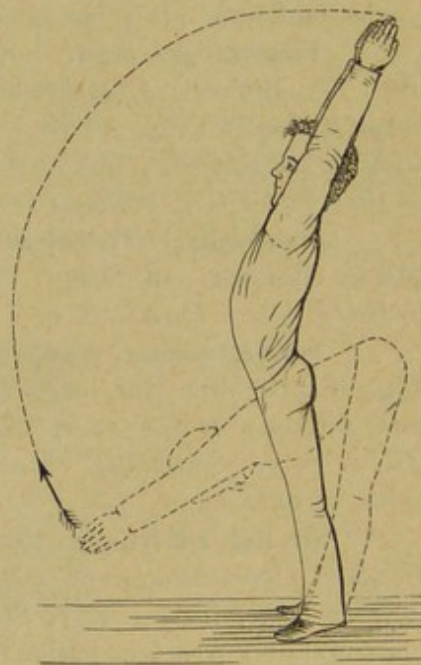


Fig. 73.

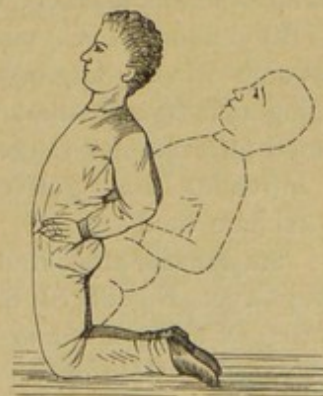


Fig. 74.

3. **Mothängande (b.) långsam nedsänkning** (i ström). Red.: En stång fäst i en dörröppning eller i vinkeln af tvenne hvarandra mötande väggar, Fig. 75, pall hängande i krokar på en vägg, Fig. 75 B, stång utsatt från en vägg, Fig. 75 C, eller en stol i krokar hängande på en vägg, Fig. 75 D. Bef.ord: *Kör!* Hufvudet väl tillbaka, nedsänkningen långsamt. Omväxl. med

Fallhängande utgst. Red.: Bänkar. Fig. 76. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Växla—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Rr. utföres från båda sidor af bänken.

Anm. Bänkarna, som under denna Rr. skola stå tvärs uppå hvarandra, fasthållas väl af minst två stöd. — Senare

Fallhängande växelhufvudvrdn. Fig. 76. Bef.ord: enl. föreg. *Växelhufvudvridning—Ett!! — Fyra!!* o. s. v.

St. 2-A-strn. i olika riktningar. Fig. 36, 43, 51, sid. 17, 20, 21. Bef.ord: *Armar uppåt, framåt, utåt, nedåt—sträck!! Samma—sträck!!* o. s. v. Ordningföljden af de olika sträckningarna omkastas efter lärarens bedömande.

4. **Frambågligg. utgst.** (höftf.) Red.: Matta. Fig. 77. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!!* (fötterna stödas mot väggen, och händerna, inåtvända, framför på golfvet. *Höfter—fäst! Ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!* Efter någon öfning

Frambågligg. växelhufvudvrdn. (höftf.) Red.: Matta. Bef.ord: enl. föreg. *Växelhufvudvridning—Ett!! — Fyra!!* o. s. v. Omväxl. med

Tvårbågsframligg. utgst. (höftf.) Red.: Bänk. Fig. 78. Bef.ord: Enl. föreg. (tåspetsarna stödda mot golfvet.) *Höfter—fäst! Ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!* Rr. utföres från båda sidor af bänken.

5. **Str. ligg. 2-B-lyftning.** Red.: Matta. Fig. 79. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Gif—akt!! Benlyftning—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!* (Hastigt uppstigande.) Armarna hållas fullt sträckta, tumkanten af händerna stödas mot golfvet. Benen lyftas blott så mycket, att hälarna lämna marken. Gossar lyfta sedermera benen i rät (B.) och halfrät (C.) vinkel mot bälten. I senare fallet på räkning till sex. Utgångsställningen intages i allmänhet med fötterna mot väggen och hufvudet utåt golfvet. Omväxlande med

Stupfallande utgst. Red.: Bänk, golfvet. Fig. 80, 81, 82. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Ställning!!* o. s. v.

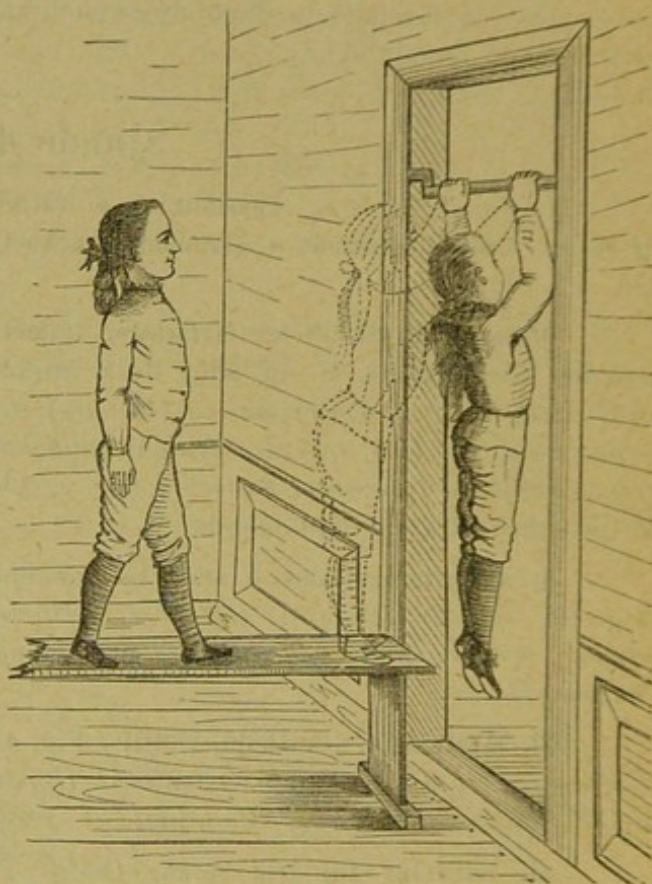


Fig. 75.

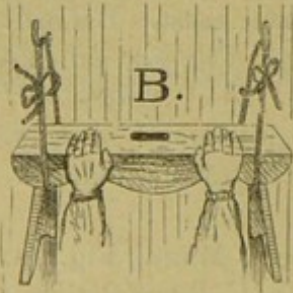


Fig. 75.

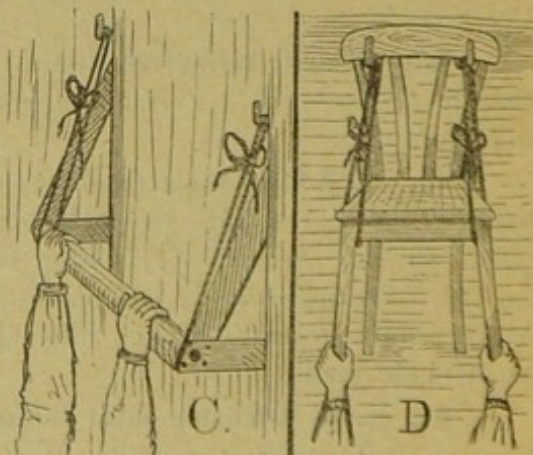


Fig. 75.

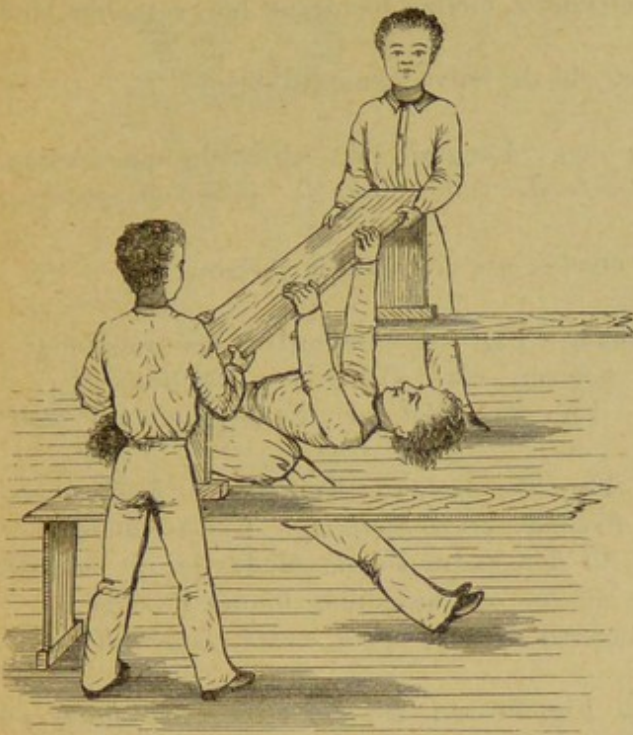


Fig. 76.

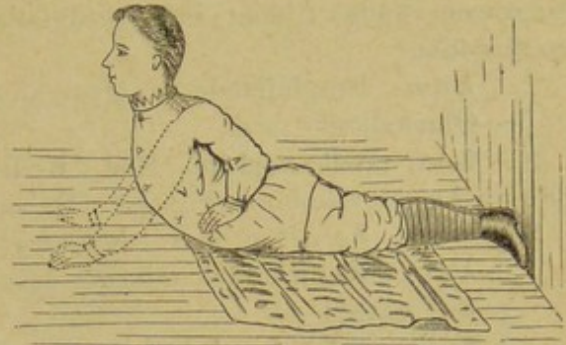


Fig. 77.

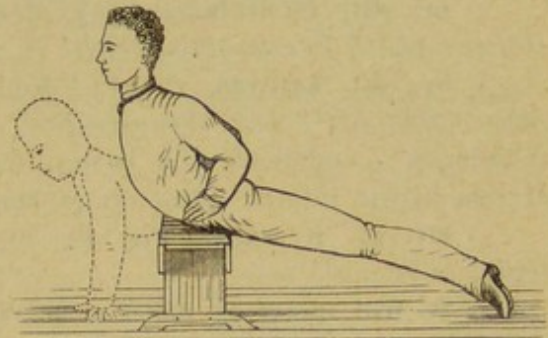


Fig. 78.

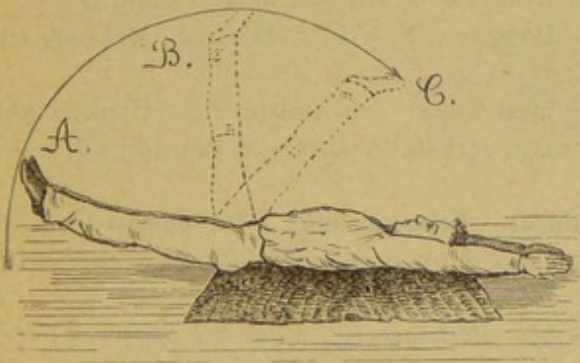


Fig. 79.

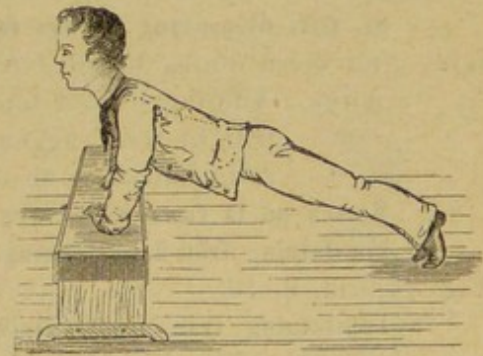


Fig. 80.

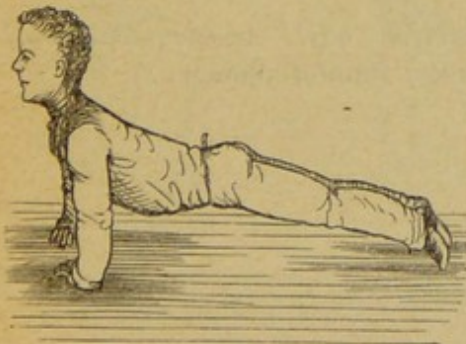


Fig. 81.

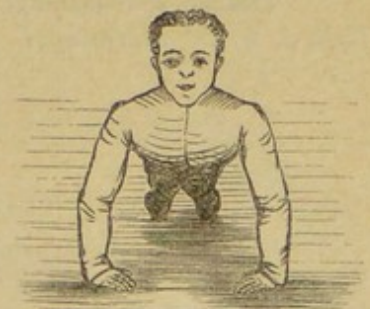


Fig. 82.

Fingrarna vändas framåt, inåt i stupfallande rr., afståndet mellan händerna bör vara lika med axelbredden.

Anm. Stupfallande rr. öfvas af flickor blott då de hafva gymnastikkläder.
Omväxlande med

Motst. växelkn. uppböjn. Red.: Kedjestöd eller vägg. Långsam takt och hastig uppräckning. Efter ledarens räkning. Fig. 83. Bef.ord: *Kedjeaxelstöd!!* (eller *Fatta!!*) *Växelknäuppböjning* — *Ett!!* — — *Fyra!!* o. s. v. *Ställning!!*

Anm. Kedjestödet anlägges löst, jämt så mycket att ej balansen förloras.
Rr. omväxl. m.

Motsitt. R-fällning bakåt (höftf.). Red.: Bänkar. Fig. 84. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!*

6. **Gr. sitt. växelvrtn.** (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 85. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Växelvridning—Ett!* — — *Fyra!* o. s. v.

Gr. sitt. kastvrtn. (höftf.). Red.: Bänkar. Fig. 85. Bef.ord: Enl. föreg. *Kastvridning vänster (h.)—Ett!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Framåt—vrid! Ställning!!* I kastvridning sker vridningen omedelbart och hastigt från den ena till den andra sidan, således på ett tidmått. Mellan hvarje tidmått göres ett så långt uppehåll, att in- och utandning hinner försiggå.

Str. gr. st. utgst. Fig. 49, 50, sid. 21. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v.

7. **St. fritt språng på stället o. m. vändning** (90°). Fig. 71. sid. 26. Bef.ord: *Fritt språng på stället (med vändning åt höger, v., helomvändning åt höger, v.), hög (tyst) räkning—Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v.

St. fritt språng framåt. Fig. 86. Bef.ord: *Fritt språng framåt—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Fem!!* o. s. v. Detta språng utföres med tillhjälp af armarnas kraftiga framåtsvängning.

St. fritt djupsprång m. ena fotens afföring. Red.: Bänkar. Fig. 87. Bef.ord: Räkning till fyra; efter mera öfning befaller *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v.

Anm. Afföringen med foten sker omväxlande med höger och vänster fot. Bänken står fritt ut från väggen. Första o. andra män verkställa språnget samtidigt åt motsatta håll från en och samma bänk.

Marsch på tå (med korta steg). Enl. § 6. **Vändningar. Helomvändning i tre tidmått** o. s. v.

8. **Uppslutning från flankställning.** Bef.ord: *Afdelning (med 2:dra män), slut upp—marsch!!* § 13. Fig. 14, sid. 9, 10.

Uppslutning från frontställning. Bef.ord: *Afdelning, till höger (v., halft till höger, v.) slut upp—marsch!!* § 13. Fig. 15, sid. 9, 10.

Böj st. 2-A-strn. uppåt. Fig. 63. sid. 25. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Omväxl. med

Famnst. 2-A-slagning. Fig. 72. sid. 26. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Böjn. verkställes utan slag på bröstet i framförböjningen.



Fig. 83.

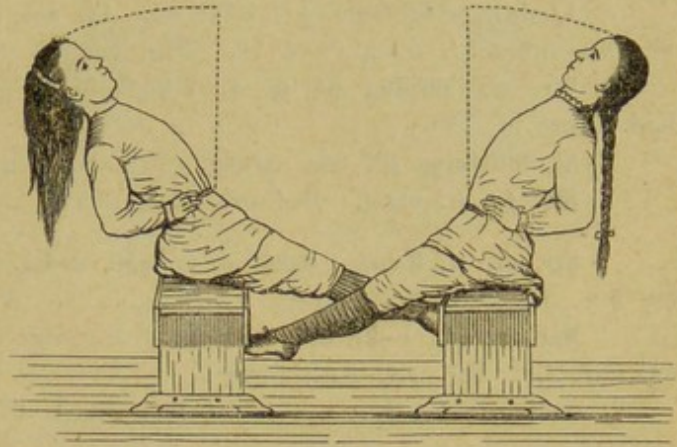


Fig. 84.



Fig. 85.

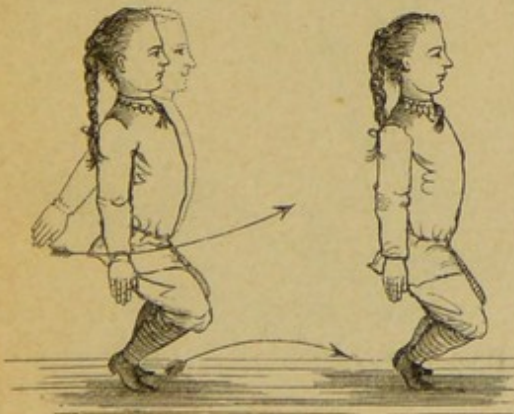


Fig. 86.

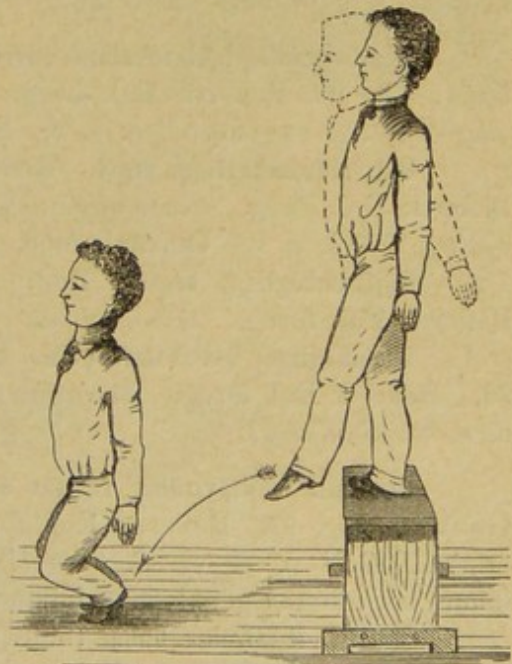


Fig. 87.

Åttonde dagöfningen.

1. Ordningsrörelser § 1—11, 13. Ut- och inryckning af rotarna. Beford: *Jämna rotar ryck ut (in)—marsch!!* o. s. v. § 12. Fig. 13. sid. 8, 9.

Str. st. häfning på tå o. 2-knäböjn. Fig. 88. Beford: *Armar uppåt—sträck!!* o. s. v. Enl. föreg.:

St. inledning till fria språng. Beford: Enl. föreg.

Str. gr. st. utgst. Beford: Enl. föreg.

2. Str. gr. st. R-böjn. bakåt o. framåt, nedåt. Fig. 89, 90. Beford: Enl. föreg.

Halfstr. st. A-skiftning genom svängning. Fig. 69. sid. 25. Beford: Enl. föreg.

Nackfäst. st. utgst. o. nackfäst slutst. utgst. Fig. 91. Beford: *Nacke fäst, fötter—slut!! Ställning!! Samma —Ett!! Tu!!* o. s. v.

Anm. Nacken och armbågarna hållas väl tillbaka, axlarna sänkta. Kan detta ej iakttagas, uppskjutes denna ställning, till dess tillräcklig utveckling blifvit uppnådd.



Fig. 88.



Fig. 89.

3. Fallhängande utgst. o. fallhängande växel(kast)hufvudvrldn. Fig. 76. sid. 29. Red.: Bänkar. Beford: Enl. föreg.

4. Str. kn. gr. st. R-fällning bakåt (lindrigt). Fig. 92. Beford: *Utgångsställning—ställ!! Armar uppåt—sträck!! Ryggfällning—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!*

5. Tvär frambägligg. växelhufvudvrldn. (höftf.) Red.: Bänk. Fig. 93. Beford: Enl. föreg. *Växelhufvudveridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Senare

Böjtvärframbägligg. utgst. Red.: Bänk. Fig. 94. Beford: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj! Ställ! Samma —Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. med

Böjframbägligg. utgst. Red.: Matta. Fig. 95. Beford: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj! Ställ! o. s. v.*

Frambägligg. 2-A-framförböjn. Red.: Matta. Fig. 96. Beford: Enl. föreg. *Armar framför—böj! Ställ! o. s. v. Ställning!!*



Fig. 90.

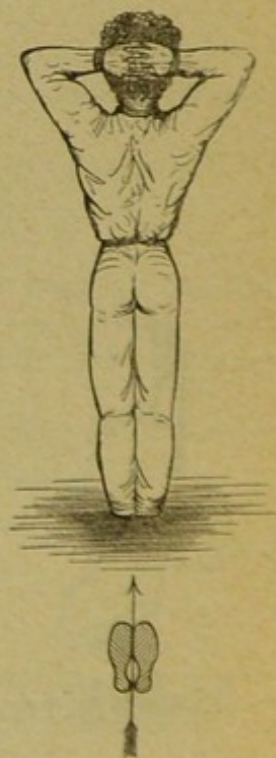


Fig. 91.

6. Stupfall. 2-fotflyttning framåt o. tillbaka. Red.: Golfvet. Fig. 97. Beford: Enl. föreg. *Fotflyttning —Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* För flickor kan denna rr. utbytas genast mot följande. Omväxl. med

Motsitt. R-fällning bakåt (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 84. sid. 31. Beford: Enl. föreg. *Ställning!!*

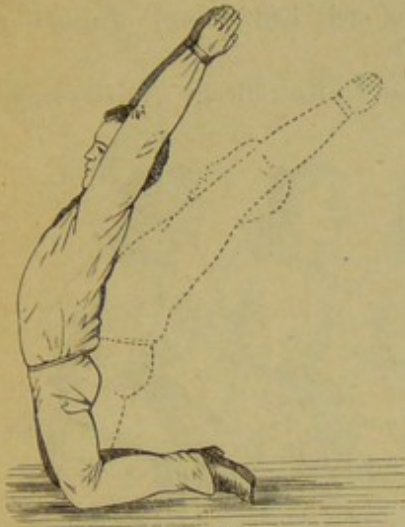


Fig. 92.

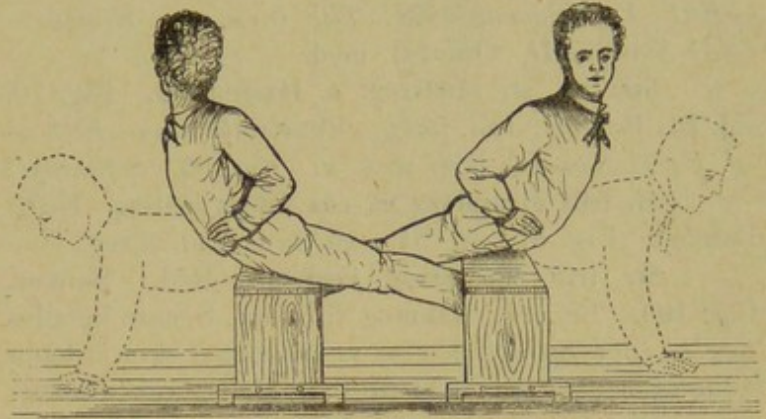


Fig. 93.

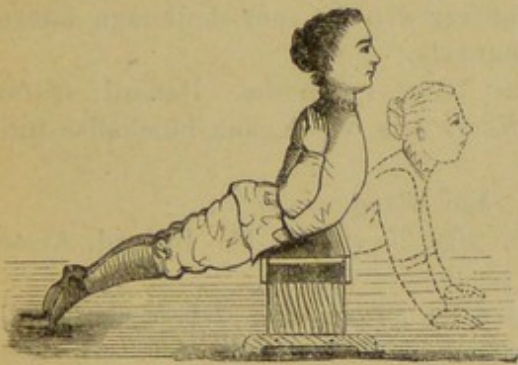


Fig. 94.

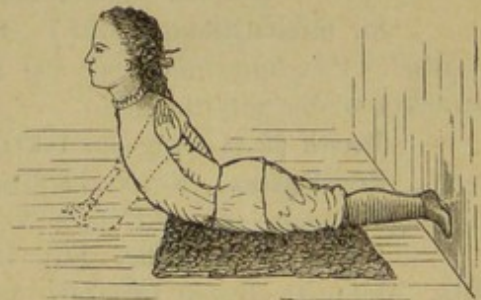


Fig. 95.



Fig. 96.

Liedbeck, *Gymn. dagöfn.* 2:a uppl.

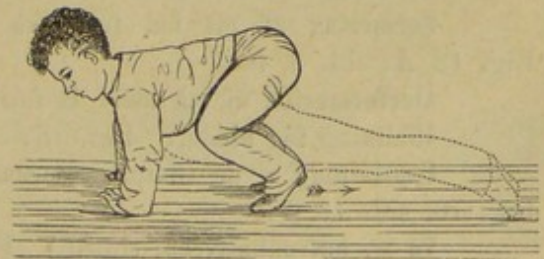


Fig. 97.

7. **Gr. stupsitt. växelvrtn. (höftf.)** Red.: Bänkar. Fig. 98. Bef.ord: Enl. föreg. *Framåt—böj! Växleridning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Senare äfven

Gr. stupsitt. kastvrtn. (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 98. Bef.ord: Enl. föreg. *Kasteridning—Ett! Tu! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Framåt—vrid! Ställning!!* Omväxl. med

Str. gr. st. växelvrtn. o. växelsidböjn. Fig. 70. sid. 26. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelsidböjning—Ett! — — Fyra! Samma—Ett!* o. s. v. Fig. 99. *Ställning!!*

8. **St. fritt djupsprång m. ena fotens afföring.** Red.: Bänkar. Fig. 87. sid. 31. Bef.ord: Enl. föreg.

St. fritt djupsprång jämfota. Red.: Bänkar. Fig. 100. Bef.ord: Räkning till fem. Senare befallas *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. Språnget sker åt båda sidor af bänken och med tillhjälp af armarnas framåtsvängning.

Fritt språng framåt m. (ett till tre) ansteg o. senare m. vändning. Fig. 101. Bef.ord: *Fritt språng med ett (två, tre) ansteg, hög (tyst) räkning—Kör!!* (eller *Spring!!*) Räkning till högst sex tidmått. Vändningen utföres i själfva språnget och åt sista (sats)stegets sida.

Anm. Uppehåll göres i nedsprånget (nigst. ställning), hvarifrån grundställningen intages på räkning af läraren. Läraren angifver den fot som skall taga satsen, hvarvid vänster och höger ständigt böra omväxla.

St. växeltälyftning (höftf.) Fig. 102. I långsam takt, 70 rr. i minuten. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Växeltälyftning m. hög (tyst) räkning till tolf—Kör!!* o. s. v. Knäna bibehållas fullt sträckta under tälyftningen.

Marsch på tå (långsam takt), Marscher o. vändningar. Enl. föreg.

Kretslöpning. Rr. verkställes företrädesvis ute. § 17. Fig. 20. sid. 10, 11. Bef.ord: *Kretslöpning, framåt—marsch!!* o. s. v. Efterföljes af marsch på tå.

9. **Famnst. 2-A-slagning.** Fig. 72. sid. 26. Bef.ord: Enl. föreg. **Famnstupst. 2-A-slagning.** Fig. 103. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck!! Ställning!!*

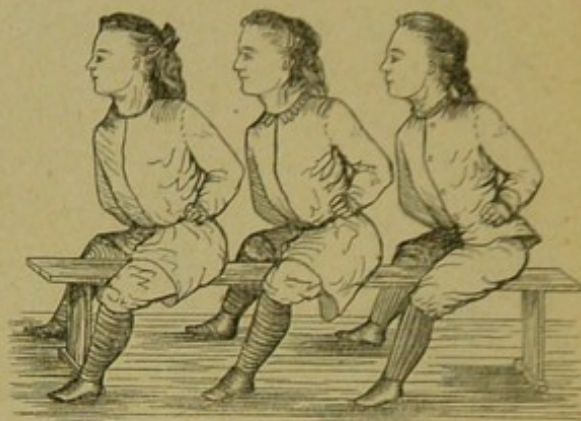


Fig. 98.

Nionde dagöfningen.

1. Ordningsrörelser § 1—13.

Formering af ett led från två under marsch. Bef.ord: *Formera ett led—marsch!!* § 12. Fig. 12 A. sid. 8, 9.

Återformering af två led. Bef.ord: *Formera två led—marsch!!* § 12. Fig. 12 B. sid. 8, 9.

Affallning för hinder. Bef.ord: *Afdelta rotar, höger (v.) om—marsch!!*

Uppslutning af de affallna rotarna. Bef.ord: *Afdelta rotar, slut upp—marsch!!* o. s. v. § 14. Fig. 16. sid. 10, 11.

Tå st. hufvudkastvrtn. (höftf.) Fig. 53. sid. 22. Bef.ord: Enl. föreg. *Hufvudkasteridning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Half str. st. A-skiftning (genom sträckning). Fig. 66. sid. 25. Bef.ord: Enl. föreg.

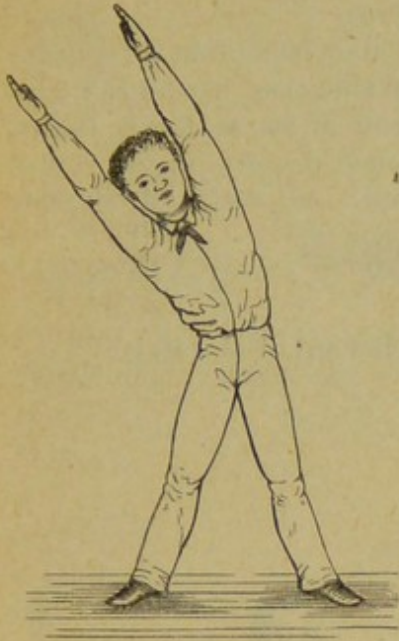


Fig. 99.

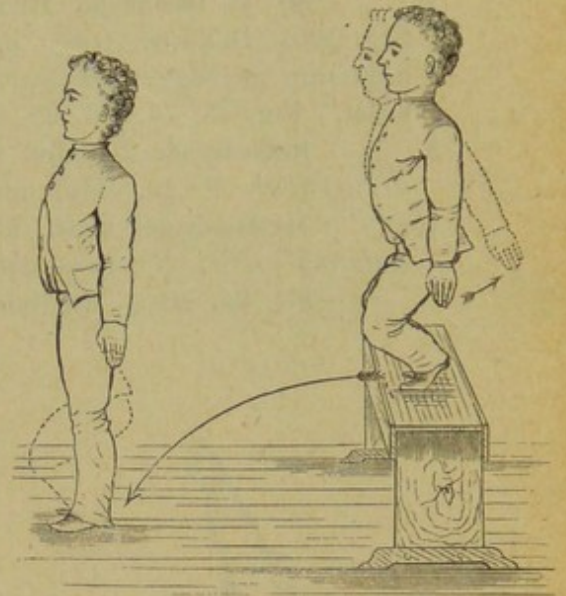


Fig. 100.



Fig. 101.

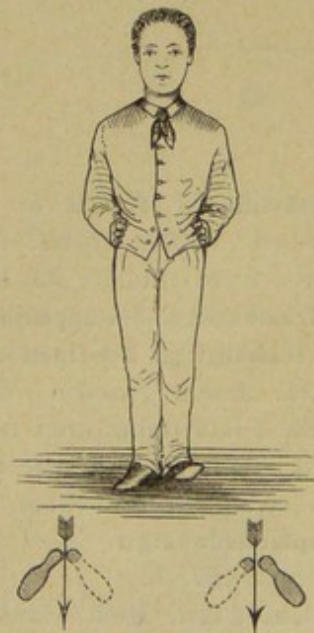


Fig. 102.



Fig. 103.

Str. gr. st. tåhåfning o. 2-kn.böjn. Fig. 104. Bef.ord: Enl. föreg.

2. Str. st. spännböjn. Red.: Vagg. (Uppställning på högst två fötters längd från redskapen.) Fig. 105. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj!* (Lindrig bakåtböjning, händerna stödas högt upp på väggen.) *Uppåt—sträck!* o. s. v. Efterföljes omedelbart af Str. st. R-böjn. framåt, nedåt. Fig. 65, 73. sid. 25, 27. Bef.ord: *Framåt (nedåt)—böj! Framåt (uppåt)—sträck!* o. s. v.
3. Fallhängande 2-A-böjn. Red.: Bänkar. Fig. 76. sid. 29. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Hufvudet tillbaka och underlivet väl uppburet.
4. Vågtåstödjande utgst. (höftf.) Fig. 106. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På höger (v.) fot utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! Tu!* o. s. v. *Ställning!!*

Str. kn. gr. st. R-fällning bakåt (lindrigt). Fig. 92. sid. 33. Bef.ord: Enl. föreg.



Fig. 104.



Fig. 105.



Fig. 106.

St. fotflyttningar framåt o. utåt m. häfning på tå (gångstående b och a) (höftf.). Fig. 67. sid. 25. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttningar framåt (utåt) med tåhåfning, hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. Fyra tidmätt för hvarje fotflyttning.

5. Två frambågligg. 2-A-uppböjn. Red.: Bänkar. Fig. 94. sid. 33. Bef.ord: Enl. föreg. Eller Två frambågligg. 2-A-framförböjn. (:). Red.: Bänkar. Fig. 107. Bef.ord: *Stöd och utgångsställning—ställ! Armar framför—böj! Ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!*
6. Stupfall. 2-fotflyttning med fullt raka knän. Fig. 108. Bef.ord: Enl. föreg. *Fotflyttning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Jämnvägande förflyttning framåt. Red.: Bänkar. Fig. 109. Bef.ord: *Kör!!* Rr. utföres i ström. Omväxl. m.

Bågstupfallande utgst. Red.: Bänkar. Fig. 110. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Ställning!! Samma—ställ!!* o. s. v.

Vågfällande utgst. Red.: Bänk. Fig. 111. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Ställning! Rr. utföres från båda sidor af bänken och upprepas på Bef.ord: Helt—om!! Utgångsställning—ställ!* o. s. v.

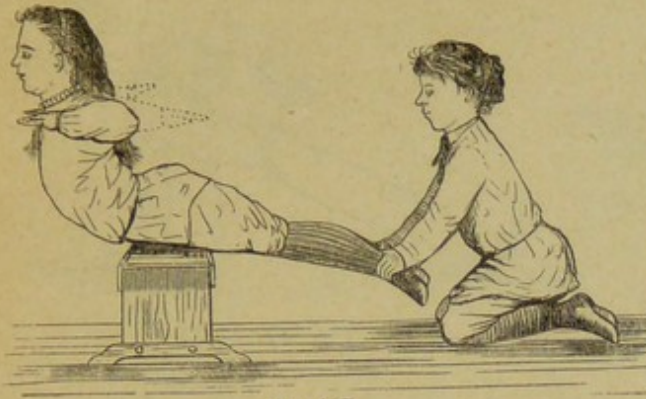


Fig. 107.

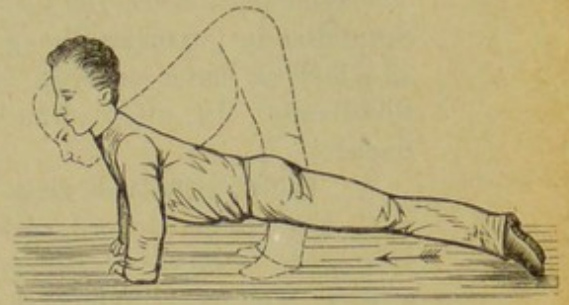


Fig. 108.

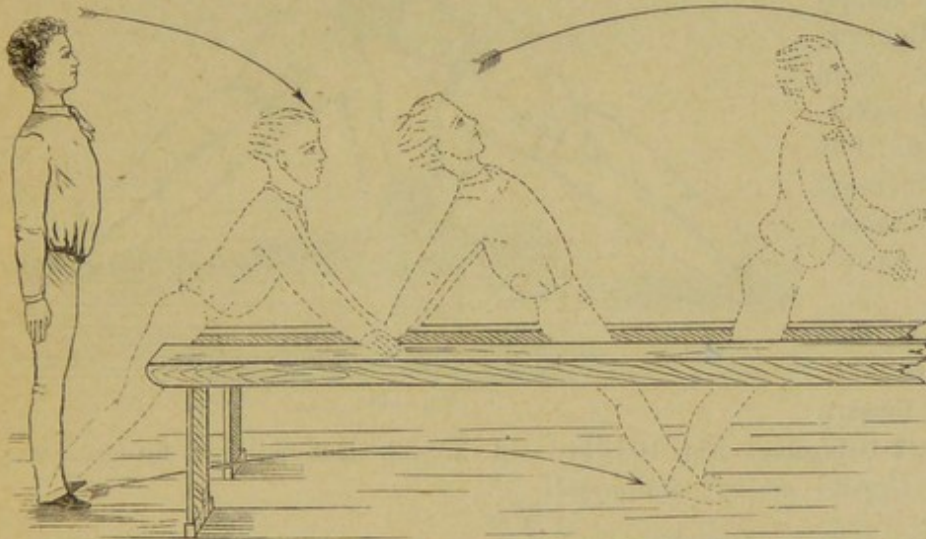


Fig. 109.

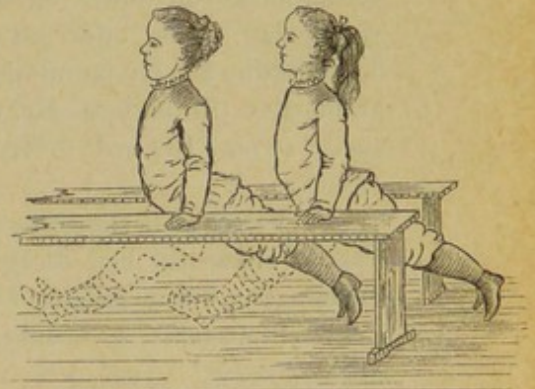


Fig. 110.

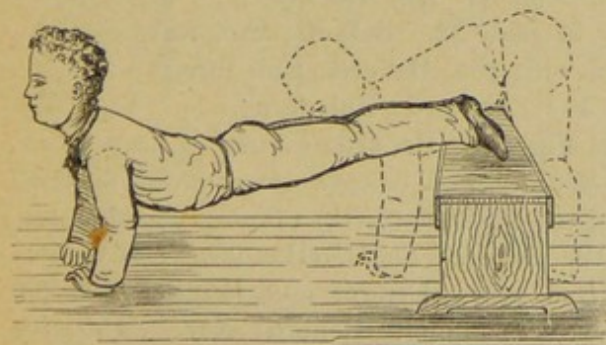


Fig. 111.

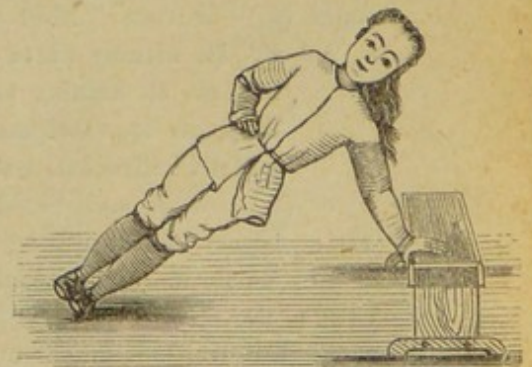


Fig. 112.

7. **Sidfallande utgst.** Red.: Bänkar, Golfvet. Fig. 112, 113. Bef.ord: *På vänster (h.) hand utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! Tu! o. s. v.* Stupfallande utgångsställning (Fig. 80, 81, 82. sid. 29.) intages under ombytet från vänster till höger sidfallande. Rr. utföres från båda sidor af bänken. Senare

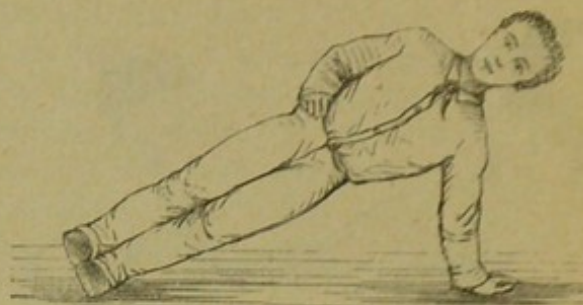


Fig. 113.

- Halfstr. sidfallande utgst.** Red.: Bänkar, Golfvet. Fig. 114. Bef.ord: *Enl. föreg. Höger (v.) arm uppåt—sträck!! Höfter—fäst!! Byt om—ställ! o. s. v. Ställning!! Omväxl. m.*
8. **St. fritt djupsprång m. ena fotens afföring o. st. fritt djupsprång jämfota.** Red.: Bänkar. Fig. 87, 100. sid. 31, 35. Bef.ord: *Enl. föreg.*

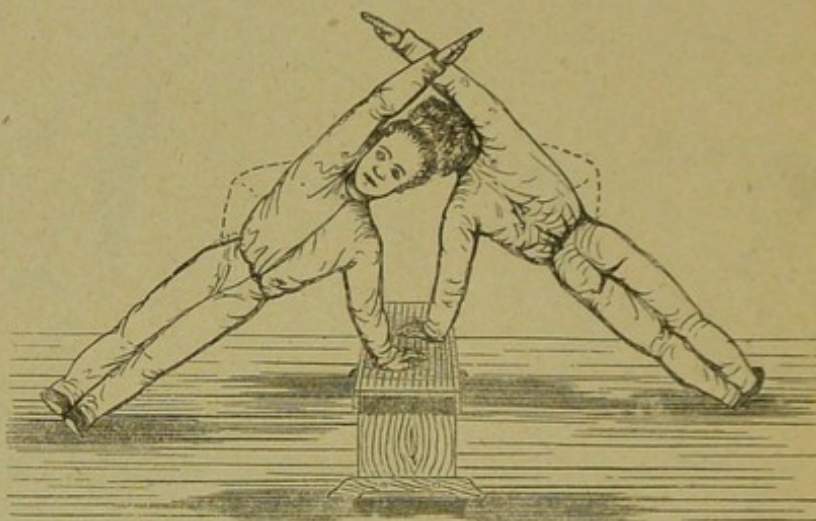


Fig. 114.

- Fria språng.** Med kort anlopp och springmärke. Fig. 115. Bef.ord: *Kör!! (eller Spring!!) o. s. v.* Som springmärke användes en lina, sadelgjord, låg bänk eller ett spö. För längdsprång äro två jämnlöpandestreck på marken tillräckliga. Rr. utföres senare i ström. Bef.ord: *I Ström—Kör!! o. s. v.*
- Marsch på tå (långsam takt).** Marscher m. olika steg. Enl. föreg. § 6. sid. 6.
- Vändningar.** Helomvändning i tre tidmätt.
9. **Famnstupst. o. famnbågst. 2-A-slagning.** Fig. 103, 116. sid. 35, 39. Bef.ord: *Enl. föreg. Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Uppåt—sträck! Ställning!!*

Tionde dagöfningen.

1. **Ordningsrörelser § 1—14.**
- Marschriktningens förändring medelst direktionsförändring.** Bef.ord: *Direktionsförändring till höger (v.)—marsch!! Rakt ut—marsch!! o. s. v. § 15.* Fig. 17. sid. 10, 11.
- Gr. st. häfning på tå o. 2-knåböjn.** (höftf.) Fig. 52. sid. 22. Bef.ord: *Enl. föreg.*
- Str. gr. st. häfning på tå o. 2-knåböjn.** Fig. 104. sid. 36. Bef.ord: *Enl. föreg.*
- Stup. gr. st. växel(kast)hufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 117. Bef.ord: *Enl. föreg.*
- Halfstr. halfräcktst. A-skiftning** (genom sträckning). Fig. 118. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm framåt—sträck!! Tu!! Armar byt om—sträck!! Tu!! o. s. v. Armar nedåt—sträck!! Tu!!* Efter någon öfning utföres rr. under afdelningens ljudliga (tysta) räkning af tidmåtten.
- Motst. tå- o. hälömsning.** Red.: Vagg. Fig. 119. Bef.ord: *Ställ!!* (Händerna stödås inåt-vända mot väggen.) *Tå- och hälömsning—Ett!! Tu!! o. s. v.* Utföres med långsam takt (60 rr. i minuten), senare underafdelningens ljudliga (tysta) räkning. Bef.ord: *Kör!! Afdelning—halt!! o. s. v.* Underlifvet får ej under rr. skjutas framåt eller tillbaka.

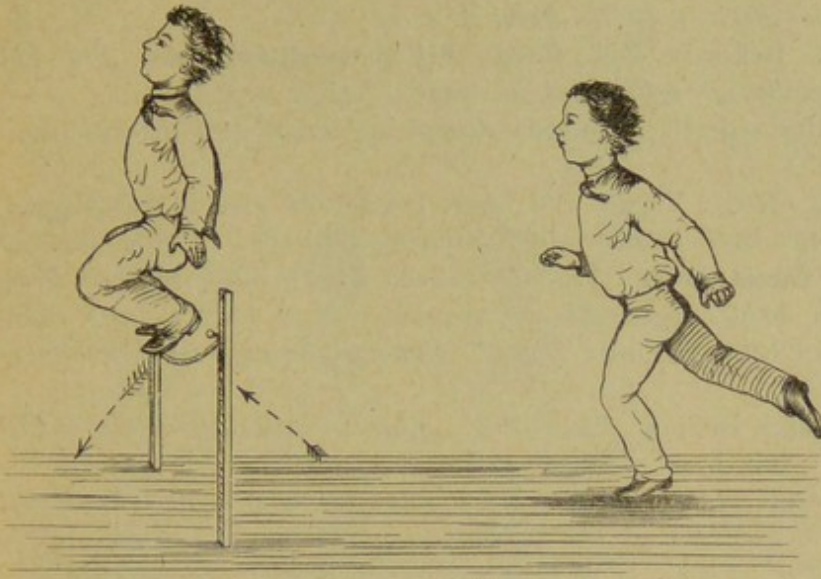


Fig. 115.



Fig. 116.



Fig. 117.



Fig. 118.

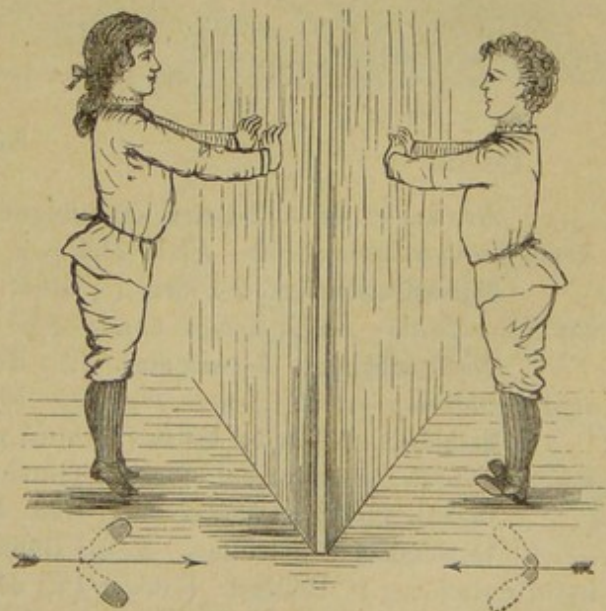


Fig. 119.

Nigsitt. utgst. (höftf.) Fig. 120. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna—böj! Sitt! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Samma—Ett! — — — Fem! o. s. v.*

St. inledning till fria språng. Bef.ord: Enl. föreg. **Böj vågtåstödjande utgst.** Fig. 121. Bef.ord: *På vänster (h.) fot utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! Tu! o. s. v.*

2. **Str. gr. st. spännböjn.** Fig. 105. sid. 36. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! o. s. v. Enl. föreg. Senare*

Gr. spännböjande häfning på tå. Red.: Vagg. (På högst två fötters afstånd från väggen,) Fig. 122. Bef.ord: Enl. föreg. *På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—Ett! Tu! o. s. v. omedelbart efterföljd af Str. gr. st. R-böjn. framåt, nedåt.* Fig. 90, 73. sid. 32, 27. Bef.ord: Enl. föreg.

3. **Båghängande utgst.** Red.: En bänk upphängd på väggen, ifall ej ett par fasta ribbor (Plansch I.) kunna anskaffas. Fig. 123. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ! Ställning! Samma—ställ! o. s. v. Senare*

Båghängande växel(kast)hufvudvrdn. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelhufvud(kast)vridding—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!) o. s. v.*

Famngr. st. utgst. Fig. 124. Bef.ord: *Armar utåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!! o. s. v.*



Fig. 120.



Fig. 121.

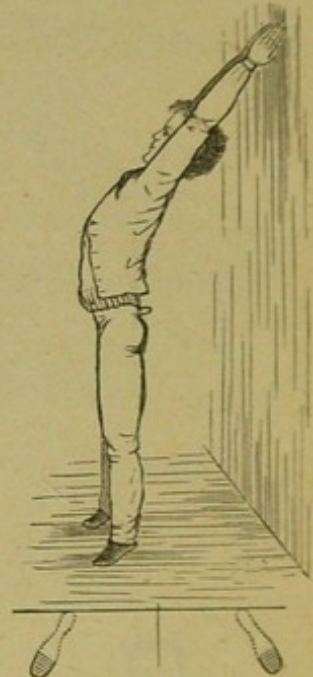


Fig. 122.

4. **Str. kn. gr. fallst. 2-A-strn.** (fällningen lindrig.) Red.: Matta. Fig. 125. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Uppåt—sträck! Ställning!! Marsch på tå. Vändningar.*
5. **Böjtvärframbågligg. 2-A-strn. (:)** Red.: Bänkar. Fig. 94, 126. sid. 33, 41. Bef.ord: *Stöd och utgångsställning—ställ! Armar uppåt—böj! Armsträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Omväxl. m. Tvärframbågligg. 2-A-slagning. (:)* Red.: Bänkar. Fig. 107. sid. 37. Bef.ord: *Stöd och utgångsställning—ställ! Armar framför—böj! Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Ställning!!*
6. **Mothelsitt. R-fällning bakåt (:)** (höftf.) Red.: Matta. Fig. 127. Bef.ord: *Stöd och utgångsställning—ställ! o. s. v. enl. föreg. Omväxl. med Vågfall. växel(kast)hufvudvrdn.* Red. Bänkar. Fig. 128. Bef.ord: Enl. föreg.
7. **Vågsidfallande B-delning.** Red.: Bänkar. Fig. 129. (Stupfallande utgångsställning intages först, enl. föreg.) Bef.ord: *Vänster (h.) vågsidfallande utgångsställning—ställ! Bendelning—Ett! Tu! o. s. v. Byt om—ställ! (Stupfallande intages under ombytet från vänster (h.) till höger (v.).*

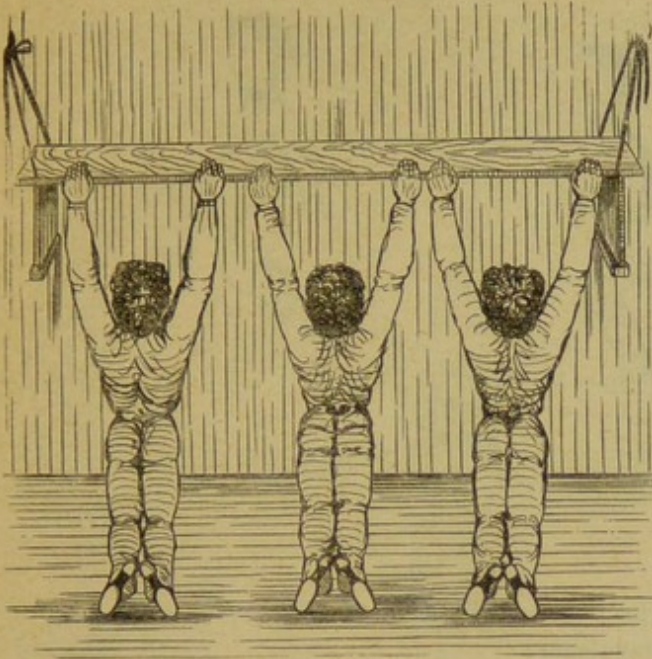


Fig. 123.

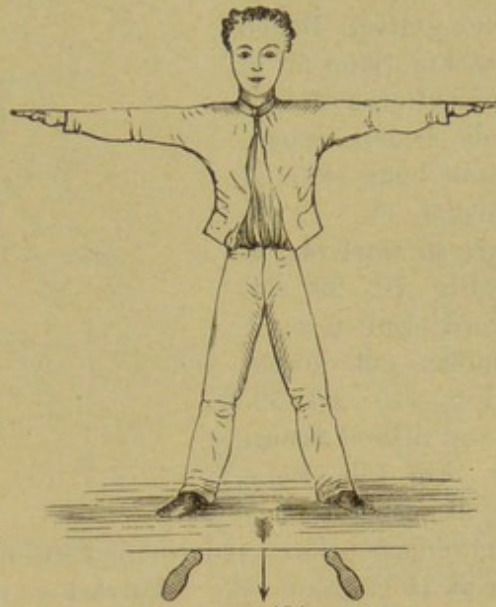


Fig. 124.

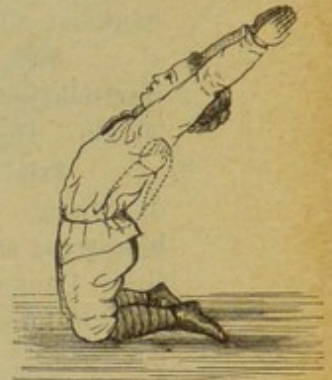


Fig. 125.

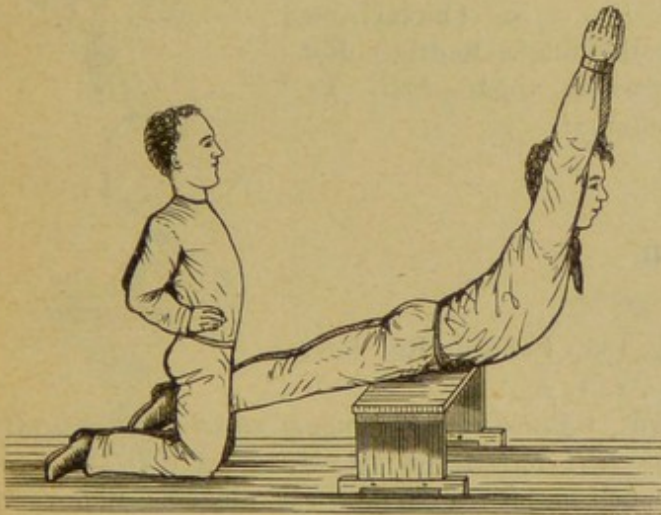


Fig. 126.

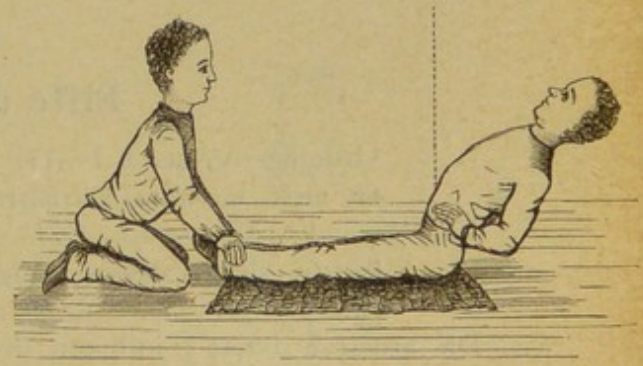


Fig. 127.

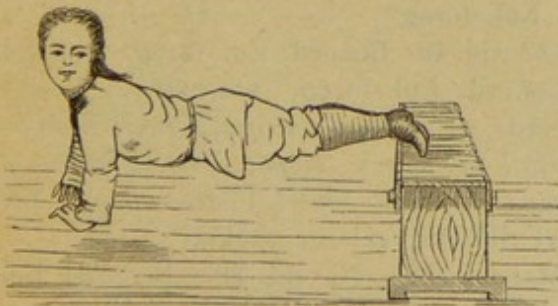


Fig. 128.

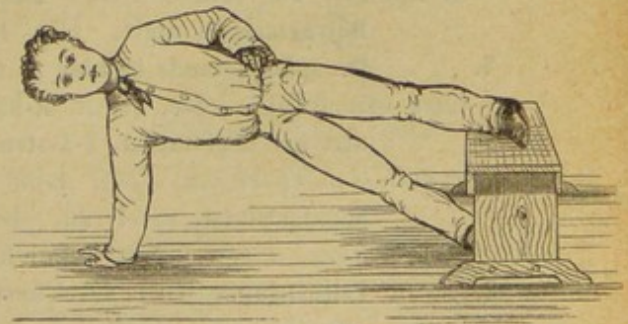


Fig. 129.

På »ett» lyftes det undre benet upp emot bänken, på »tu» sänkes det åter mot golvet. Benen hållas väl sträckta. Sätet får ej utskjutas eller höfterna sänkas. Den stödjande armen sträckt. Rr. utföres från båda sidor af bänken. Omväxl. m.

Str. gr. st. växelvrtn. o. växelsidböjn. Fig. 70, 99. sid. 26, 35. Beford: Enl. föreg.

8. **Fria språng enl. föreg. dagöfning.** Fig. 115. sid. 39. **Djupsprång m. (ett till tre) ansteg.** Red.: Bänkar. Fig. 130. Beford: Räkning af anstegen. Senare *Kör!!* Öfningen utföres sedermera i ström på beford: *I ström—Kör!!*

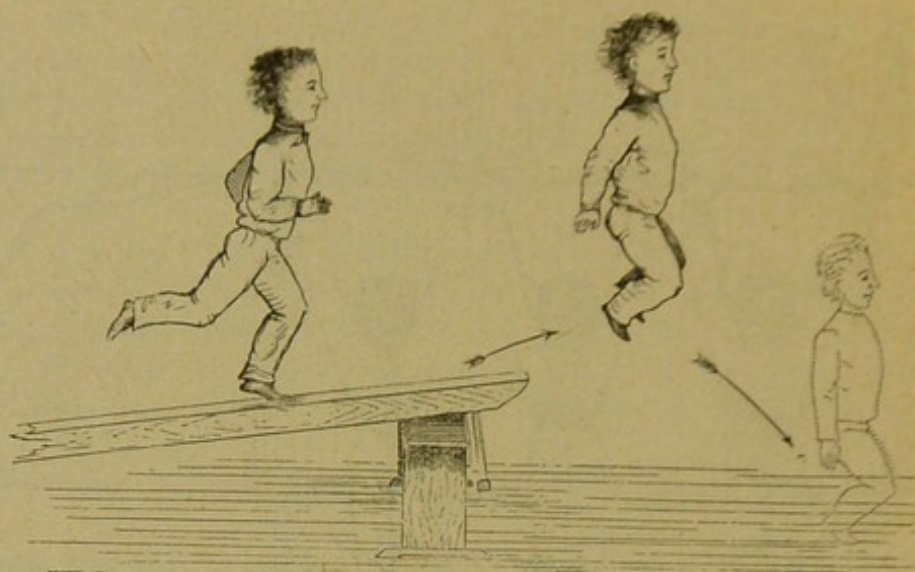


Fig. 130.

Marsch på två långsam takt. Marscher o. vändningar.

9. **Famn nigst. 2-A-slagning.** Fig. 131. Beford: *Armar framför—böj!! På två—häf! Knäna—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omväxl. med **Böjbågst. 2-A-strn. uppåt.** Fig. 132. (Bakåtböjningen lindrig.) Beford: *Armar uppåt—böj!! Bakåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Ställning!!*



Fig. 131.

Elfte dagöfningen.

Ordningsrörelser § 1—17.

1. **Gr. nigst. växel(kast)hufvudvrtn. (höftf.)** Fig. 133. Beford: Enl. föreg. *Växelhufvud(kast)vridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.

Halfstr. slutst. sidböjn. Fig. 134. Beford: *Vänster (h.) arm uppåt sträck, fötter—slut!! Tu!! Till höger (v.)—böj! Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu! Armar byt om—sträck!! Tu!!* o. s. v. Då armarna böjas i ombytet, utvidas fötterna och slutas åter i armsträckningen. Böjningen sker åt motsatt håll till den uppsträckta armen.

Motst. växelkn. uppböjn. Red.: Vägg eller kedjestöd. Långsam takt och hastig uppräckning af knäna. Fig. 83. sid. 31. Beford: Enl. föreg.

Böjvågtåstöd. utgst. Fig. 121. sid. 40. Beford: Enl. föreg.

2. **Gr. spännböjande häfning på två.** Red.: Vägg. Fig. 122. sid. 40. Beford: Enl. föreg. Omedelbart efterföljd af **Str. gr. st. R-böjning framåt, nedåt.** Beford: Enl. föreg. Omväxl. m.

Str. gr. båg(stup)st. 2-A-strn. Fig. 135, 136. Beford: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Bakåt (framåt)—böj! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Ställning!!*

Nackfästslutst. växelvrtn. Fig. 137. Beford: *Nacke fäst, fötter—slut!! Växelvridning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Nacken och armbågarna hållas väl tillbaka, axlarna sänkta.

3. **Fallhängande (b.) växel(kast)hufvudvrtn.** Red.: Bänkar. Fig. 76. sid. 29. Beford: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Växel hufvud(kast)vridning—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!)* o. s. v. Enl. föreg.



Fig. 132.



Fig. 133.



Fig. 134.



Fig. 135.



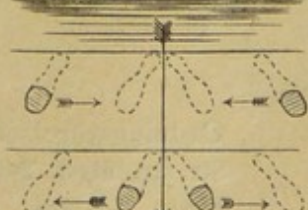
Fig. 136.



Fig. 137.



Fig. 138.



4. **Str. ku. gr. fallst. 2-A-strn.** Red.: Matta. Fig. 125. sid. 41. (Fällningen lindrig.) Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!! o. s. v.* Enl. föreg.

Gr. tåst. danshopp (höftf.). Fig. 138. sid. 43. Bef.ord: *Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! På tå—häf! Danshopp—Ett!! Tu!!* Rr. bör vara hastigt öfvergående (omkring 10 à 11 sekunder) och utföras efter ledarens räkning. Takten 120 rr. i minuten. Efterföljes omedelbart af **Långsam marsch på tå** eller **Fotflyttningar framåt** (b.) o. **utåt** (a) m. **tåhäfningar** (höftf.). Fig. 139. Bef.ord: *Fotflyttning med tåhäfning, framåt, utåt—Kör!!* Enl. föreg. Högst åtta tidmätt för hvarje fot.

Str. slutst. växelvrda. Fig. 140. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter —slut!! Tu!! Växelvridding—Ett! — — Fyra! o. s. v. Ställning!! Tu!!*

5. **Vägrivstödjande utgst.** (höftf.) (:). Red.: Bänkar. Fig. 141. Bef.ord: *Vänster (h.) fot—ställ! Stöd—ställ! (eller Stöd och vänster (h.) fot utgångsställning—ställ!) Utgångsställning—ställ! Tillbaka—ställ! Samma—Ett! Tu! o. s. v. Fötter byt om—ställ! o. s. v. Senare*

Böj vägrivstödjande utgst. Bef.ord: Enl. föreg.

6. **Mot(hel)sitt. R-fällning bakåt** (höftf.). Fig. 127. sid. 41. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. m.

Bågstupfall. 2-B-svängning. Red.: Bänkar. Fig. 110. sid. 37. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Tu! Bensvängning—Ett!! Tu!! o. s. v. Ställning!!*

Helomvändning i tre tidmätt. Enl. föreg.

7. **Str. gr. vändst. 2-A-strn.** Fig. 142. Bef.ord: Enl. föreg. *Till vänster (h.)—vrid! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Str. gr. st. växel-sidböjn.* Fig. 99. sid. 35. Bef.ord: Enl. föreg. **Str. gångst. (b.) 2-A-strn. m. fotombyte.** Fig. 143. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, vänster (h.) fot framåt—ställ!! Tu!! Byt om—ställ!! Tu!! (eller Växla—Ett!! Tu!!) o. s. v.* Då den framsatta foten flyttas tillbaka, nedryckas armarna i böjst. ställning. Samtidigt med fotens framflyttning uppsträckas armarna.

8. **Motst. öfversprång m. åtvändning.** Red.: Bänkar. Fig. 144. Bef.ord: *Kör!! (eller Spring!!)*

Anm. Bänkarna ställas jämnloppande m. hvarandra. Rr. utföres i ström.

Marsch på tå eller St. växeltälyftning (höftf.). Enl. föreg. **Marsch med förkortade steg. Vändningar. Marschsteg.** Enl. § 6.

9. **Böjbågst. 2-A-strn.** Fig. 132. sid. 43. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. m. **Famnslutvänd st. 2.A-slagning.** Fig. 145. Bef.ord: *Armar framför böj, fötter —slut!! Till vänster (h.)—vrid! Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Framåt—vrid! Ställning!!* Knäna bibehållas väl sträckta under rr. **Famnstupst. 2-A-slagning.** Fig. 103. sid. 35. Enl. föreg.

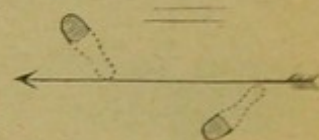


Fig. 139.



Fig. 140.

Tolfte dagöfningen.

1. Ordningsrörelser § 1—17.

Str. gr. nigst. 2-A-strn. Fig. 146. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!! o. s. v.*

Nigst. 2-A-strn. uppåt, utåt o. nedåt. Fig. 147. Bef.ord: *På tå—häf! Knäna—böj!*

Armar uppåt, utåt och nedåt—sträck!! o. s. v. Sex tidmätt. Ordningsföljden af de olika

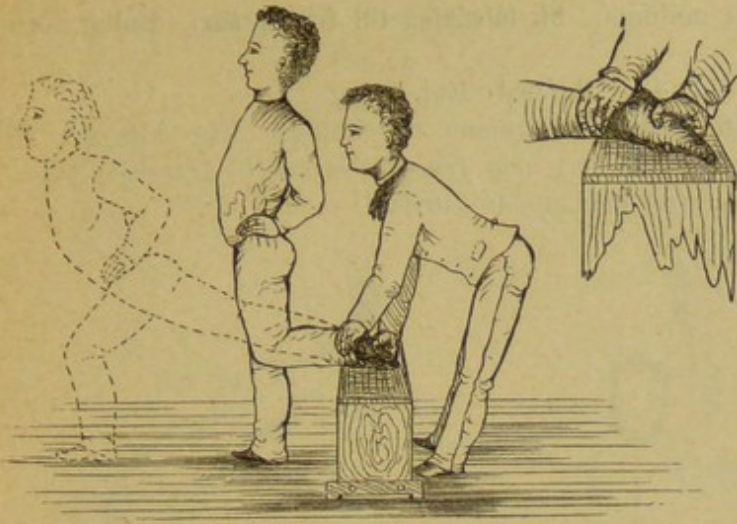


Fig. 141.

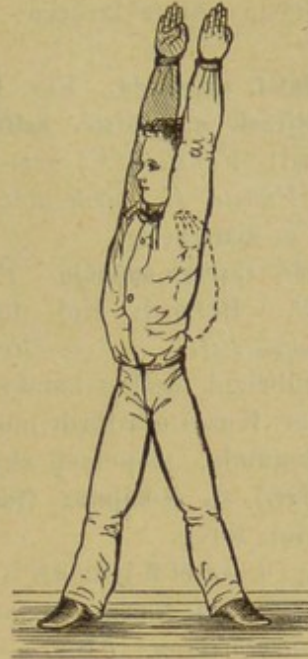


Fig. 142.



Fig. 143.

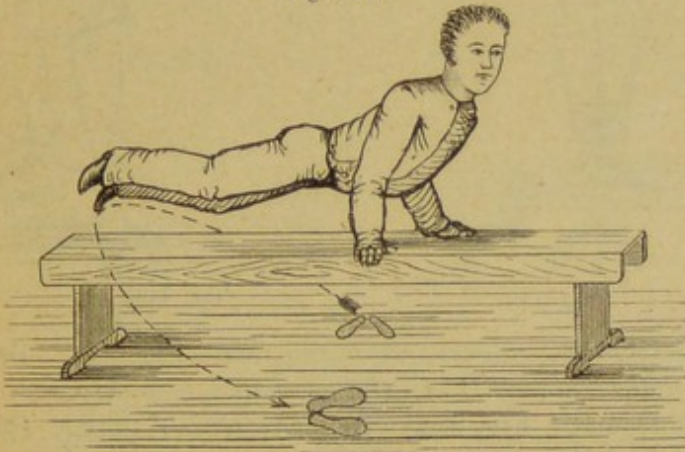


Fig. 144.

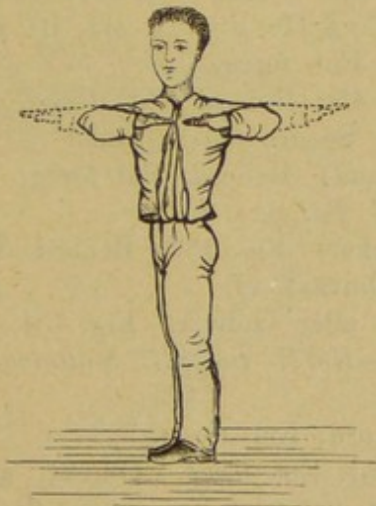


Fig. 145.



Fig. 146.



Fig. 147.

riktningarna omkastas efter lärarens eget omdöme. **St. inledning till fria språng.** Enligt föregående.

Nackfäst. slutst. växelvrdn. Fig. 137. sid. 43. Bef.ord: Enl. föreg.

Halfstr. halfräck o. halfstr. halffamnst. A-skiftning (genom sträckning). Fig. 118. sid. 39. Fig. 148. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm framåt—sträck!! Armar byt om—sträck!! o. s. v. Vänster (h.) arm utåt, höger (v.) arm uppåt—sträck!! o. s. v.*

Vändningar o. marschsteg.

2. **Spännböjande växelkn.uppböjn.** Red.:

Vägg. Fig. 149. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelknäuppöjning—Ett!! — — Fyra!!*

o. s. v. Full axelbredd mellan händernas anläggningspunkter. Knäet utåtfördt, underbenet lodrätt hängande, tåpetsen skarpt nedåtböjd. **Str. (gr.) st. R-böjning framåt, nedåt.** Bef.ord: Enl. föreg.

3. **Fallhängande (b.) växel-B-lyftning.** Red.:

Bänkar. Bef.ord: Enligt föreg. *Armböjning—Ett! Växelbenlyftning—Ett! — — Fyra! o. s. v.*

4. **Böjvågtåstödjande 2-A-str.** Fig. 150.

Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Byt om—ställ! o. s. v. Ställning!!*

Halfstr. slutst. sidböjn. Fig. 134. sid.

43. Bef.ord: Enl. föreg.

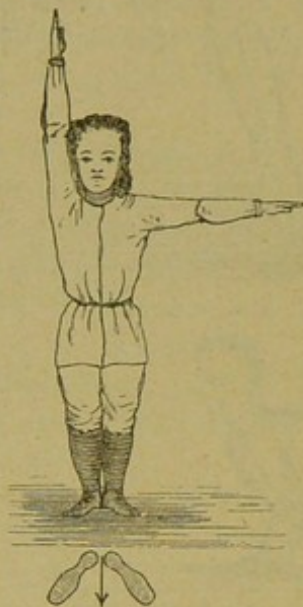


Fig. 148.



Fig. 149.

St. växelkn.uppböjn. (höftf.) Vanlig marschtakt, således icke hastig takt. Fig. 151. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Med knäuppöjning, på stället—marsch!! Afdelning—halt!! o. s. v.*

Tåst. svikthopp (höftf.). På stället och framåt. Fig. 152. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Svikthopp (på stället) framåt—Kör!! Halt!! o. s. v.* Rr. bör vara hastigt öfvergående (omkring 10 å 12 sekunder). Efterföljes af **Förflyttningar framåt o. tillbaka** eller **Marsch på tå o. s. v.** **St. svikthopp framåt** öfvas med **Kretslöpning**. § 17. Fig. 20. sid. 10, 11. **St. förflyttningar framåt (b.) o. utåt (a.) m. häfning på tå** (höftf.). Enl. föreg.

5. **Vågrvriststödjande utgst.** (höftf.) (:). Fig. 141. sid. 45. Bef.ord: Enl. föreg.

Böjvågrvriststödjande utgst. Bef.ord: Enl. föreg. Senare omväxl. med

Böjvågrvriststödjande utgst. o. 2-A-strn. uppåt (långsamt). Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning och böjning—Ett!! Tu!! o. s. v. Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.*

6. **Mothalfst. R-fällning bakåt** (höftf.) (:). Red.: Bänkar. Fig. 153. Bef.ord: *Stöd och vänster (h.) fot utgångsställning—ställ! o. s. v. Enl. föreg. Omväxl. m.*

Stupfallande sidesförflyttning. Red.: Bom, Bänk eller Golfvet. Fig. 154. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Sidesförflyttning åt vänster (h.)—Kör!! Stopp!! Ställning!!* Kort men hastig förflyttning.

7. **Str. gr. vändst. 2-A-strn.** Fig. 142. sid. 45. Bef.ord: Enl. föreg.

Str. gr. st. växelsidböjn. Fig. 99. sid. 35. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. m.

Halfstr. sidfallande B-delning (med stöd för den uppåtsträckta armens flathand). Red.: Bänkar eller Golfvet. Fig. 155, 156. Bef.ord: *På vänster (h.) hand utgångsställning—ställ! Bendelning—Ett! Tu! o. s. v. Byt om—ställ! Tu! (Stupfallande intages under ombytet från vänster (h.) till höger (v.) sträck sidfallande) o. s. v. Ställning!!*



Fig. 150.



Fig. 151.

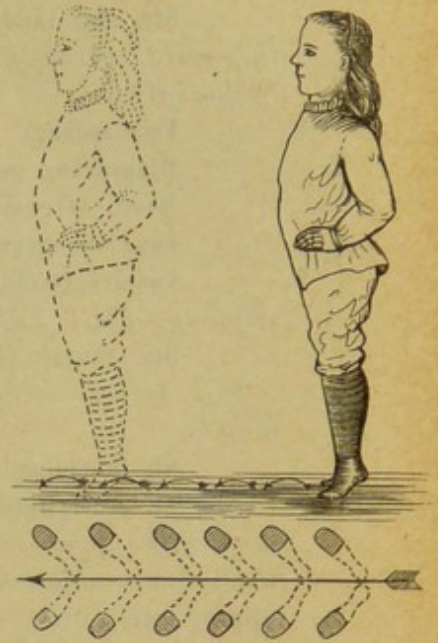


Fig. 152.

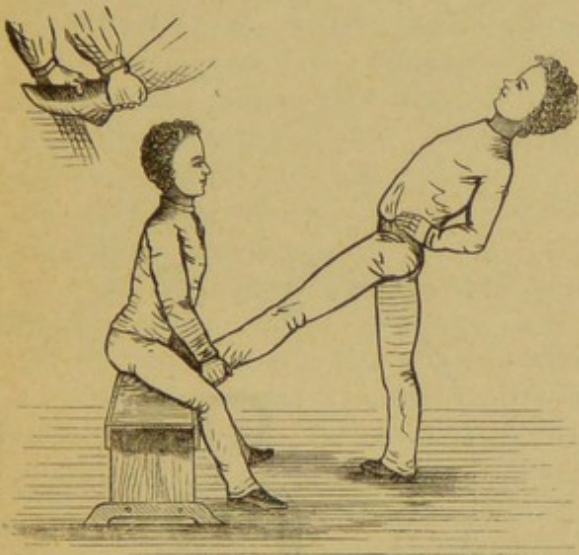


Fig. 153.

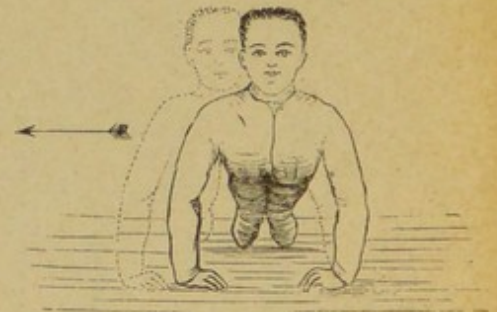


Fig. 154.

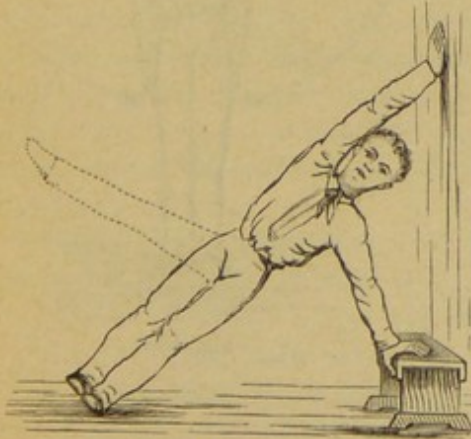


Fig. 155.

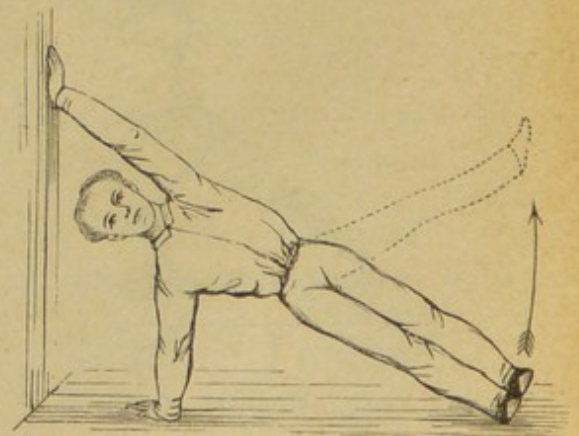


Fig. 156.

Str. slut vändst. 2-A-strn. Fig. 157. Bef.ord: Enl. föreg. *Till vänster (h.)—vrid! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Framåt—vrid! Ställning!!*

8. Fria språng. Enl. föreg. Fig. 115. sid. 39.

Djupsprång med ansprång. Enl. föreg. Fig. 130. sid. 42.

Motst. öfversprång m. användning. Bef.ord: Enl. föreg. Fig. 144. sid. 45.

Långsam marsch på tå. Vändningar o. Marschsteg.

9. Famnågtåstödjande 2-A-slagning. Fig. 158. Bef.ord: Enl. föreg. *Arm-slagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Byt om—ställ!! Tu!! o. s. v.*

Str. gångst. (b.) R-böjning bakåt. Fig. 159. Bef.ord: Enl. föreg. *Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Byt om—ställ!! o. s. v. Armarna böjas i fotflyttningen.*

St. inledning till fria språng. Enl. föreg.

St. 2-A-lyftning utåt uppåt o. sänkning utåt nedåt. Fig. 160. *Armlyftning utåt uppåt och sänkning utåt nedåt—Ett! — — Fyra! o. s. v. Flat-händerna vändas uppåt i famnstående och bibehållas så under lyftningen uppåt, samt från uppåt under sänkningen till utåt, hvarefter de vändas nedåt.*

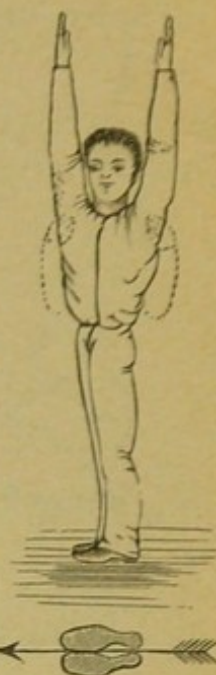


Fig. 157.



Fig. 158.



Fig. 159.

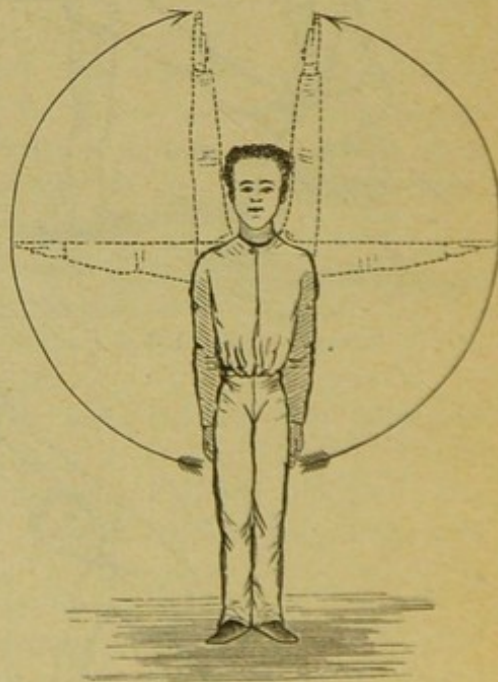


Fig. 160.

C.

Öfningar i läsesalen med vanlig skolmateriel som redskap.

De sex dagöfningarna utan gymnastikredskap (A) skola genomgås före de härefter följande dagöfningarna.

Sjunde dagöfningen.

Där utrymmet så tillåter, eller under rasterna, ute i det fria, öfvas följande Ordningsrörelser: Uppställning o. rättning i front- o. flankställning. Vändningar. Flank- o. frontmarsch. Indelning. Ledens öppnande o. slutande. Luckbetäckning o. d. Enl. § 1—11. Uppslutning från flankställning. Beford: *Afdelning (med 2:dra män) slut upp—marsch!!* § 13. Fig. 14. sid. 9, 10. Uppslutning från frontställning. Beford: *Afdelning, till höger (v., halft till höger, v.) slut upp—marsch!!* § 13. Fig. 15. sid. 9, 10. Inom de läsesalar, där utrymmet är mera begränsadt, öfvas följande:

1. Ordningsrörelser. Vändningar enl. § 1. Öfningar m. ett till tre marschsteg framåt eller tillbaka, föregångna eller skilda af en eller flera vändningar, t. ex. *Helt (vänster, höger) om, ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!! Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka), helt om ett (två, tre) steg tillbaka (framåt)—marsch!!* o. s. v. Ordningensföljden omkastas efter lärarens eget bedömande.

St. fotflyttningar framåt o. utåt. Gångstående b. och a. (höftf.). Fig. 67. sid. 25. Beford: *Höfter—fäst!! Fotflyttningar, framåt, utåt med hög (tyst) räkning fyra tidmått—Kör!!* o. s. v. *Ställning!!*

St. tåhäfning o. 2-ku.böjn. (höftf.) Fig. 41. sid. 19. Beford: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Samma—Ett! — — Fyra! o. s. v. Ställning!!*

St. inledning till fria språng (höftf.). Fig. 60. sid. 23. Beford: *Inledning till fria språng, hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v.

Täst. o. nigst. hufvudvrdn. (höftf.) Fig. 53, 61. sid. 22, 25. Beford: *Höfter—fäst!! Tolfva hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. *Ställning!!*

2. **Str. st. R-böjn. bakåt** (lindrigt) o. framåt (samt om utrymmet medgifver) nedåt. Beford: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Fig. 64. sid. 25. Uppåt—sträck! Framåt—böj! Fig. 65. sid. 25. Nedåt—böj! Fig. 73. sid. 27. Framåt—sträck! Uppåt—sträck! Samma— o. s. v. Armar nedåt—sträck!!* Knäna bibehållas väl sträckta under rr.

3. **Jämnvägande utgst.** Red.: Skolborden. Fig. 161. Beford: *Fatta!! Utgångsställning—ställ! Tillbaka—ställ!! Samma—Ett! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* (eller *Loss!!*)

Anm. Axlarna hållas väl tillbakadragna och sänkta. Stödet för hvardera handen bör icke vara mera än en handsbredd från sidan och ställning får ej bibehållas mera än ett par sekunder. Senare åtföljd af

Liedbeck, Gymn. dagöfn. 2:a uppl.

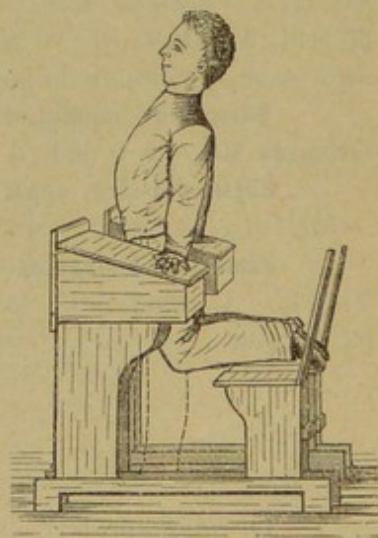


Fig. 161.

- Fallhängande utgst.** Red.: Skolbänken. Fig. 162, 163. Beford: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Växla—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Omväxl. med
- St. 2-A-strn.** i olika riktningar. Fig. 36, 43, 51. sid. 17, 20, 21. Beford: *Armar uppåt, framåt, utåt, nedåt—sträck!! Samma—sträck!!* o. s. v. Ordningsföljden af de olika sträckningarna omkastas enligt lärarens omdöme.
4. **Frambågligg. utgst.** (höftf.) Red.: Skolborden. Fig. 164. Beford: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst! Ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!*
- Stupst. växelhufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 59. sid. 23. Beford: Enl. föreg.
5. **Sidmotst. växelkn. uppböjn.** Red.: Skolborden. Långsam takt och hastig uppräckning af knäna. Efter lärarens räkning. Fig. 165. Beford: *Vänster (h.) hand fatta, höger (v.) hand höft—fäst!! Växelknäuppböjning—Ett!!—Tu!!—Tre!!—Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. *Ställning!!*
- Stupfallande utgst.** Red.: Stolarna. Fig. 166. Beford: *Utgångsställning—ställ! Ställning!! Samma—* o. s. v. Fingrarna, vändas framåt, inåt i stupfallande rr. Afståndet mellan händerna bör vara lika med axelbredden.
6. **Gr. st. växelvrdn.** (höftf.) Fig. 46. sid. 20. o. **Gr. st. växelsidböjn.** (höftf.) Fig. 58. sid. 23. **Str. gr. st. utgst.** Fig. 49, 50. sid. 21. Beford: Enl. föreg. **Famngr. st. utgst.** Fig. 124. sid. 41. Beford: *Armar utåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v.
7. **St. inledning till fritt språng.** Fig. 60. sid. 23. Enl. föreg. **St. fritt språng på stället o. m. vändning (90°).** Fig. 71. sid. 26. Beford: *Fritt språng på stället (med vändning åt höger, v.), hög (tyst) räkning—Kör!!* (eller *Spring!!* o. s. v. Fem tidmått. **St. fritt språng framåt.** Fig. 86. sid. 31. Beford: *Fritt språng framåt—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Fem!!* o. s. v. Detta språng utföres med tillhjälp af armarnas kraftiga framåtsvängning. **Helomvändning i tre tidmått.**
- Marsch o. löpning i läsesalarna** enl. § 16, sid. 10. **Marsch på tå.** **Marsch med förkortade o. förlängda steg.** § 6, sid. 6.
8. **Böjst. 2-A-strn. uppåt.** Fig. 63. sid. 25. Beford: *Armar uppåt—böj!! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Omväxl. med
- Famnst. 2-A-slagning.** Fig. 72. sid. 26. Beford: *Armar framför—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Rr. verkställes med armbågarna tillbakadragna och utan slag af händerna på bröstet.

Åttonde dagöfningen.

Ordningsrörelser enl. § 1—11, 13. **Ut- och inryckning af rotarna.** Beford: *Jämna rotar ryck ut (in)—marsch!!* o. s. v. § 12. Fig. 13. sid. 8, 9. Öfvas då utrymmet så medgifver eller, under rasterna, ute i det fria. Där utrymmet är mera begränsadt öfvas

1. **Ordningsrörelser** enl. § 1, 3, 4.
- Str. st. häfning på tå o. 2-kn. böjn.** Fig. 88. sid. 32. Beford: *Armar uppåt—sträck!!* o. s. v. Enl. föreg.
- St. inledning till fria språng** enl. föreg.
- Tåst. växel(kast)hufvudvrdn.** (höftf.) Beford: Enl. föreg. *Växel hufvud(kast) vridning—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!) (Framåt—vrid!!)* o. s. v. Fig. 53. sid. 22. *Nedåt—sänk!! Ställning!!*
2. **Str. gr. st. R-böjning bakåt o. framåt,** (om utrymmet medgifver) **nedåt.** Fig. 89, 90. sid. 32. Beford: Enl. föreg.
- Halfstr. st. A-skiftning** genom svängning. Fig. 69. sid. 25. Beford: Enl. föreg.

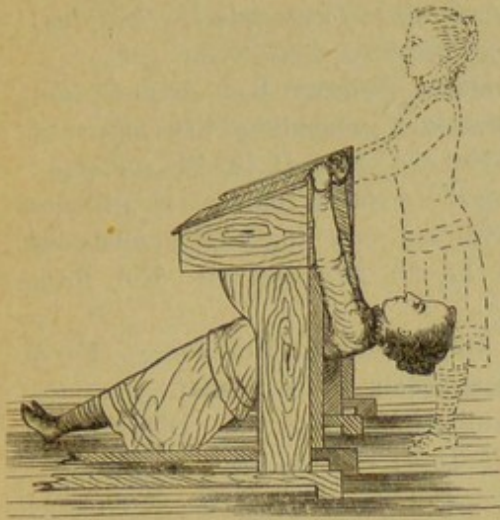


Fig. 162.

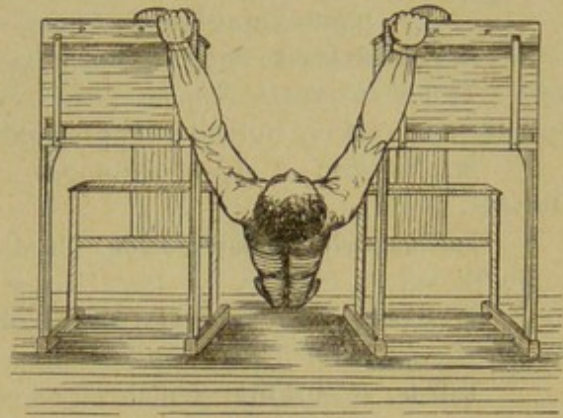


Fig. 163.

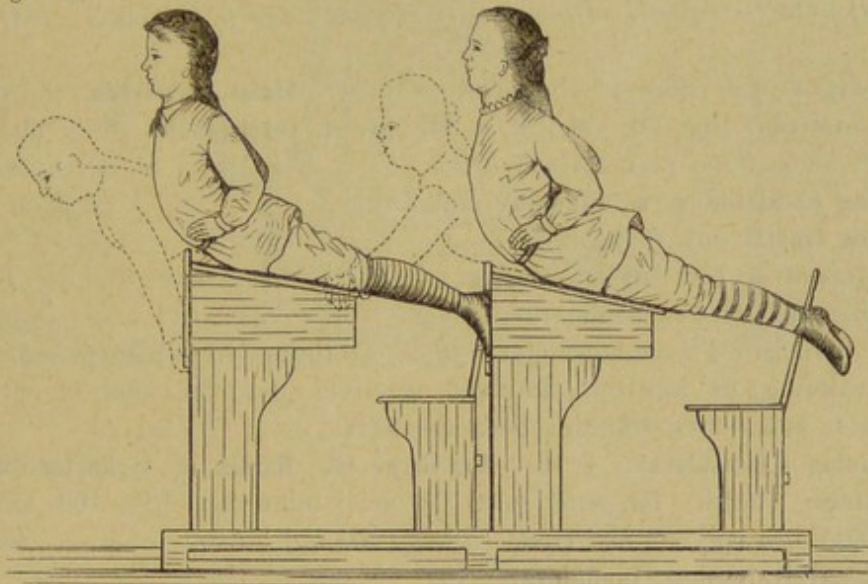


Fig. 164.

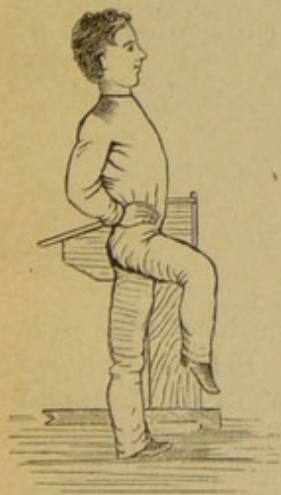


Fig. 165.

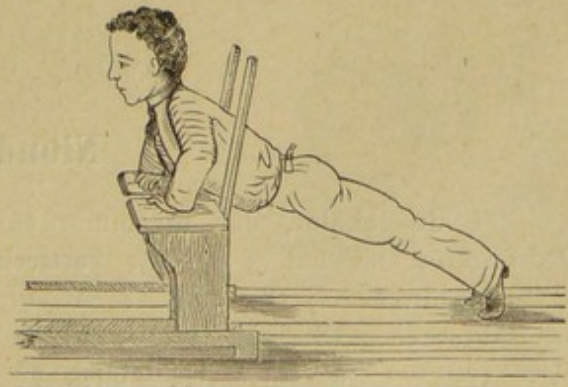


Fig. 166.

- Nackfäst slutst. utgst.** Fig. 91. sid. 32. Beford: *Nacke fäst, fötter—slut!! Ställning!!*
Samma—Ett!! Tu!! o. s. v.
- Anm. Nacken och armbågarna hållas väl tillbaka, axlarna sänkta. Kan detta ej iakttagas, uppskjutes denna ställning, till dess tillräcklig utveckling blifvit uppnådd.
3. **Krokjämnvägande utgst.** Red.: Skolborden. Fig. 167. Beford: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v. Ställning!!* Axlarna hållas väl tillbaka-dragna och sänkta, hufvudet upp, händernas afstånd från hvar sin sida högst en handsbredd.
St. 2-A-strn. i olika riktningar. Fig. 36, 43, 51. sid. 17, 20, 21. Beford: Enl. föreg. Omväxl. med
- Fallhängande växelhufvudvrdn.** Red.: Skolbänken. Fig. 168. Beford: Enl. föreg. *Växel-hufvudvridning—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!! Helomvändning i tre tidmått.*
4. **Frambägliggande växel(kast)hufvudvrdn.** (höftf.) Red.: Skolborden. Fig. 169. Beford: Enl. föreg. *Växel hufvud(kast)vridning—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!) o. s. v. Ställning!!*
- Halfstr. st. A-skiftn.** genom sträckning. Fig. 66. sid. 25. Beford: Enl. föreg. *Ställning!!*
5. **Motsitt. R-fällning bakåt** (höftf.). Fötterna stödda under stolen. Fig. 170. Beford: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v. Ställning!!*
- Stupfallande utgst.** Enl. föreg. Fig. 166. sid. 51. **Slutst. växelvrdn.** (höftf.) Enl. föreg.
6. **Str. gr. st. växelvrdn.** Fig. 70. sid. 26. o. **Str. gr. st. växelsidböjn.** Fig. 99. sid. 35. Beford: Enl. föreg. *Växelvridning (sidböjning)—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Ställning!!*
7. **St. fritt språng på stället o. m. vändning** enl. föreg.
St. fritt språng framåt enl. föreg.
Fritt språng framåt m. (ett till tre) ansteg. Räkning, högst sex tidmått. Fig. 101. sid. 35. Beford: *Fritt språng med ett (två, tre) ansteg—Kör! (eller Spring!!) o. s. v.*
- Anm. Uppehåll göres i nedsprånget i nlgst. ställning, hvarifrån grundställning intages på räkning af läraren. Läraren angifver den fot, som tager satsen, hvarvid vänster och höger ständigt böra omväxla.
- Marsch o. löpning i läsesalarna.** § 16. **Marsch på tå.** **Marsch m. förkortade o. förlängda steg.**
St. växeltålyftning (höftf.) långsam takt, 70 rr. i minuten. Fig. 102. sid. 35. Beford: *Höfter—fäst!! Växeltålyftning med hög (tyst) räkning till tolf—Kör!! o. s. v. Knäna bibehållas fullt sträckta under tålyftningen. Vändningar.*
8. **Famnst. 2-A-slagning.** Beford: Enl. föreg.
Famn stupst. 2-A-slagning. Fig. 103. sid. 35. Beford: *Armar framför—böj!! Framåt—böj! Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Uppåt—sträck! Ställning!!*

Nionde dagöfningen.

I de lokaler, där utrymmet så medgifver, eller under rasterna ute i det fria, öfvas Ordningsrörelser enl. § 1—13. **Formering af ett led från två under marsch.** Beford: *Formera ett led—marsch!!* § 12. Fig. 12. A. sid. 8, 9. **Återformerig af två led.** Beford: *Formera två led—marsch!!* § 12. Fig. 12. B. sid. 8, 9. o. s. v. **Affallning för hinder.** Beford: *Afdelta rotar, höger (v.) om—marsch!!* **Uppslutning af de affallna rotarna.** Beford: *Afdelta rotar, slut upp—marsch!!* § 14. Fig. 16. sid. 10, 11. o. s. v.

1. Inom de lokaler, där utrymmet är mera begränsadt, öfvas Ordningsrörelser enl. § 1, 3, 4, 6, 16.
 Täst. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) enl. föreg.
 Halfstr. st. A-skiftning (genom sträckning). Enl. föreg.
 Str. gr. st. tåhåfning o. 2-kn.böj. Fig. 104. sid. 36. Bef.ord: Enl. föreg.
2. Str. gr. st. spännböj. (:) Stöd af vägg eller af kamrat. Fig. 171. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Bakåt—böj! Stöd—ställ! Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu! o. s. v.*

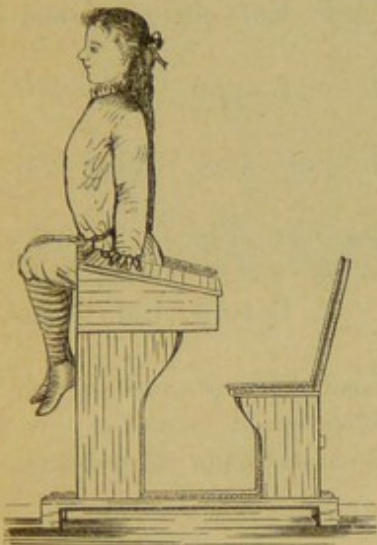


Fig. 167.

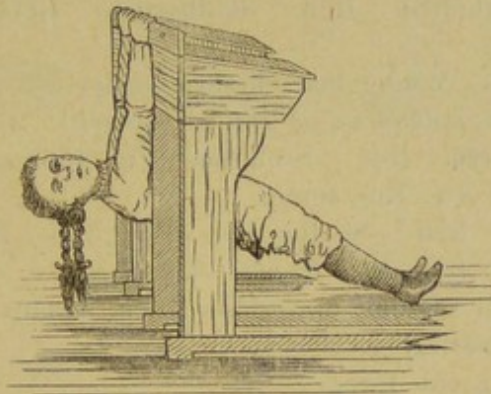


Fig. 168.



Fig. 169.

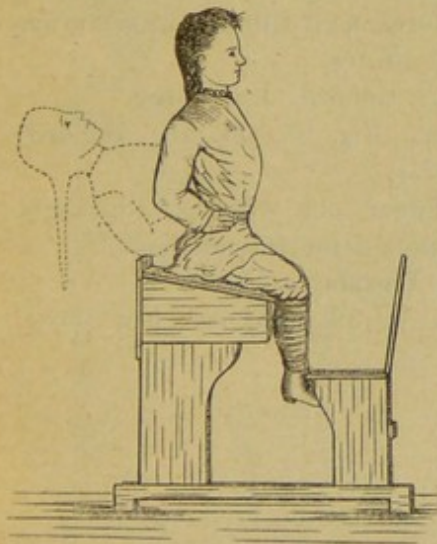


Fig. 170.



Fig. 171.

- Str. gr. st. R-böjning framåt o. (då utrymmet medgifver) nedåt. Bef.ord: Enl. föreg.
3. Fallhängande växel-B-lyftning. Red.; Skolborden. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelbenlyftning—Ett! — — Fyra! o. s. v.*
- Fallhängande hufvudkastvrdn. Red: Skolborden. Fig. 168. sid. 53. Bef.ord: Enl. föreg. *Hufvudkastvridning—Ett!! Tu!! o. s. v. Framåt—vrid!! Ställning!!*
4. Vägtåstödj. utgst. (höftf.) Fig. 106. sid. 36. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På höger (v.) fot utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! Tu! o. s. v. Ställning!!*
- St. fotflyttningar framåt (b.) o. utåt (a.) m. tåhäfning (höftf.). Fig. 139. sid. 44. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttning med tåhäfning framåt utåt—Kör!! o. s. v. Högst åtta tidmått för hvarje fot. Vändningar.*
5. Frambågligg. 2-A-uppböjn. Red.: Skolborden. Fig. 172. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj! Ställ! Samma—Ett! Tu! o. s. v.*
- Frambågligg. 2-A-framförböjn. Fig. 173. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar framför—böj! Ställ! Samma—Ett! Tu! o. s. v.*
6. Motsitt. R-fällning bakåt (höftf.). Red.: Skolborden. Bef.ord: Enl. föreg. Fig. 174. Omväxl. med
- St. växelkn.uppböjn. (höftf.) Vanlig marschtakt, *således icke hastig takt.* Fig. 151. sid. 47. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Med knäuppböjning på stället—marsch!! Afdelning—halt!! Omväxl. m.*
- Stupfall. växel(kast)hufvudvrdn. Red.: Stolarna. Fig. 166. sid. 51. Bef.ord: Enl. föreg.
7. Str. gr. st. växelvrdn. Bef.ord: Enl. föreg.
- Str. sidmothalfst. sidböjn. Red.: Skolborden. Fig. 175. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, vänster (h.) fot—ställ!! Till höger (v.)—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. Fötter byt om—ställ!! o. s. v.*
- Böjningen utföres åt motsatt håll till den uppstödda foten. Knäna bibehållas båda väl sträckta. Helomvändning i tre tidmått. Marschsteg.
8. St. inledning till fria språng enl. föreg.
- St. fritt språng på stället o. m. vändning enl. föreg.
- St. fritt språng framåt (åt sidan Fig. 176.) jämfota. Bef.ord: Räkning till fem. Senare bef. *Kör!! (eller Spring!!) o. s. v. Stående fritt språng åt sidan utföres med tillhjälp af armarnas kraftiga svängning från motsatt sida åt den sida hvaråt språnget utföres.*
- Fritt språng framåt m. ett till tre ansteg. Fig. 101. sid. 35. Bef.ord: Enl. föreg.
- St. fritt djupsprång m. ena fotens afföring. Red.: Stolarna. Fig. 87. sid. 31. Bef.ord: Räkning till fyra; efter mera öfning befallas *Kör!! (eller Spring!!)*
- Anmr. Afförningen med foten sker omväxlande med höger och vänster. Språnget får ej tagas så långt ut att knäna i nedsprånget stöta i motstående stol.
- Marsch på tå (långsam takt). Marscher m. olika steg. § 6. Vändningar.
9. Famnstupst. o. famnbägst. 2-A-slagning. Fig. 103, 116. sid. 35, 39. Bef.ord: Enl. föreg. *Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Uppåt—sträck! Ställning!!*

Tionde dagöfningen.

- Där utrymmet medgifver eller, under rasterna, ute i det fria, öfvas ordningsrörelser enl. § 1—14. Marschriktningens förändring medelst direktionsförändring. Bef.ord: *Direktionsförändring till höger (v.)—marsch!! Rakt ut—marsch!! o. s. v.* § 15. Fig. 17. sid. 10, 11.
1. Ordningsrörelser inom läsesalarna, där utrymmet är mera begränsadt, öfvas enl. § 1, 3, 4, 6.

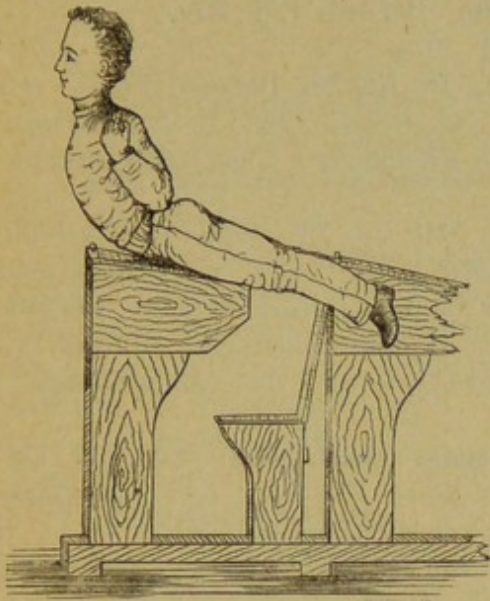


Fig. 172.

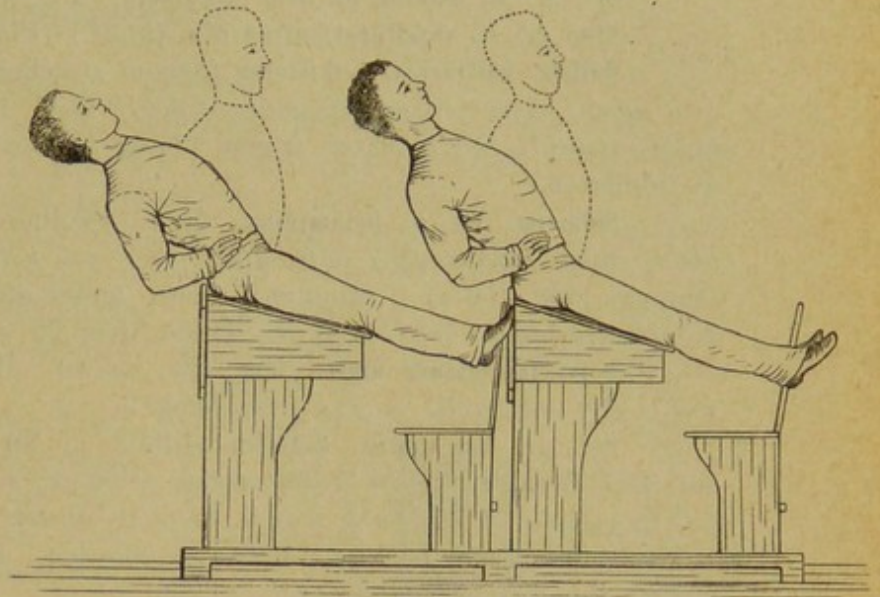


Fig. 174.



Fig. 173.



Fig. 175.

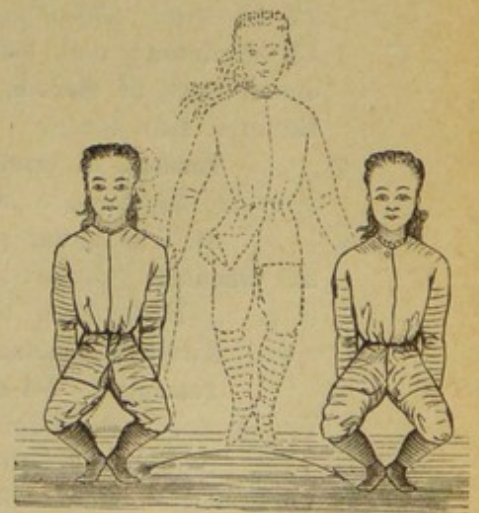


Fig. 176.

Gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn. (höftf.) Fig. 52. sid. 22. Bef.ord: Enl. föreg.

Str. gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn. Fig. 104. sid. 36. Bef.ord: Enl. föreg.

Stup gr. st. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) Fig. 117. sid. 39.

Halfstr. halfräckst. A-skiftning (genom sträckning). Fig. 118. sid. 39. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm framåt—sträck!! Tu!! Armar byt om—sträck!! Tu!! o. s. v. Armar nedåt—sträck!! Tu!!* Efter någon öfning utföres rr. under afdelningens höga (tysta) räkning af tidmåten.

Sidmotst. tå- o. hälömsning. Red.: Skolborden. Fig. 119. sid. 39. Bef.ord: *Höger (v.) hand fatta, vänster (h.) höft—fäst!! Tå- och hälömsning—Ett!! Tu!! o. s. v. Utföres med långsam takt (60 rr. i minuten), senare under afdelningens ljudliga (tysta) räkning. Bef.ord: Kör!! Afdelning—halt!! o. s. v. Underlifvet får ej under rr. skjutas framåt eller tillbaka.*

Böjvågtästodjande utgst. Fig. 121. sid. 40. Bef.ord: *På vänster (h.) fot utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! o. s. v. Ställning!!*

2. Str. gr. båg(stup)st. 2-A-strn. åtföljd af Str. gr. st. böjning framåt, nedåt. Fig. 135, 136. sid. 43. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Bakåt (framåt)—böj! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Uppåt—sträck! Framåt, (nedåt)—böj! o. s. v.*

3. Fallhängande 2-A-böjn. Red.: Skolborden. Fig. 177. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu! o. s. v. Ställning!!*

Famn gr. st. utgst. Fig. 124. sid. 41. Bef.ord: *Armar utåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!! o. s. v.*

4. Frambågligg. 2-A-uppböjn. o. 2-A-framförböjn. Red.: Skolborden. Fig. 172, 173. sid. 55. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med

Str. gr. sitt. R-böjning framåt. Red.: Skolborden. Fig. 178. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Armar uppåt—sträck!! Framåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.*

5. Motsitt. R-fällning bakåt (höftf.) Red.: Skolborden. Fig. 174. sid. 55. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med

Sidmotkrokhalfst. kn.strn. Red.: Skolborden. Fig. 179. Bef.ord: Enl. föreg. *Vänster (h.) knä uppåt—böj!! Knästräckning framåt—Ett!! Tu!! o. s. v. Byt om—ställ!! o. s. v. Vändningar.*

6. Gr. tåst. danshopp (höftf.). Fig. 138. sid. 43. Bef.ord: *Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! På tå—häf! Danshopp—Ett!! Tu!! o. s. v. Rr. bör vara hastigt öfvergående (omkring 10 å 12 sekunder) och utföras efter ledarens räkning. Takten 120 rr. i minuten. Efterföljes omedelbart af Marsch på tå eller Fotflyttningar framåt (b.) o. utåt (a.) m. tåhäfningar (höftf.). Bef.ord: Enl. föreg.*

7. Famngr. st. växelvrdn. Fig. 179. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelvridning—Ett! — — Fyra! o. s. v. Ställning!! Str. gr. st. växelsidböjn. Bef.ord: Enl. föreg.*

8. St. fritt språng på stället o. m. vändning. Fritt språng framåt m. (ett till tre) ansteg o. senare m. vändning. Bef.ord: *Fritt språng med ett (två, tre) ansteg (vändning)—Kör!! (eller Spring!!) o. s. v. Högst sex tidmått. Vändningen utföres i själfva språnget och åt sista (sats)stegets sida. Marsch o. löpning. § 16.*

9. Famnnigst. 2-A-slagning. Fig. 131. sid. 42. Bef.ord: *Armar framför—böj!! På tå—häf! Knäna—böj! Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Omväxl. med*

Böjbågst. 2-A-strn. uppåt. (Bakåtböjningen lindrig). Fig. 132. sid. 43. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Bakåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!! o. s. v. Uppåt—sträck! Ställning!!*

Elfte dagöfningen.

1. Ordningsrörelser enligt § 1—17. Öfvas ute i det fria.

Inom läsesalen öfvas alla de ordningsrörelser utrymmet medgifver.

Gr. nigst. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) Fig. 133. sid. 43. Bef.ord: Enl. föreg. *Växel hufvud(kast)vridning—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!) o. s. v.*

Halfstr. slutst. sidböjn. Fig. 134. sid. 43. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt sträck, fötter —slut!! Tu!! Till höger (v.)—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om—sträck!! Tu!! o. s. v.* Då armarna böjas i ombytet, utvridas fötterna och slutas åter i armsträckningen. Böjningen sker åt motsatt håll till den uppsträckta armen.

St. växelkn.uppböjn. (höftf.) Vanlig marschtakt. Fig. 151. sid. 47. Bef.ord: Enl. föreg. **Vändningar.**

Böjvägtåstödjande utgst. Fig. 121. sid. 40. Bef.ord: Enl. föreg. **Helomvändning i tre tidmått enl. föreg.**

2. **Gr. spännböj. häfning på tå (:).** Stöd af vägg eller af kamrat. Fig. 171. sid. 53. Bef.ord: Enl. föreg.

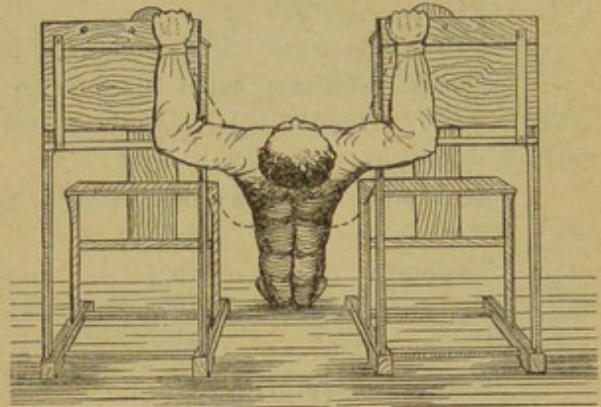


Fig. 177.



Fig. 178.



Fig. 179.

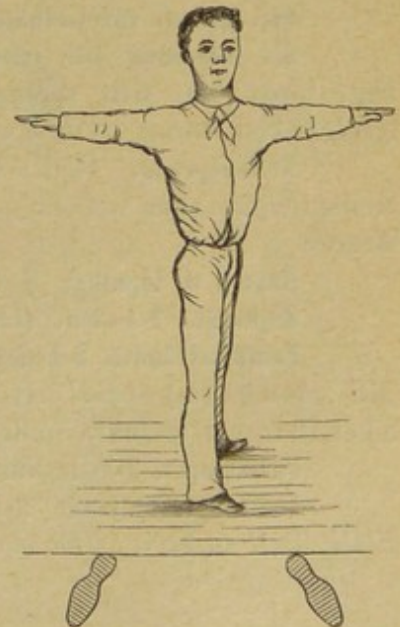


Fig. 179.

3. **Fallhängande (b.) växel(kast)hufvudvrdn.** Red.: Skolborden. Fig. 177. sid. 57. Beford: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Växel hufvud(kast)vridning—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!)* o. s. v.
Str. gångst. (b.) 2-A-str. m. fotombyte. Fig. 143. sid. 45. Beford: *Armar uppåt sträck, vänster (h.) fot framåt—ställ!! Tu!! Byt om—ställ!! Tu!!* (eller *Växla—Ett!! Tu!!*) o. s. v. Då den framsatta foten flyttas tillbaka, nedryckas armarna i böjst. ställning. Samtidigt med fotens framflyttning uppsträckas armarna.
4. **Frambågligg. 2-A-slagning.** Red.: Skolborden. Fig. 180. Beford: Enl. föreg. *Armar framför—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
Nackfästslutst. växelvrdn. Fig. 137. sid. 43. Beford: *Nacke fäst, fötter—slut!! Växelvridning—Ett! — — Fyra!* o. s. v.
 Anm. Nacken och armbågarna hållas väl tillbaka och axlarna sänkta.
5. **Motsitt. R-fällning bakåt (nackfäste).** Red.: Skolborden. Fig. 181. Beford: Enl. föreg. *Nacke—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Iakttag anm. i föregående rr.hvarf af samma dagöfning. Omväxl. med
Bågstupfall. 2-B-svängning. Red.: Stolarna. Fig. 182. Beford: *Utgångsställning—ställ! Tu! Bensvängning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
Vändningar o. marschsteg.
6. **Str. slutst. växelvrdn.** Fig. 140. sid. 44. Beford: *Armar uppåt sträck, fötter—slut!! Tu!! Växelvridning—Ett! — — Fyra!* o. s. v.
Tåst. svikthopp. På stället och framåt (höftf.). Fig. 152. sid. 47. Beford: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Svikthopp på stället (framåt)—Kör!! Halt!!* o. s. v. Rr. hastigt öfvergående (omkring 10 à 12 sekunder). Efterföljes af **Marsch på tå** eller **St. tåhäfning o. 2-kn.böjn.** (höftf.) långsamt.
7. **Str. gr. vändst. 2-A-strn.** Fig. 142. sid. 45. Beford: Enl. föreg. *Till vänster (h.)—vrid! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
Str. gr. st. växelsidböjn enl. föreg.
8. **St. inledning till fritt språng. Fritt språng framåt m. (ett till tre) ansteg o. m. vändning.** Enl. föreg. **St. fritt språng framåt (åt sidan).** Enl. föreg. **St. fritt djupsprång m. ena fotens af-föring.** Enl. föreg. Omväxl. med
Mellansprång. Red.: Skolborden. Fig. 183. Beford: *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. Nedsprånget sker på tå och med böjda knän, grundställning intages härifrån på räkning af läraren.
Marsch o. löpning. § 6, 16.
9. **Böjbågst. 2-A-strn. (långsamt.)** Fig. 132. sid. 43. Beford: Enl. föreg. Omväxl. med
Famnslutvändst. 2-A-slagning. Fig. 145. sid. 45. Beford: *Armar framför böj, fötter—slut!! Till vänster (h.)—vrid! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Framåt—vrid! Ställning!!* Knäna bibehållas väl sträckta under rr.
Famnstupst. 2-A-slagning. Enl. föreg. Omväxl. med
Famnvågtåstödjdande 2-A-slagning. Fig. 158. sid. 48. Beford: Enl. föreg. *Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Byt om—ställ!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!*

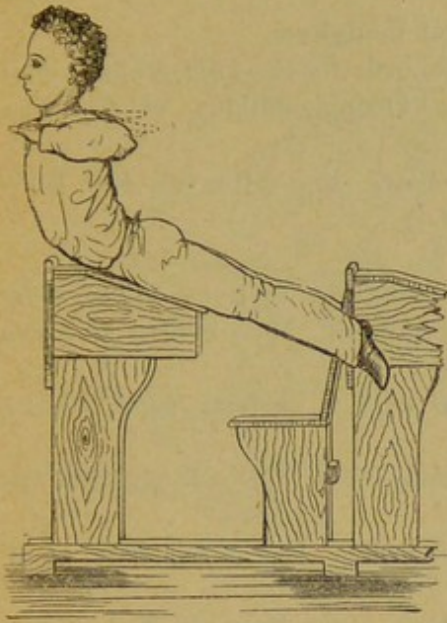


Fig. 180.

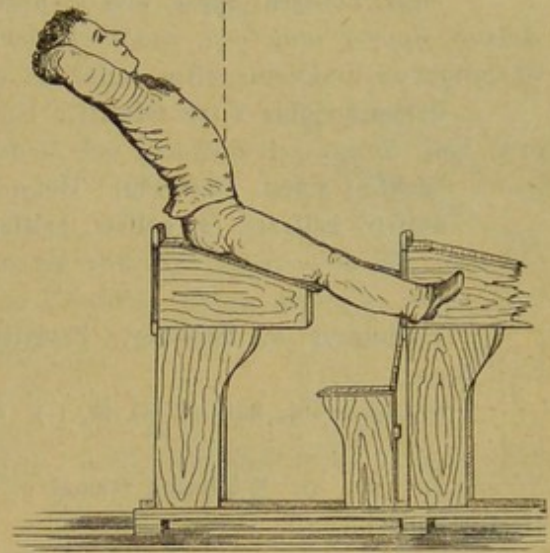


Fig. 181.

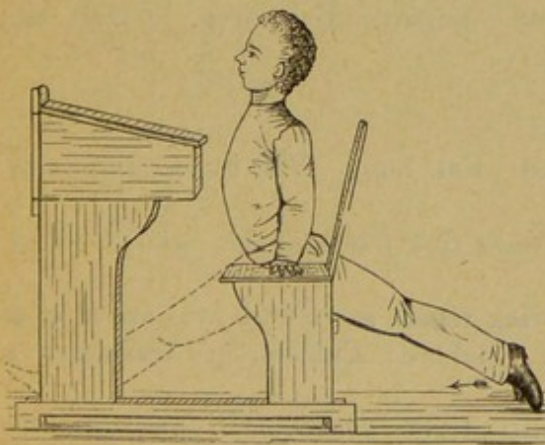


Fig. 182.

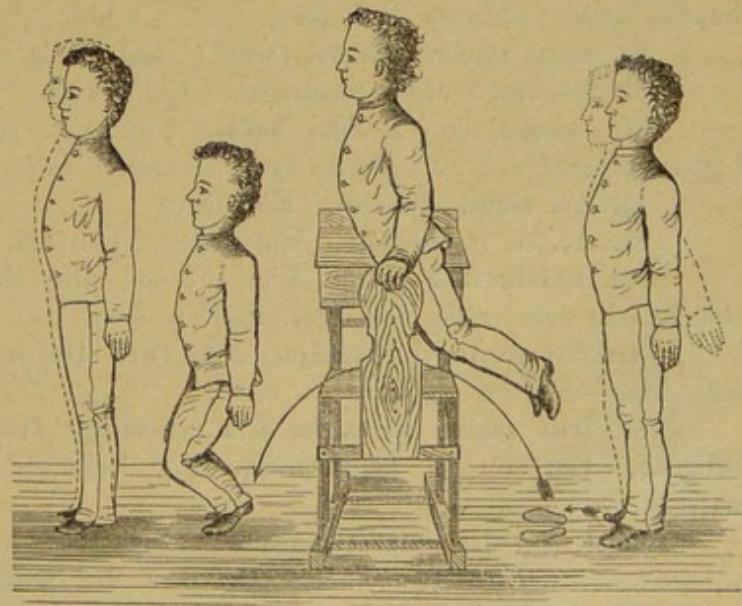


Fig. 183.

Tolfte dagöfningen.

1. Ordningsrörelser enligt § 1—17. Öfvas ute i det fria.
Inom läsesalarna öfvas alla de ordningsrörelser utrymmet medgifver.
Nigst. 2-A-strn. uppåt, utåt o. nedåt. Fig. 147. sid. 45. Bef.ord: *På tå—häf! Knäna—böj!*
Armar uppåt, utåt och nedåt—sträck!! o. s. v. Sex tidmått. Ordningsföljden af de olika riktningarna omkastas efter ledarens omdöme.
Helomvändning i tre tidmått. Enl. föreg. **Str. gr. nigst. 2-A-str.** Fig. 146. sid. 45. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
Nackfäst slutst. växelvrtn. Bef.ord: Enl. föreg.
Halfstr. halfreck (o. halfstr. halffamnst.) A-skiftning. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm framåt—sträck!! Armar byt om—sträck!!* o. s. v. Fig. 118. sid. 39. *Vänster (h.) arm utåt, höger (v.) arm uppåt—sträck!!* o. s. v. Fig. 148. sid. 46.
Vändningar o. Marscher. Fotflyttningar framåt (b.) o. utåt (a.) m. häfning på tå (höftf.). Enl. föreg.
2. **Gr. spännböj. häfning på tå. (:)** Stöd af vägg eller af kamrat. Fig. 171. sid. 53. Bef.ord: Enl. föreg.
Str. gr. st. R-böjning framåt o. (om utrymmet medgifver) nedåt. Enl. föreg. **Str. gr. st. utgst.** Enl. föreg.
3. **Fallhängande (b.) växel-B-lyftning.** Red.: Skolborden. Fig. 184. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Växelbenlyftning—Ett! — — Fyra!* o. s. v.
4. **Böjframågligg. 2-A-str.** Red.: Skolborden. Fig. 185. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omväxl. med
Böjvågtåstödjande 2-A-strn. Fig. 150. sid. 47. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Byt om—ställ!!* o. s. v.
Halfstr. slutst. sidböjn. Enl. föreg.
5. **Str. motsitt. R-fällning bakåt (lindrigt).** Red.: Skolborden. Fig. 186. Bef.ord: Enl. föreg. **Stupfall. utgst.** Bef.ord: Enl. föreg.
Gr. nigst. växelhufvudvrtn. (höftf.) Enl. föreg.
6. **St. 2-A-strn. i olika riktningar.** Enl. föreg.
Str. gångst. (b.) R-böjn. bakåt. Fig. 159. sid. 48. Bef.ord: Enl. föreg. *Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ!! Tu!!* o. s. v.
7. **Str. gr. vändst. 2-A-strn.** Enl. föreg.
Str. gr. st. växelsidböjn. Enl. föreg. Omväxl. med
Str. slutvändst. 2-A-strn. Fig. 157. sid. 48. Bef.ord: Enl. föreg. *Till vänster (h.)—vrid! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
Nackfäst gr. st. växelsidböjn. Fig. 187. Bef.ord: *Nacke fäst, fötter till sida—ställ!! Växelsidböjning—Ett! — — Fyra!* o. s. v.
8. **St. fritt språng på stället o. m. vändning. Fritt språng framåt m. (ett till tre) ansteg o. m. vändning.** Enl. föreg. **Mellansprång.** Fig. 183. sid. 59. Bef.ord: Enl. föreg. **Vändningar o. marschsteg.**
9. **Böjst. 2-A-strn. utåt (långsamt).** Fig. 188. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Armsträckning utåt långsamt—Ett! Armböjning—Tu!* o. s. v. *Ställning!!*
Anm. Under sträckningen utåt hålles flathanden vriden inåt och vrides först ned vid full sträckning; före böjningen vrides flathanden uppåt.
Famnbågst. 2-A-slagning. Enl. föreg.

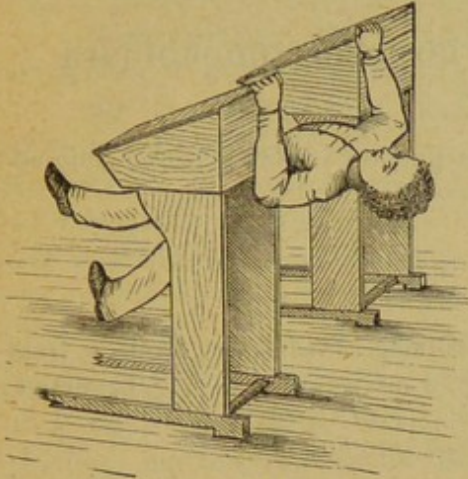


Fig. 184.

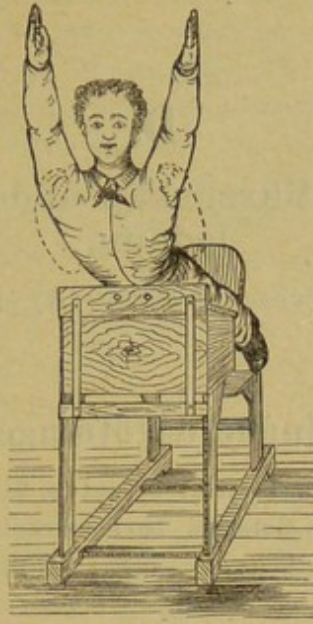


Fig. 185.

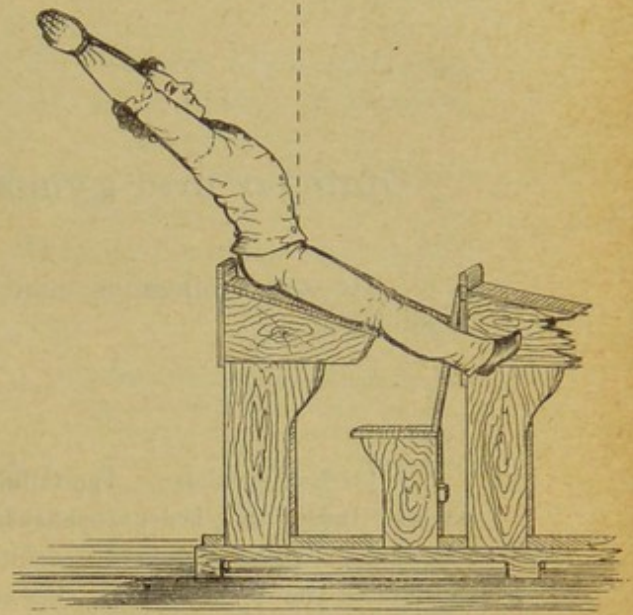


Fig. 186.



Fig. 187.

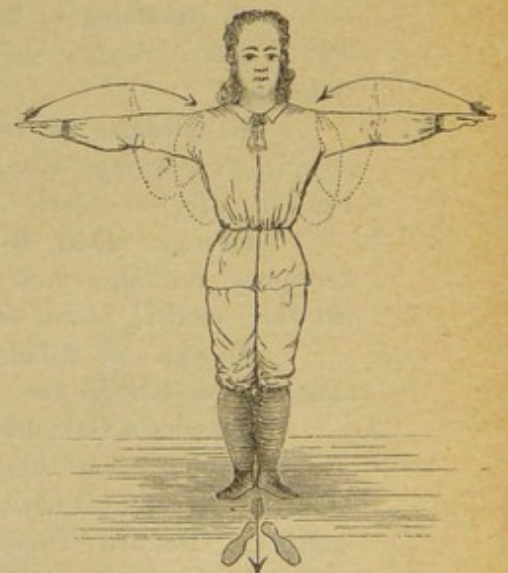


Fig. 188.

D.

Öfningar med gymnastikredskap under lärarens omedelbara ledning.

De sex öfningarna utan gymnastikredskap (A) skola genomgås före härefter följande dagöfningar.

Sjunde dagöfningen.

1. Ordningsrörelser. Uppställning o. Rättning i front- o. flankställning. Vändningar. Flank- o. frontmarsch. Indelning. Ledens öppnande o. slutande. Luckbetäckning o. d. öfvas enl. § 1—11. Uppslutning från flankställning. Bef.ord: *Afdelning (med 2:dra män) slut upp—marsch!!* § 13. Fig. 14. sid. 9, 10. Uppslutning från frontställning. Bef.ord: *Afdelning, till höger (v., halft till höger, v.) slut upp—marsch!!* § 13. Fig. 15. sid. 9, 10. Öfningar med ett till tre marschsteg framåt eller tillbaka föregångna eller skilda af en eller flera vändningar t. ex. *Helt (vänster, höger) om, ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!! Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka) helt om ett (två, tre) steg tillbaka (framåt)—marsch!!* o. s. v. Ordningsföljden omkastas efter lärarens eget bedömande.
St. fotflyttningar framåt o. utåt. Gångstående b. och a. (höftf.) Fig. 67. sid. 25. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttningar, framåt, utåt, med hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. *Ställning!!*
St. 2-A-strn. i olika riktningar Fig. 36, 43, 51. sid. 17, 20, 21. Bef.ord: *Armar uppåt, framåt, utåt, nedåt—sträck!! Samma—sträck!!* o. s. v. Ordningsföljden af de olika sträckningarna omkastas efter lärarens bedömande.
St. tåhäfning o. 2-kn.böjn. (långsamt) (höftf.). Fig. 41. sid. 19. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Samma—Ett! — — Fyra!* o. s. v. *Ställning!!*
St. inledning till fria språng (höftf.). Fig. 60. sid. 23. Bef.ord: *Inledning till fria språng, hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. **Tåst. o. nigst. hufvudvrdn. (höftf.)** Fig. 53, 61. sid. 22, 25. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Tolfva, hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. *Ställning!!*
2. **Str. gr. stödst. R-böjn. bakåt.** Red.: Bom. Fig. 189. (Utgångsställningen intages utan kroppens fällning, med korsryggen stödd mot bommen.) Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. *Ställning!!* Omväxl. med
Kn. gr. st. R-fällning bakåt (höftf.). Red.: Matta. Fig. 74. sid. 27. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Ryggfällning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!*
3. **Motgående sidesklifgång.** Red.: Ribbstol. Fig. 190. Fötterna på lägsta ribban, händerna på en ribba ofvan hjässan, afståndet dem emellan lika eller större än axelbredden, aldrig mindre. Kroppen nära intill redskapet. Blicken riktad uppåt. Förflyttningen sker med små tag. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Kör!!* o. s. v.
Fallhängande utgst. Red.: Bom eller Vågstege. Fig. 191. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Växla—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Rr. utföres från båda sidor af redskapet. Omväxl. med
Högmotst. 2-A-gång nedåt o. uppåt. Red.: Ribbstol. Fig. 192. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Handgång nedåt (uppåt)—Ett! Tu! Tre!* o. s. v. Fötterna på lägsta, högst andra

ribban, händerna fatta i höjd med hjässan. Knäna raka, sätet väl skjutet bakåt. Handgången såväl nedåt som uppåt slutar med båda händerna på samma ribba.

4. **Frambågligg. utgst. (höftf.)** Red.: Matta. Fig. 77. sid. 29. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!* (Fötterna stöddas mot vägg eller med tåspetsarna under första ribban och händerna framför på golvet.) *Höfter—fäst! Ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. med

Tvårfambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 78. sid. 29. (Tåspetsarna stödda mot golvet.) Bef.ord: Enl. föreg. *Höfter—fäst! Ställ!* o. s. v. *Ställning!!*

5. **Str. ligg. 2-B-lyftning.** Red.: Matta. Fig. 79. sid. 29. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!* *Gif—akt!! Benlyftning—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!* (Hastigt uppstigande.) Armarna hållas

fullt sträckta, tumkanten af händerna stöddas mot golvet. Benen lyftas blott så mycket, att hälarna lämna marken. Barnen lyfta sedermera benen i rät (B) och halfrät (C) vinkel mot bälén. I senare fallet på räkning till sex. Utgångsställningen intages i allmänhet med fötterna vända mot väggen och hufvudet inåt rummet. Omväxl. med

Fallsitt. 2-B-lyftning. Red.: Bom eller Vågstege. Fig. 193. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!* *Benlyftning—Ett! Tu!* o. s. v. Benen lyftas så mycket, att hälarna lämna golvet. Gossar (flickor då de hafva gymnastikkläder) lyfta sedermera benen ända upp mot redskapen. Rr. utföres då på räkning till fyra. Rr. utföres från båda sidor af redskapen. Omväxl. m.

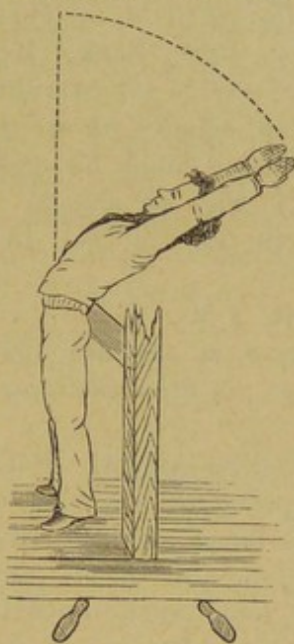


Fig. 189.

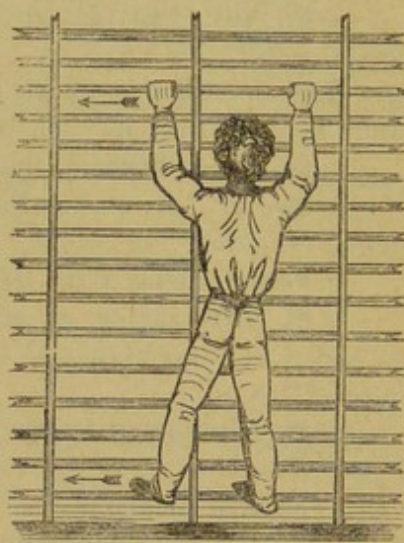


Fig. 190.

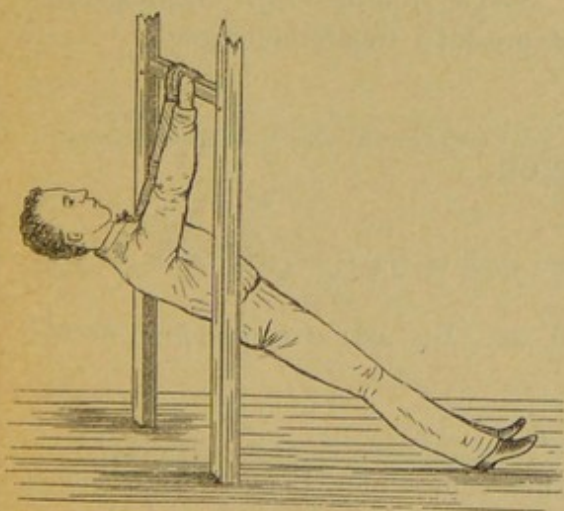


Fig. 191.

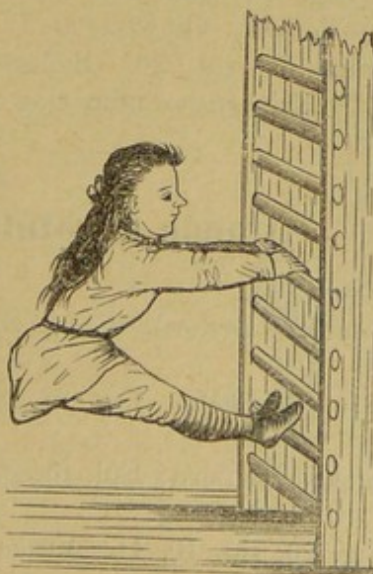


Fig. 192.

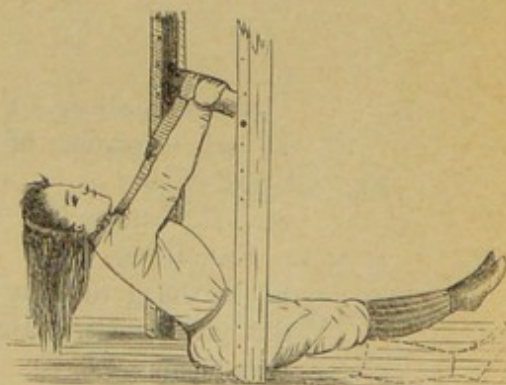


Fig. 193.

- Stupfallande utgst.** Red.: Bom, Bänk eller Golfvet. Fig. 80, 81, 82. 194, sid. 29. Beford: *Utgångsställning—ställ! Ställning!!* o. s. v. Fingrarna vändas framåt, inåt i stupfallande rr., afståndet mellan händerna bör vara lika med axelbredden. Stupfallande rr. öfvas af flickor blott då de hafva gymnastikkläder. Omväxl. med
- Motst. växelkn. uppböj.** Kedjestöd eller Vagg. Fig. 83. sid. 31. Långsam takt och hastig uppräckning af knäna. Efter lärarens räkning. Beford: *Kedjeöfveraxel—stöd!!* (eller *Fatta!!*) *Växelknäuppböjning—Ett!!* — — *Fyra!!* o. s. v. Kedjestödet anlägges löst, jämt så mycket att ej balansen förloras.
6. **Gr. sitt. växelvrtn.** (höftf.) Red.: Bänk. Fig. 85. sid. 31. Beford: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst!! Växelvridning—Ett!!* — — *Fyra!* o. s. v. Senare
- Gr. sitt. kastvrtn.** (höftf.). Red.: Bänk. Beford: Enl. föreg. *Kasteridning—Ett! Tu! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!* I kastvridning sker vridningen omedelbart och hastigt från den ena till den andra sidan, således på ett tidmått. Mellan hvarje tidmått göres ett så långt uppehåll, att in- och utandning hinna försiggå.
- Gr. st. växelsidböj.** (höftf.) Fig. 58. sid. 23. Beford: Enl. föreg.
- Str. gr. st. utgst.** Fig. 49, 50. sid. 21. Beford: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v.
- Helomvändning i tre tidmått.** § 3.
7. **St. fritt språng på stället o. m. vändning (90°).** Fig. 71. sid. 26. Beford: *Fritt språng på stället med (vändning åt höger, v.) helomvändning åt höger (v.), hög (tyst) räkning—Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v.
- St. fritt språng framåt.** Fig. 86. sid. 31. Beford: *Fritt språng framåt—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Fem!!* o. s. v. Detta språng utföres med tillhjälp af armarnas framåtsvängning.
- St. fritt djupsprång m. ena fotens afföring.** Red.: Bänk. Fig. 87. sid. 31. Beford: Räkning till fyra; efter mera öfning befallas *Kör!!* (eller *Spring!!*)
- Anm. Afföringen med foten sker omväxlande med höger och vänster. Bänken står fritt ut från väggen. Första och andra män verkställa språnget samtidigt men åt motsatta håll från bänken.
- Marsch på tå med stora, korta steg. Vändningar.** o. s. v.
8. **Böjst. 2-A-strn. uppåt.** Fig. 63. sid. 25. Beford: *Armar uppåt—böj!! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Omväxl. med
- Famnst. 2-A-slagning.** Fig. 72. sid. 26. Beford: *Armar framför—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Rr. utföres utan slag på bröstet i framförböjningen.

Åttonde dagöfningen.

1. Ordningsrörelser. § 1—11, 13.
- Ut- och inryckning af rotarna.** Beford: *Jämna rotar ryck ut (in)—marsch!!* o. s. v. § 12. Fig. 13. sid. 8, 9.
- Str. st. häfning på tå o. 2-kn. böj.** Fig. 88. sid. 32. Beford: *Armar uppåt—sträck!!* o. s. v. Enl. föreg.
- St. inledning till fria språng.** Beford: Enl. föreg.
- Str. gr. st. utgst.** Beford: Enl. föreg.
- Kretslöpning.** § 17. Fig. 20. sid. 10, 11. Verkställes endast ute. Beford: *Kretslöpning, framåt—marsch!!* o. s. v.

Nackfäst slutst. utgst. Fig. 91. sid. 32. Bef.ord: *Nacke fäst, fötter—slut!! Ställning!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v.*

Anm. Nacken och armbågarna hållas väl tillbaka, axlarna sänkta. Kan detta ej iakttagas, uppskjutes denna ställning till dess tillräcklig utveckling blifvit uppnådd.

2. Str. gr. st. R-böjning bakåt o. framåt, nedåt. Fig. 89, 90. sid. 32. Bef.ord: Enl. föreg.

Halfstr. st. A-skiftning genom svängning. Fig. 69. sid. 25. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. m.

Str. st. spännböjn. Red.: Vagg eller Ribbstol. Fig. 105. sid. 36. (Uppställning på högst två fötters längd från redskapen.) Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj!* (Lindrig bakåtböjning, händerna stödas högt upp på redskapen.) *Uppåt—sträck!* o. s. v. Efterföljes omedelbart af Str. st. R-böjning framåt, nedåt. Fig. 65, 73. sid. 25, 27. Bef.ord: *Framåt (nedåt)—böj! Framåt (uppåt)—sträck!* o. s. v.

3. Underfallhängande 2-A-gång. Red.: Bom, Vågstege. (I början med tillhjälp af fötterna. Fig. 195.). Fig. 196. Bef.ord: *Kör!!* Omväxl. med

Fallhängande växel(kast)hufvudvrdn. o. Fallhängande växel-B-lyftning. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 168. sid. 53. Fig. 197. Bef.ord: Enl. föreg. *Växel hufvud(kast)vridning—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!) Växelbenlyftning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Omväxl. med



Fig. 194.

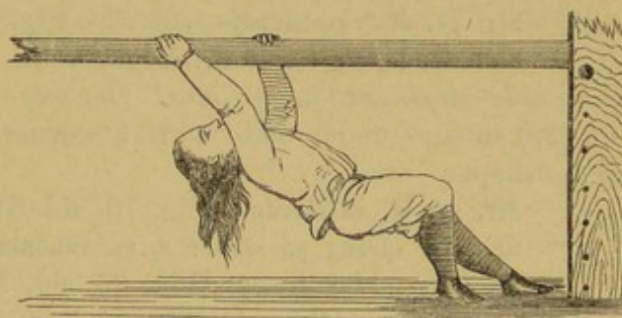


Fig. 195.

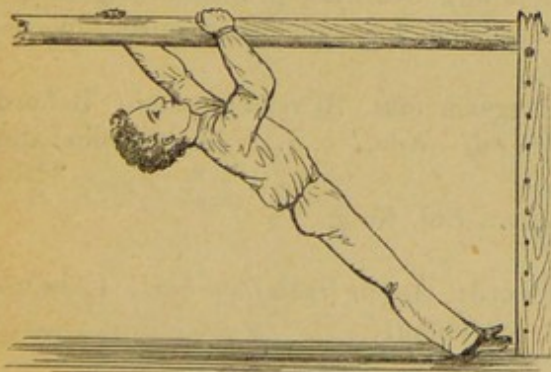


Fig. 196.

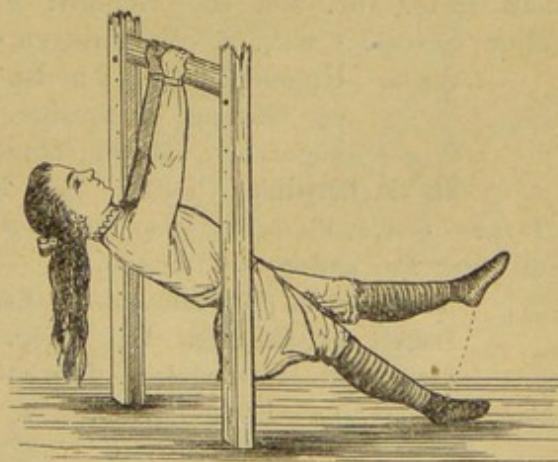


Fig. 197.

- Underhängande 2-B-öfversvängning. Red.: Dubbelbom. Om dubbelbom ej finnes, ställas tvenne bänkar på hvarandra, hvilka sålunda ersätta den undre bommen. Fig. 198. Bef.ord: *Kör!! Benen fullt sträckta i öfversvängningen.*
4. Str. kn. gr. st. R-fällning bakåt (lindrigt). Fig. 92. sid. 33. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Armar uppåt—sträck!! Ryggfällning—Ett! Tu! o. s. v. Ställning!!*
St. fotflyttningar m. tåhåfningar (höftf.). Enl. föreg.
5. Frambågligg. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) Red.: Matta. Fig. 77, 169. sid. 29, 53. Bef.ord: Enl. föreg. *Höfter—fäst! Växel hufvud(kast)eridning—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. (Ett!! Tu!!)* o. s. v. Omväxl. med
Tvårfambågligg. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) Red.: Bänk, Pall eller breddsidan af bom. Fig. 93. sid. 33. Bef.ord: Enl. föreg.
6. Stupfallande 2-fotflyttning framåt o. tillbaka m. krökta knän, Fig. 97. sid. 33, senare med fullt raka knän, Fig. 108. sid. 37. Red.: Golfvet. Bef.ord: Enl. föreg. *Fotflyttning (med sträckta knän)—Ett!! Tu!! o. s. v. Omväxl. med*
Krokhängande utgst. Red.: Ribbstol, Vågstege eller Dubbelbom. Fig. 199. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v.*
Anm. Rr. kan äfven utföras på enkel bom. Barnen gifva då hvarandra stöd med händerna i korsryggen.
7. Gr. stupsitt. växelvrdn. (höftf.) Red.: Bänk. Fig. 98. sid. 34. Bef.ord: Enl. föreg. *Framåt—böj! Växel(kast)eridning—Ett! — — Fyra! (Ett!! Tu!!) o. s. v.*
Str. gr. st. växelsidböjn. (höftf.) Fig. 99. sid. 35. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med
Sidfallande utgst. Red.: Bänk, Golf, Bom. Fig. 112, 113. sid. 37, 38. Bef.ord: *På vänster (h.) hand utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! o. s. v. Stupfallande utgst. (Fig. 80, 81, 82. sid. 29) intages under ombytet från vänster till höger sidfallande. Rr. utföres från båda sidor af redskapen.*
Str. gr. st. växelvrdn. Fig. 70. sid. 26. Bef.ord: Enl. föreg.
8. St. fritt språng på stället o. m. vändning (90°). Enl. föreg.
St. fritt språng framåt (Fig. 86. sid. 31) (åt sidan). Fig. 176. sid. 55. Bef.ord: Enl. föreg. Räkning till fem. Stående fritt språng åt sidan utföres med tillhjälp af armarnas kraftiga svängning från motsatt sida, åt den sida hvaråt språnget utföres.
Fritt språng framåt m. (ett till tre) ansteg o. senare m. vändning. Räkning, högst sex tidmått. Fig. 101. sid. 35. Bef.ord: *Fritt språng med (vändning) ett (två, tre) ansteg—Kör!! (eller Spring!!) o. s. v. Vändningen utföres i själfva språnget och åt sista (sats)stegets sida.*
Anm. Uppehåll göres i nedsprånget (nigst. ställning), hvarifrån grundställning intages på räkning af läraren. Läraren angifver den fot, som tager satsen, hvarvid höger och vänster ständigt böra omväxla.
St. växeltålyftning (höftf.). Fig. 102. sid. 35. I långsam takt, 70 rr. i minuten. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Växeltålyftning med hög (tyst) räkning till tolf—Kör!! o. s. v. Knäna bibehållas fullt sträckta under tålyftningen.*
Marsch på tå (långsam takt). Marscher o. vändningar. Enl. föreg.
9. Famnst. 2-A-slagning. Enl. föreg.
Famnstupst. 2-A-slagning. Fig. 103. sid. 35. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj! Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Uppåt—sträck! Ställning!!*

Nionde dagöfningen.

1. Ordningsrörelser § 1—13.

Formering af ett led från två under marsch. Bef.ord: *Formera ett led—marsch!!* § 12.

Fig. 12. A. sid. 8, 9. **Återformering af två led.** Bef.ord: *Formera två led—marsch!!* § 12. Fig. 12. B. sid. 8, 9. o. s. v.

Affallning för hinder. Bef.ord: *Afdelta rotar, höger (v.) om—marsch!!* **Uppslutning af de affallna rotarna.** Bef.ord: *Afdelta rotar, slut upp—marsch!!* o. s. v. § 14. Fig. 16. sid. 10, 11.

Tåst. hufvudvrdn. (höftf.) Fig. 53. sid. 22. Bef.ord: Enl. föreg.

Halfstr. st. A-skiftning (genom böjning och sträckning). Fig. 66. sid. 25. Bef.ord: Enl. föreg.

Str. gr. st. tåhäfning o. 2-kn.böjn. Fig. 104. sid. 36. Bef.ord: Enl. föreg.

2. Kn. gr. st. spännböjn.

Red.: Ribbstol. Fig. 200. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Fatta!! Spännböjning—Ett! Tu! o. s. v.* Armarna bibehållas sträckta äfven under själfva rr., hvarvid knäna endast obetydligt höjas från golfvet.

Vägfällande utgst. Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk. Fig. 111. sid. 37. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Ställning!! Helt—om!! Utgångsställning—ställ! o. s. v.* Vid bom eller bänk som redskap utföres rr. från båda sidor af redskapen. Omväxl. med

Spännböjande häfning på tå. Red.: Ribbstol. Uppställning på högst två fötters längd från redskapen. Fig. 201. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Fatta!! Tåhäfning—Ett! Tu! o. s. v.* Åtföljd af Str. st. R-böjning framåt, nedåt. Fig. 65, 73. sid. 25, 27. Bef.ord:

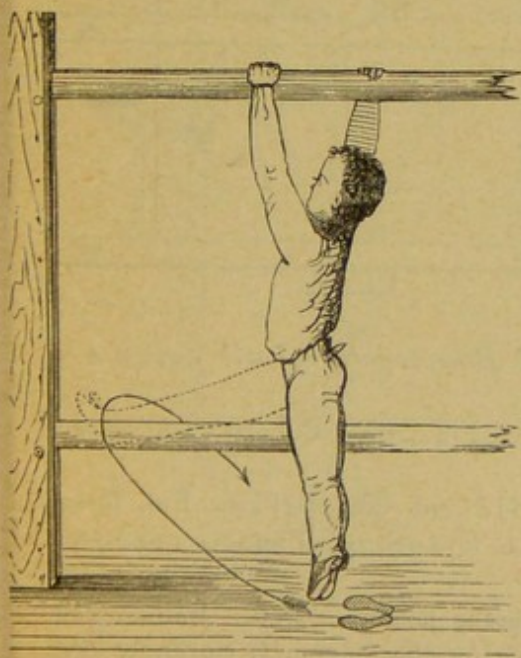


Fig. 198.

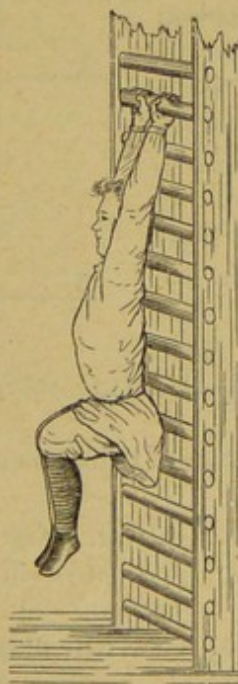


Fig. 199.

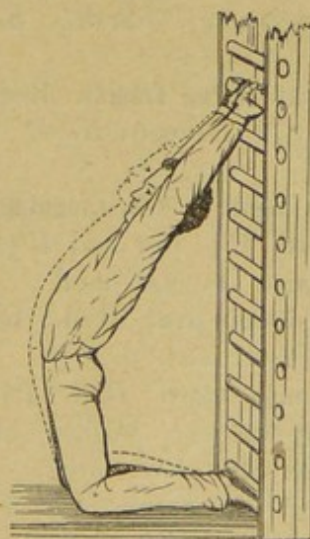


Fig. 200.

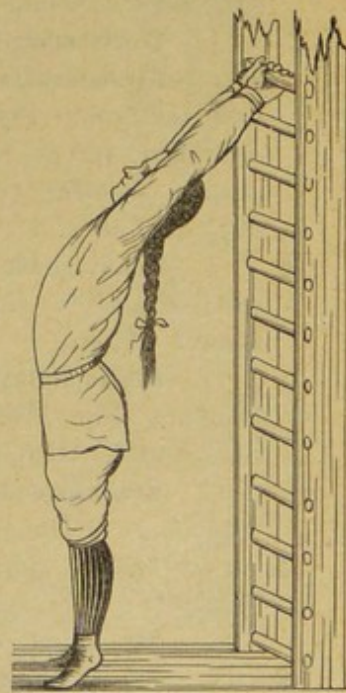


Fig. 201.

Enl. föreg. Från nedåtböjningen **Spetsstupfallande utgst.** Fig. 202. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Ställning!!* Småningom ökad höjd för fötterna.

3. **Stegsitt. vågslingring framåt.** Red.: Vågstege. I brist häraf dubbelbom. Fig. 203, 204. Bef.ord: *Kör!!* Omväxl. med

Båghängande utgst. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 205. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ! Tillbaka—ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Senare

Båghängande växel(kast)hufvudvrdn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 206. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med

Fallhängande 2-A-böjn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 177. sid. 57. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v.

4. **Vägstödjande utgst. (höftf.)** Fig. 106. sid. 36. Bef.ord: *På höger (v.) fot utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! Tu!* o. s. v. *Ställning!!*

Str. kn. gr. st. R-fällning bakåt. Red.: Matta. Fig. 92. sid. 33. Bef.ord: Enl. föreg.

St. fotflyttningar framåt (b) o. utåt (a) m. häfning på tå (höftf.). Fig. 139. sid. 44. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttningar framåt (utåt) med tåhäfning, hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. Högst åtta tidmått för hvarje fot.

St. häfning på tå o. 2-kn.böjn. (långsamt.) (höftf.) Enl. föreg.

5. **Frambågligg. 2-A-uppböjn. o. Frambågligg. 2-A-framförböjn.** Red.: Matta. Fig. 95, 96. sid. 33. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt (framför)—böj! Ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. m.

Tvårframbågligg. 2-A-uppböjn. o. Tvårframbågligg. 2-A-framförböjn. Red.: Bänk, Pall eller bredsidan af bom. Fig. 94, 107. (:) sid. 33, 37. Bef.ord: Enl. föreg. *Stöd och utgångsställning—ställ! Armar framför (uppåt)—böj! Ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v.

6. **Jämnvågande förflyttning framåt.** Red.: Bänkar. Fig. 109. sid. 37. Bef.ord: *Kör!!* Rr. utföres i ström.

Bågstupfallande utgst. o. 2-B-svängning. Red.: Bänkar. Fig. 110. sid. 37. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Bensvängning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!! Vändningar.* Omväxl. med

Krokhängande växelkn.strn. Red.: Ribbstol, Dubbelbom. Fig. 207. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelknästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

7. **Halfstr. sidfallande utgst.** Red.: Bänk, Golfvet. Fig. 113. sid. 38. Bef.ord: Enl. föreg. *Höger (v.) arm uppåt—sträck!! Höfter—fäst!! Byt om—ställ!* o. s. v. Stupfall intages i ombytet. **Str. gr. st. växelvrdn.** Enl. föreg.

8. **St. inledning till fria språng.** Enl. föreg. **St. fritt djupsprång jämfota.** Red.: Bänk. Fig. 100. sid. 35. Bef.ord: Räkning till fem. Senare befallas *Kör!!* (eller *Spring!!*) Språnget sker med tillhjälp af armarnas framåtsvängning.

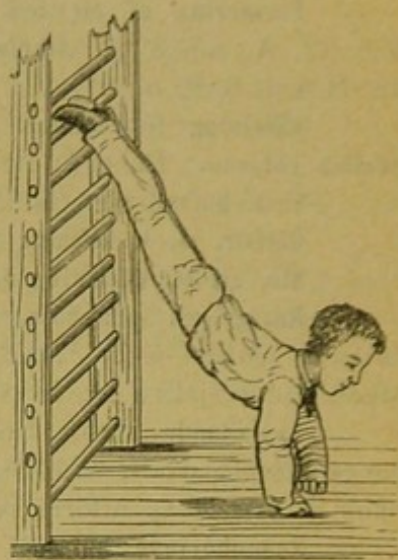


Fig. 202.

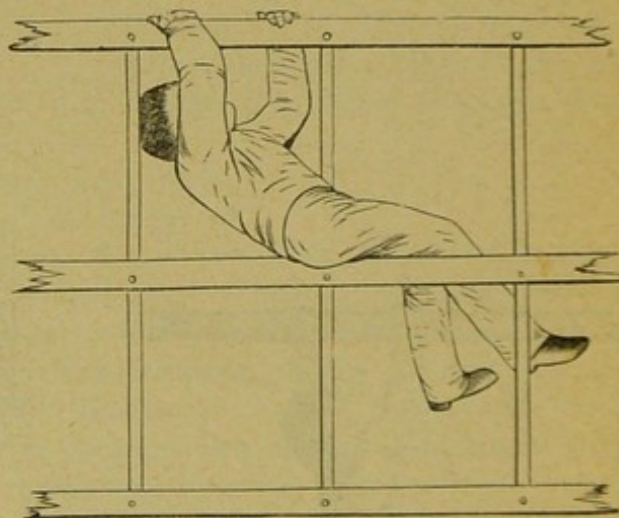


Fig. 203.

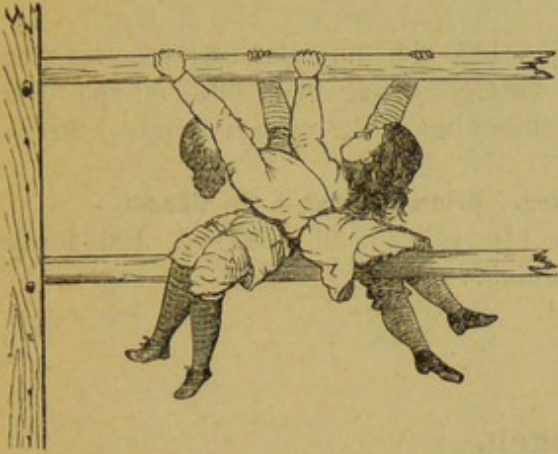


Fig. 204.

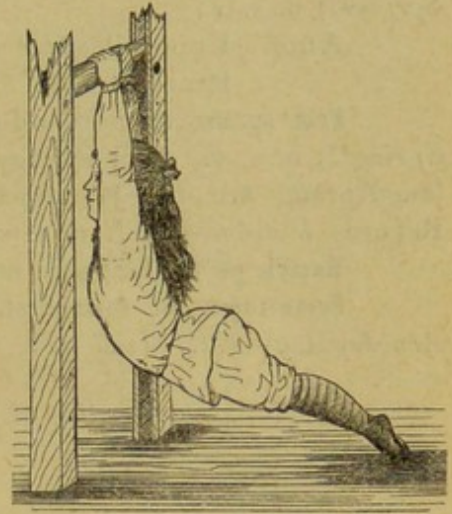


Fig. 205.



Fig. 206.

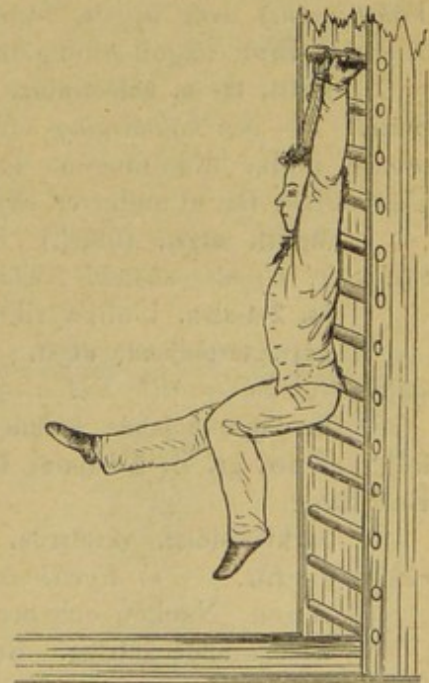


Fig. 207.

Fritt språng m. ett till tre ansteg o. m. vändning. Enl. föreg. Omväxl. med **Hängande djupsprång.** Red.: Bom, Vågstege eller Lodlinor. Fig. 208. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v.

Anm. Uppehåll göres efter nedsprånget, hvarpå grundställningen intages på räkning af läraren.

Fria språng m. kort anlopp och springmärke. Fig. 115. sid. 39. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. Som springmärke användes en lina, sadelgjord, låg bänk eller ett spö. För längdsprång äro två jämnlöpande streck på golfvet tillräckliga. Rr. utföres senare i ström. Bef.ord: *I ström—Kör!!* o. s. v.

9. **Marsch på tå (långsam takt).** **Marscher m. olika steg. Helomvändning i tre tidmått.**

Famnstupst. o. famnbågst. 2-A-slagning. Fig. 103, 116. sid. 35, 39. Bef.ord: Enl. föreg. *Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Ställning!!*

Tionde dagöfningen.

1. **Ordningsrörelser § 1—14.**

Marschriktningens förändring medelst direktionsförändring. Bef.ord: *Direktionsförändring till höger (v.)—marsch!! Rakt ut—marsch!!* o. s. v. § 15. Fig. 17. sid. 10, 11.

Gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn. (höftf.) Fig. 52. sid. 22. Bef.ord: Enl. föreg.

Str. gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn. Fig. 104. sid. 36. Bef.ord: Enl. föreg.

Stupgr. st. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) Fig. 117. sid. 39. Bef.ord: Enl. föreg.

Halfstr. halfreckst. A-skiftning (genom böjning och sträckning). Fig. 118. sid. 39. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm framåt—sträck!! Tu!! Armar byt om—sträck!! Tu!!* o. s. v. Efter någon öfning utföres rr. under afdelningens ljudliga (tysta) räkning af tidmått.

Motst. tå- o. hälömsning. Red.: Vagg, Ribbstol eller Kedjestöd. Fig. 119. sid. 39. Bef.ord: *Ställ!! Tå- och hälömsning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Utföres med långsam takt (60 rr. i minuten), senare under afdelningens ljudliga (tysta) räkning. Bef.ord: *Kör!! Afdelning—halt!!* o. s. v. Underlifvet får ej under rr. skjutas framåt eller tillbaka. Händerna stödas inåtvända mot väggen.

Nigsitt. utgst. (höftf.) Fig. 120. sid. 40. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna—böj! Sitt! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Samma—Ett! — — Fem!* o. s. v.

St. 2-A-strn. i olika riktningar. Högst åtta tidmått. Fig. 36, 43, 51. sid. 17, 20, 21.

Böjvågtästödande utgst. Fig. 121. sid. 40. Bef.ord: *På vänster (h.) fot utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! Tu!* o. s. v.

2. **Gr. spännböjande häfning på tå.** Red.: Ribbstol. Fig. 209. Bef.ord: Enl. föreg. Åtföljes af **Str. gr. st. R-böjning framåt, nedåt o. Spetsstupfallande utgst.** Fig. 202. sid. 68. Bef.ord: Enl. föreg.

Nackfästslutst. växelvrdn. Fig. 137. sid. 43. Bef.ord: *Nacke fäst, fötter—slut!! Växelvridning—Ett! — — Fyra!* o. s. v.

Anm. Nacken och armbågarna hållas väl tillbaka, axlarna sänkta.

3. **Lodhängande äntring.** Red.: Lodlinor eller Stänger. Fig. 210. Bef.ord: *Kör!! Stopp!! Tillbaka—Kör!!* o. s. v. Händerna byta hvarannan gång öfvertaget, detsamma gäller m. fötterna. Greppet med fötterna inläres lättast på stänger. Vid gång utföres insvänges veklifvet, och benen böjas så mycket att linan fasthålls af och släpar mellan knäna, men ej upp mot underlifvet. Omväxl. med

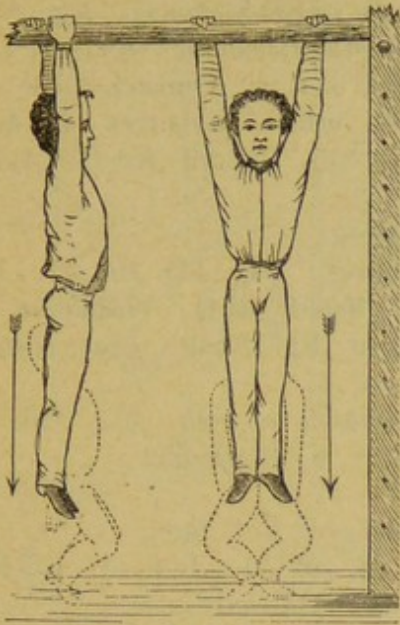


Fig. 208.

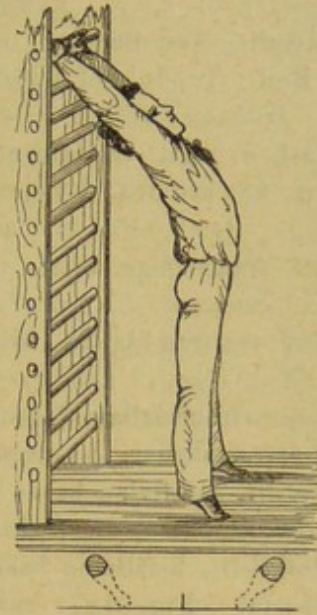


Fig. 209.



Fig. 210.

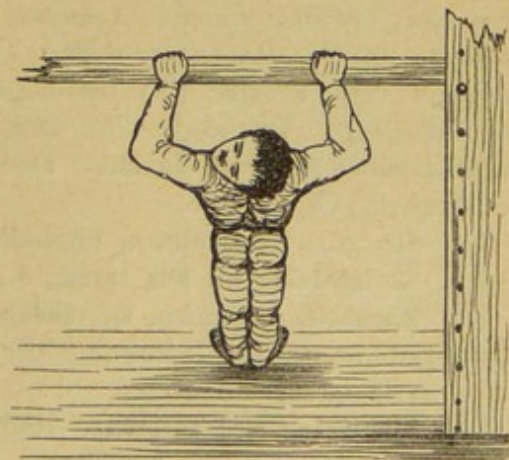


Fig. 211.

Fallhängande (b.) växel(kast)hufvudvrdn. o. Fallhängande (b.) växel-B-lyftning. Fig. 211, 184. sid. 61. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Växel hufvud(kast)vridning—Ett! — — Fyra!* (Ett!! Tu!!) o. s. v. *Växelbenlyftning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Omväxl. med

Stegsitt. kors slingring uppföre framåt (hufvudet före), utföre baklänges (det är benen förut). Red.: Tredubbel Vågstege, Fig. 212, I Lodstege, Fig. 213. Bef.ord: *Kör!!* I Lodstege: *Stopp!! Tillbaka—Kör!!* o. s. v.

4. Tåst. o. nigst. växelhufvudvrdn. (höftf.) Bef.ord: Enl. föreg.

Str. kn. gr.fallst. 2-A-strn. Red.: Matta (fällningen lindrig). Fig. 125. sid. 41. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Marsch på tå. Vändningar.*

5. Str. frambågligg. utgst. Red.: Matta. Fig. 214. Bef.ord: Enl. föreg. *Utgångsställning—ställ! Tu! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. med

Str. tvärframbågligg. utgst. (:). Red.: Bänk eller breddsidan af bom. Fig. 126. sid. 41. Bef.ord: Enl. föreg. *Utgångsställning—ställ! Tillbaka—ställ!* o. s. v. Senare

Böjtvärframbågligg. 2-A-strn. uppåt (:). Omväxl. m.

Tvärframbågligg. 2-A-slagning (:). Fig. 107. sid. 37. Bef.ord: Enl. föreg.

6. Motsitt. R-fällning bakåt (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 84. sid. 31. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Omväxl. m.

Mothelsitt. R-fällning bakåt (:).

Red.: Matta. Fig. 127. sid. 41.

Bef.ord: Enl. föreg. I mot- och mothelsittande R-fällning stödas fötterna äfven mot ribbstol, i senare fallet med hälarna i höjd med sätet. Omväxl. med

Krokhängande 2-kn.strn. Red.: Ribbstol, Dubbelbom, Bom (:). eller Vågstege. Fig. 215. Bef.ord: Enl. föreg. *Knästräckning—Ett! Tu!* o. s. v.

7. Vågsidfallande B-delning. Red.:

Bänk, Bom. Fig. 129. sid. 41. (Stupfallande utgångsställning intages först enl. föreg.) Bef.ord: *Vänster (h.) vågsidfallande utgångsställning—ställ! Bendelning—Ett! Tu!* o. s. v. *Byt om—ställ!* (Stupfallande intages under ombytet från vänster (h.) till höger (v.). På »Ett» lyftes det undre benet upp mot bänken (bommen), på »Tu» sänkes det åter mot golvet. Benen hållas väl sträckta. Sätet får ej ut-

skjutas eller höfterna sänkas. Den stödjande armen sträckt. Rr. utföres från båda sidor af redskapen. Omväxl. m.

Str. gr.st. växelvrdn. o. växelsidböjn. Bef.ord: Enl. föreg.

8. St. inledning till fria språng o. st. fritt språng på stället o. m. vändning. Enl. föreg.

Högmotst. djupsprång m. vändning (90°). Red.: Ribbstol, Dubbelbom. Fig. 216. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Räkning till fyra.* Senare befaller *Kör!!* (eller *Spring!!*)

Fria språng enl. föreg.

Djupsprång med ansprång. Red.: Bänkar. Fig. 130. sid. 42. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*)

Öfningen utföres senare i ström.

Marsch på tå långsam takt. Omväxl. med



Fig. 212.

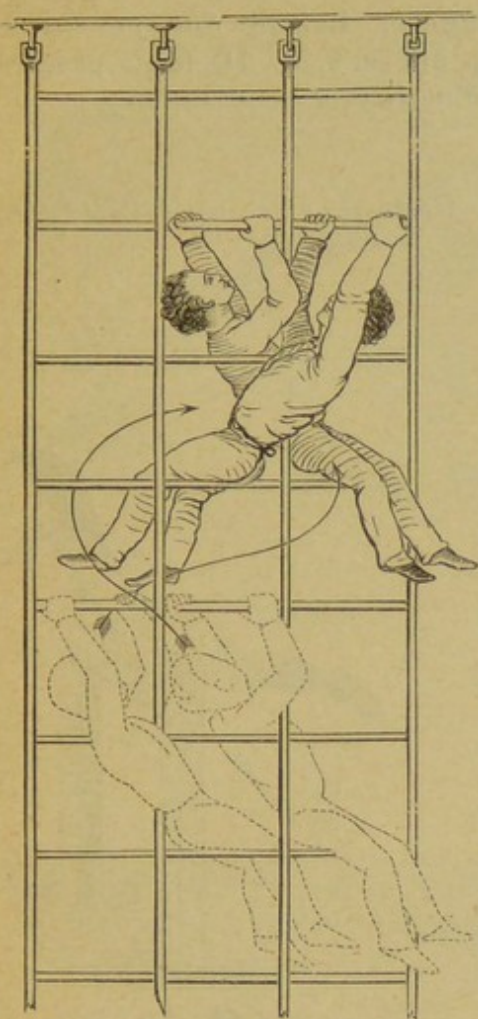


Fig. 213.



Fig. 214.

Liedbeck, *Gymn. dagöfn.* 2:a uppl.

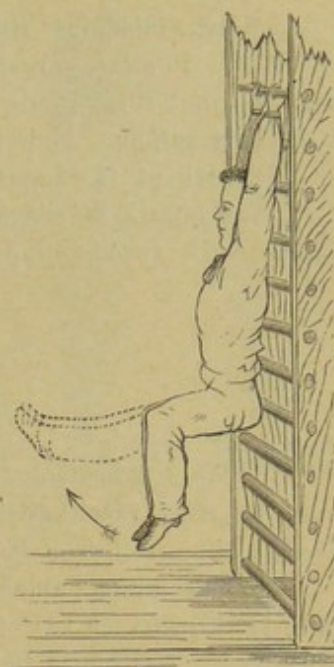


Fig. 215.

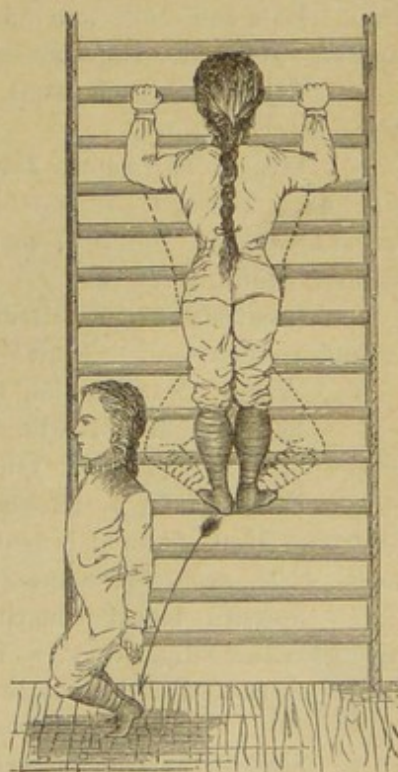


Fig. 216.

Motst. inledning till bundna språng. Red.: Bom, Vågstege. Beford: *Sitt upp, Ett-tu!!* Fig. 217. *För af, Tre-fyr!!* Fig. 218. *Fem!! Sex!!* Fig. 219. o. s. v. De första gångerna öfvas rr. med föregående fattning af redskapen. Beford: *Fatta!!* o. s. v. Enl. föreg.

Fria språng. Enl. föreg.

Marsch på två långsam takt. Enl. föreg.

9. **Famnigst. 2-A-slagning.** Fig. 131. sid. 42. Beford: *Armar framför—böj!! På två—häf!! Knäna—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Elfte dagöfningen.

1. **Ordningsrörelser § 1—17.**

Gr. nigst. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) Fig. 133. sid. 43. Beford: Enl. föreg.

Halfstr. slutst. sidböjn. Fig. 134. sid. 43. Beford: *Vänster (h.) arm uppåt sträck, fötter—slut!! Tu!! Till höger (v.)—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om—sträck!! Tu!!* o. s. v. Då armarna böjas i ombytet, utvridas fötterna och slutas åter i armsträckningen. Böjningen sker åt motsatt håll till den uppsträckta armen.

Motst. växelkn. uppböjn. Red.: Vagg, Kedjestöd. Långsam takt och hastig uppräckning af knäna. Beford: Enl. föreg. Fig. 83. sid. 31.

Böjvågta stödjande utgst. Fig. 121. sid. 40. Beford: Enl. föreg.

2. **Str. gr. båg(stup)st. 2-A-strn.** Fig. 135, 136. sid. 43. Beford: *Armar uppåt sträck, fötter till sida ställ!! Bakåt (framåt)—böj! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Ställning!!*

Nackfästslutst. växelvrdn. Fig. 137. sid. 43. Beford: *Nacke fäst, fötter—slut! Växelvridning—Ett! — — Fyra!* o. s. v.

Anm. Nacken och armbågarna hållas väl tillbaka, axlarna sänkta.

3. **Båghängande 2-A-böjn.** Red.: Bom, Vågstege. Fig. 220. Beford: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. med

Fallhängande o. Båghängande ställningar växelvis öfvergående i hvarandra efter räkning af läraren. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 221. Beford: *Fatta!! Båghängande utgångsställning—ställ! Fall- och båghängande växling—Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. med

Stegsitt. lodrät slingring. Red.: Lodstege. Fig. 222. sid. 77 Beford: *Kör!!* Rörelsen utföres växelsidigt, d. v. s. med omväxlande vridning till höger och vänster.

Anm. Då dubbel lodstege finnes, utföres öfningen i ström: Upp den *ena* och ned den *andra* raden. Omväxl. med

Stegsitt. korsslingring. Enl. föreg. dagöfning. Fig. 212, 213. sid. 72, 73.

4. **Str. kn. gr. fallst. 2-A-strn.** Red.: Matta. Fig. 125. sid. 41 (fällningen lindrig.) Beford: Enl. föreg. *Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

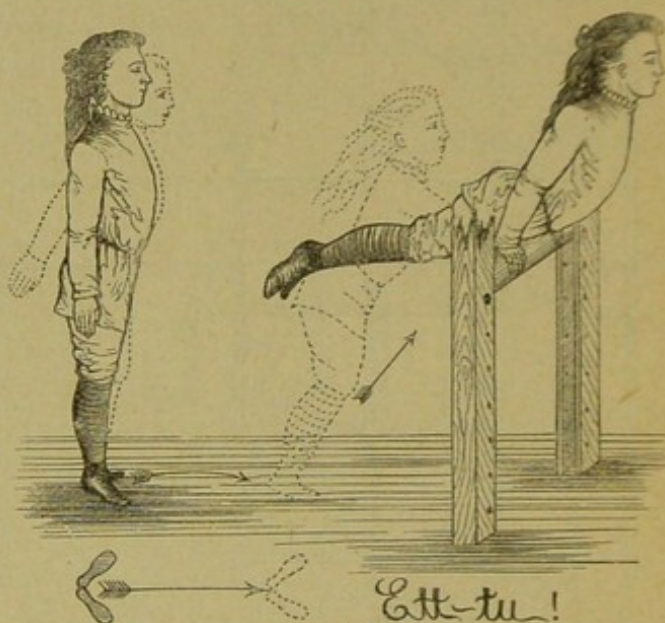
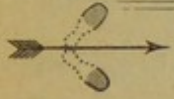
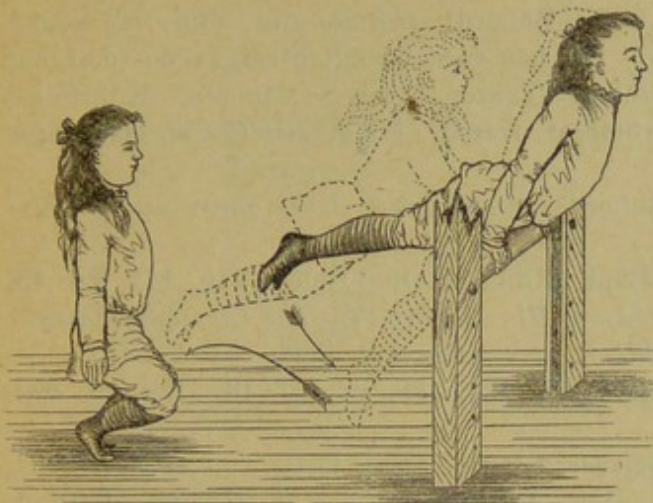
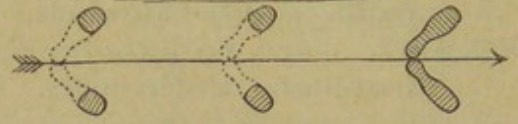
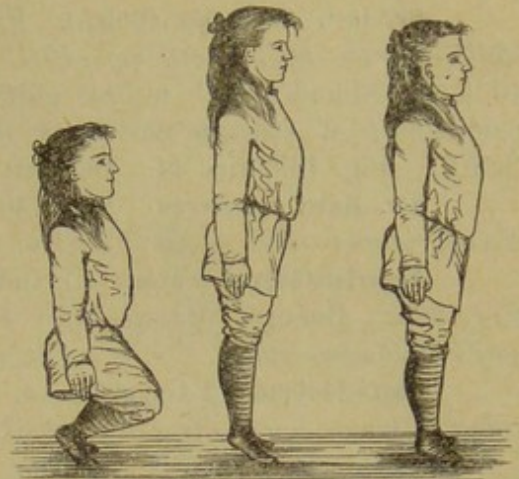


Fig. 217.



Tre-fyr!

Fig. 218.



Fyr! Fem! Sex!

Fig. 219.

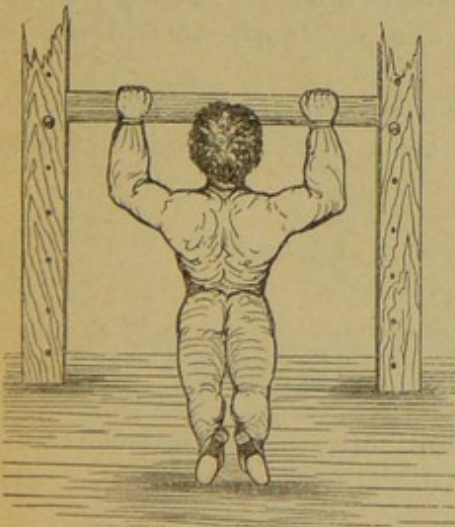


Fig. 220.

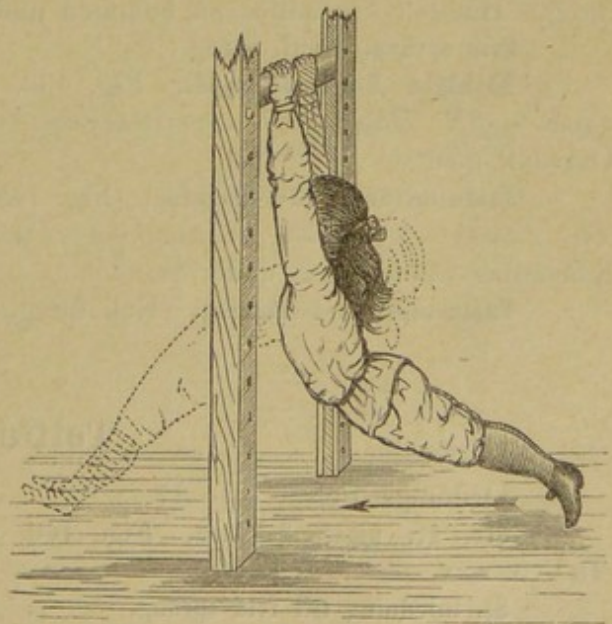


Fig. 221.

Gr. tåst. danshopp (höftf.). Fig. 138. sid. 43. Bef.ord: *Höfter—fäst, fötter till sida—ställ!! På tå—häf! Danshopp—Ett!! Tu!!* o. s. v. Rr. bör vara hastigt öfvergående (omkring 10 à 12 sekunder) och utföras efter lärarens räkning. Takten 120 rr. i minuten. Efterföljes omedelbart af **Långsam marsch på tå eller Fotflyttningar framåt** (b.) o. **utåt** (a.) m. **tåhäfningar** (höftf.). Fig. 139. sid. 44. Bef.ord: Enl. föreg.

Str. slutst. växelvrtn. Fig. 140. sid. 44. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter—slut!! Tu!! Växelvrtdning—Ett!! — — Fyra!* o. s. v.

5. **Vägvriststödjande utgst.** (:) (höftf.) Red.: Bänk, Ribbstol eller Bom. Fig. 141. sid. 45. Fig. 223. Bef.ord: *Vänster (h.) fot—ställ! Stöd—ställ! Höfter—fäst!! Utgångsställning—ställ! Tillbaka—ställ!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ!* o. s. v. Omväxl. med

Vägtåstödjande 2-A-uppböj. o. **2-A-framförböj.** Fig. 121, 158. sid. 40, 48. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt (framför) —böj!! Senare*

Famuvägtåstödjande 2-A-slagning o. Böjvägtåstödjande 2-A-strn. Enl. föreg.

6. **Vägfäll. växel(kast)hufvudvrtn.** Red.: Bänk, Bom, Ribbstol. Fig. 128. sid. 41. Bef.ord: Enl. föreg. *Växel hufvud(kast)vrtdning* o. s. v. Omväxl. med

Stupfallande sidesförflyttning. Red.: Bom, Bänk eller Golfvet. Fig. 154. sid. 47. Bef.ord: Enl. föreg. *Sidesförflyttning åt vänster (h.)—Kör! Stopp!!* o. s. v.

7. **Halfspännsidfallande utgst.** Red.: Bom, Ribbstol. Fig. 224. Bef.ord: *På höger (v.) hand utgångsställning—ställ! Byt om—ställ!* o. s. v. Stupfallande intages under ombytet.

Str. gr. vändst. 2-A-strn. Fig. 142. sid. 45. Bef.ord: Enl. föreg. *Till vänster (h.)—vrid! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Str. gångst. (b.) 2-A-strn. m. fotombyte. Fig. 143. sid. 45. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, vänster (h.) fot framåt—ställ!! Tu!! Byt om—ställ!! Tu!!* (eller *Växla—Ett!! Tu!!*) o. s. v. Då den framsatta foten flyttas tillbaka, nedryckas armarna i böjst. ställning. Samtidigt med fotens framflyttning uppsträckas armarna.

8. **Motst. inledning till bundna språng.** Enl. föreg. dagöfning. Fig. 217, 218, 219. sid. 74, 75. **Fria språng.** Enl. föreg. Omväxl. med

Sidmotst. inledning till bundna språng. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 225. Bef.ord: Enl. föreg. *Handen kvarhålls på bommen under och efter nedsprånget.*

Fria språng. Enl. föreg.

9. **Böjbågst. 2-A-strn. uppåt.** Fig. 132. sid. 43. (Bakåtböjningen lindrig.) Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Bakåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck!* o. s. v. Omväxl. med

Famnslutvändst. 2-A-slagning. Fig. 145. sid. 45. Bef.ord: *Armar framför böj, fötter—slut!! Till vänster (h.)—vrid! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Framåt—vrid! Ställning!!* Knäna bibehållas väl sträckta under rr.

Famnstupst. 2-A-slagning. Enl. föreg.

Tolfta dagöfningen.

1. Ordningsrörelser § 1—17.

Str. gr. nigst. 2-A-strn. Fig. 146. sid. 45. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

St. inledning till fria språng.

Nackfäst. slutst. växelvrtn. Fig. 137. sid. 43. Bef.ord: Enl. föreg.

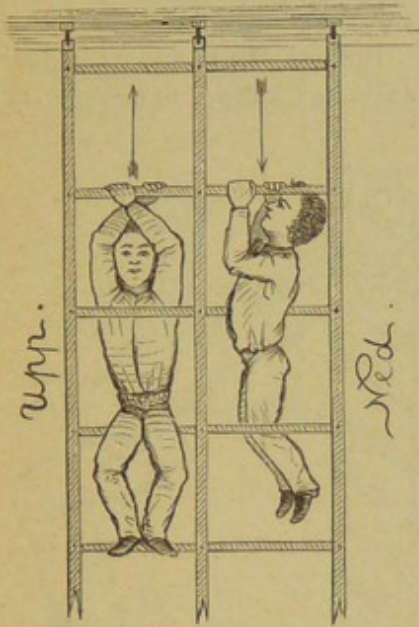


Fig. 222.

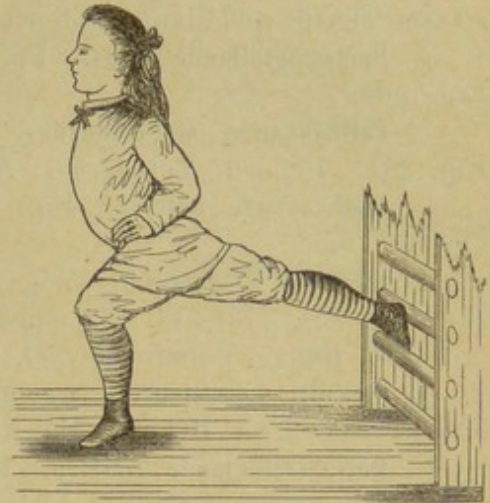


Fig. 223.

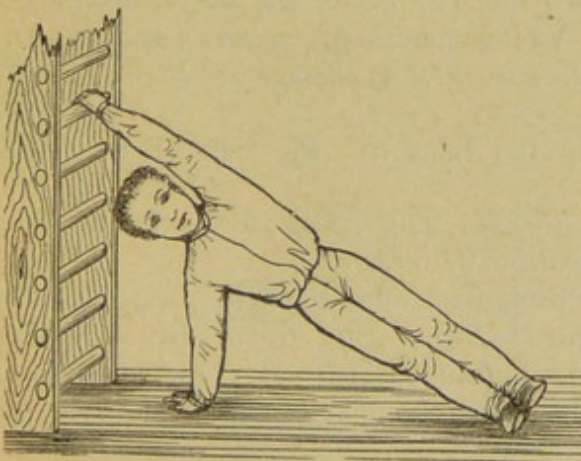


Fig. 224.

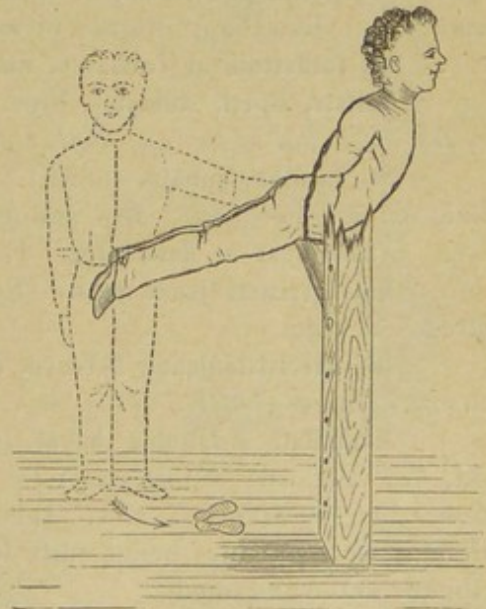


Fig. 225.

Halfstr. halfräck. o. halfstr. halffamnst. A-skiftning (genom böjning). Fig. 118, 148. sid. 39, 46. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm framåt—sträck!! Armar byt om—sträck!! o. s. v. Vänster (h.) arm utåt, höger (v.) arm uppåt—sträck!! o. s. v.*

Vändningar o. marschsteg.

2. **Spännböjande växelkn. uppböjn.** Red.: Ribbstol. Fig. 226. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelknäuppböjning—Ett!! — — Fyra!! o. s. v.* Knäet utåtfördt, underbenet lodrätt hängande, tåspetsen skarpt nedåtböjd. Efterföljd af

Spetsstupfallande utgst. Fig. 202. sid. 68. Bef.ord: Enl. föreg.

3. **Fallhängande sideshandgång.** Red.: Bom, Vågstege. Fig. 227. Bef.ord: Enl. föreg. *Kör!! Omväxl. med*

Lodhängande antring. Fig. 210. sid. 71. Enl. föreg. Omväxl. med

Stegsitt. slingringar. (Våg-, kors- eller lodslingring.) Fig. 203, 204, 212, 213, 222. sid. 68, 69, 72, 73, 77. Bef.ord: Enl. föreg. Senare omväxl. med

Stegsitt. korsslingring framåt utföre (det är hufvudet förut). Fig. 228. Bef.ord: Enl. föreg.

4. **Böjvägtåstödjande 2-A-strn.** Fig. 150. sid. 47. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Byt om—ställ!! o. s. v.*

Tåst. svikthopp (höftf.). På stället och framåt. Fig. 152. sid. 47. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Svikthopp (på stället) framåt—Kör!! Halt!! o. s. v.* Rr. bör vara hastigt öfvergående (omkring 10 à 12 sekunder). Efterföljes omedelbart af **Förflyttningar framåt o. tillbaka** eller **Marsch på tå, långsam takt.** Svikthopp framåt öfvas företrädesvis med **Kretslöpnig.** § 17. Fig. 20. sid. 10, 11.

St. fotflyttningar framåt o. utåt m. tåhäfningar (höftf.). Enl. föreg.

Halfstr. slutst. sidböjn. Fig. 134. sid. 43. Bef.ord: *Vänster (h.) arm uppåt sträck, fötter—slut!! Tu!! Till höger (v.)—böj! Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu! o. s. v. Byt om—sträck!! o. s. v.*

St. växelkn. uppböjn. (höftf.) Fig. 151. sid. 47. Vanlig marschtakt, således icke hastig takt. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Med knäuppböjning, på stället—marsch!! Afdelning—halt!! o. s. v.*

Vändningar o. Marschsteg. Enl. föreg.

5. **Böjvägvrilstödjande utgst.** Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk (:). Fig. 229. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

Böjvägvrilstödjande 2-A-strn. uppåt (långsamt). Fig. 141, 230. sid. 45. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.*

6. **Mothalfst. R-fällning bakåt** (höftf.). Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk (:). Fig. 153, 231. sid. 47. Bef.ord: *Vänster (h.) fot—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. Fötter byt om—ställ! o. s. v.* Benen fullt sträckta, det uppstödda benet på tredje, högst fjärde ribban, det stående benet fullt lodrätt. Den stödda fotens tå uppböjes skarpt mot den öfre ribban. Omväxl. med

Hvalfstupst. utgst. Red.: Bom. Fig. 232. Bef.ord: *Armar uppåt sträck!! Framåt, nedåt—böj! Utgångsställning—ställ! Ställning!* (återtages genom handgång fram på golfvet från bommen till Spetsstupfall.) *Helt—om!! o. s. v.* Rr. hastigt öfvergående, 10 à 12 sekunder.

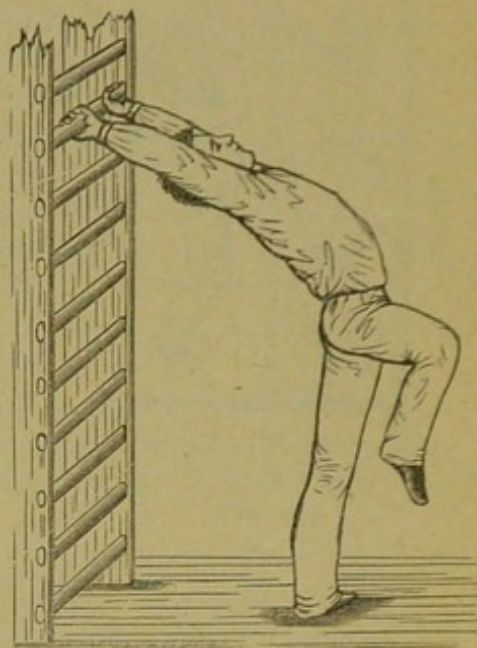


Fig. 226.

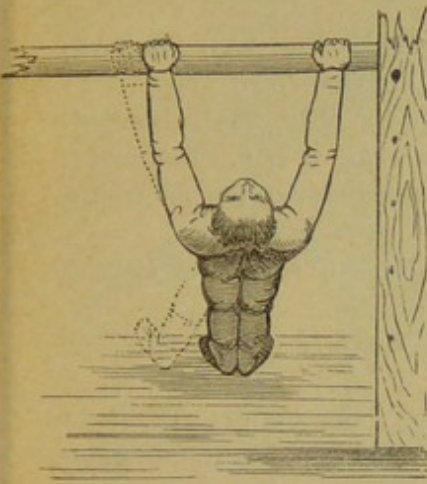


Fig. 227.

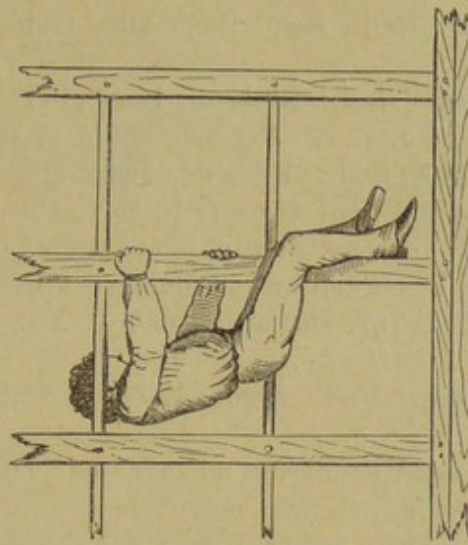


Fig. 228.

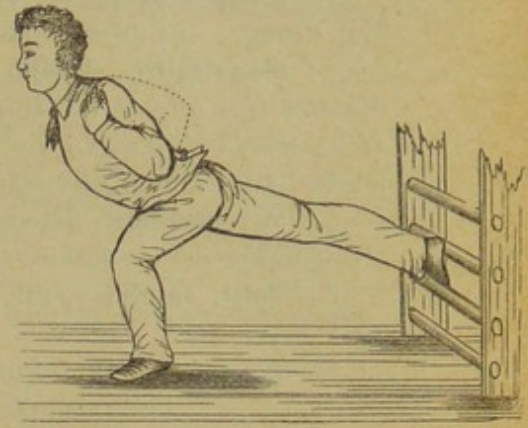


Fig. 229.

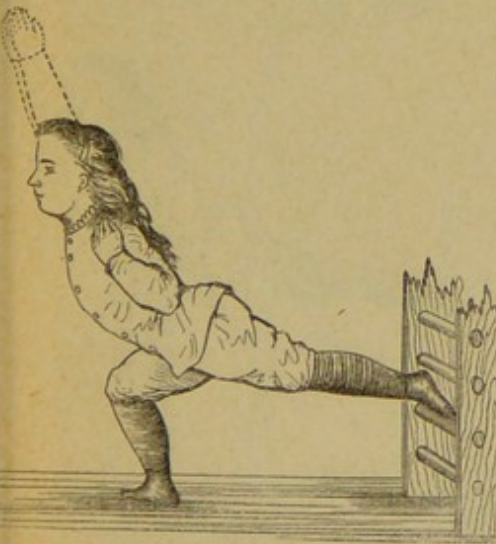


Fig. 230.



Fig. 231.

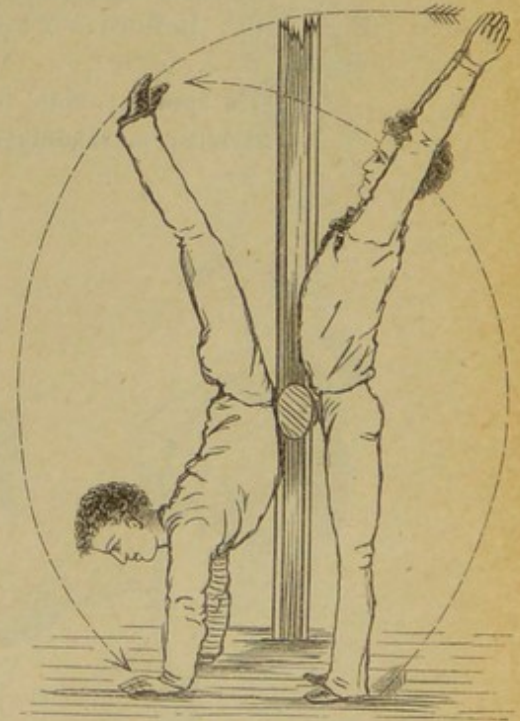


Fig. 232.

Stupfallande sidesförflyttning. Red.: Bom, Bänk eller Golfvet. Fig. 154. sid. 47. Bef.ord: Enl. föreg.

7. **Halfspänusidfallande B-delning.** Red.: Ribbstol, Bom eller Vågstege. Fig. 233. Bef.ord: Enl. föreg. *Bendelning—Ett! Tu!* o. s. v. *Byt om—ställ!* o. s. v. Omväxl. med

Sidmothalfst. sidböjn. (höftf.) Red.: Ribbstol, Bänk eller Bom (:). Fig. 234. Bef.ord: *Vänster (h.) fot—ställ! Höfter—fäst! Till höger (v.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. *Ställning!! Helt—om!! Höger (v.) fot—ställ!* o. s. v. Båda benen raka, den uppstödda foten på tredje, högst fjärde ribban, det stående benet lodrätt. Böjningen göres utåt (ifrån redskapet).

Str. vändslutst. 2-A-strn. Fig. 157. sid. 48. Bef.ord: Enl. föreg. *Till vänster (h.)—vrid! Armböjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

8. **Motst. inledning till öfverslag.** Red.: Bom. Bef.ord: *Sitt upp, Ett-tu!!* Fig. 235. *Tre-fyr! Fem! Sex!!* Fig. 236. o. s. v.

Anm. Tredje tidmättet anger händernas omvändning. De första gångerna öfverlutningen och resningen särskildt och först senare sammandragas tredje och fjärde tidmätten.

Fria språng. Djupsprång. Enl. föreg. Omväxl. m.

Ansprängande mellansprång m. åtvändning. Red.: Dubbelbom. Fig. 337. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

Fria språng. Enl. föreg. Omväxl. med

Högsidmotst. djupsprång. Sidvart från ribbstol m. ena armens och benets utåtkastning. Fig. 238. Bef.ord: *Vänster (h.)—ställ! Ett!! Tu!! — Tre!! Fyra!!* o. s. v. Senare befalles *Kör!!*

Hångande djupsprång framåt. Red.: Ribbstol. Fig. 239. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Ett! Tu-tre!* o. s. v.

Fria språng. Enl. föreg.

Marscher o. vändningar.

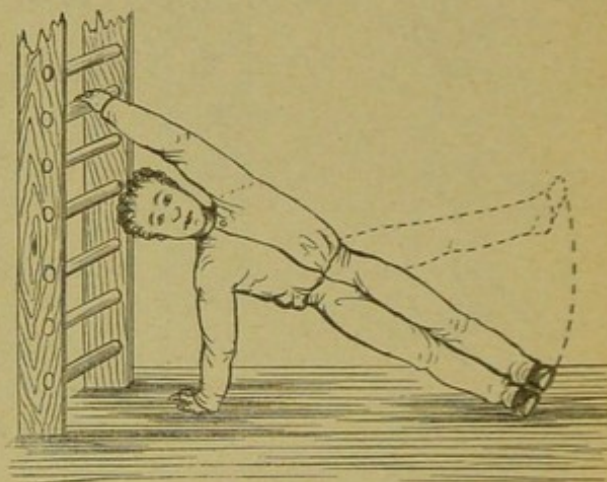


Fig. 233.

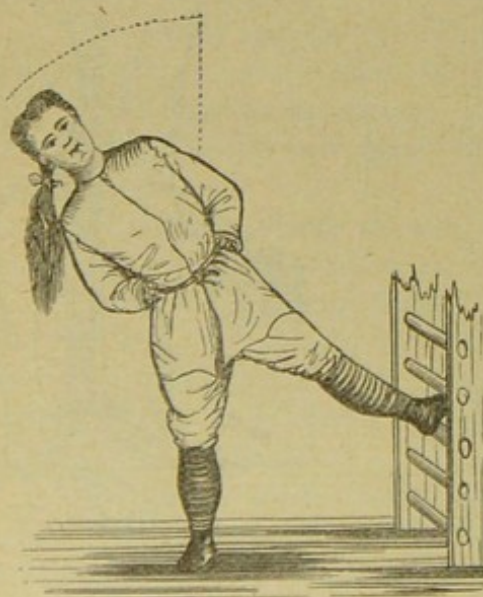


Fig. 234.

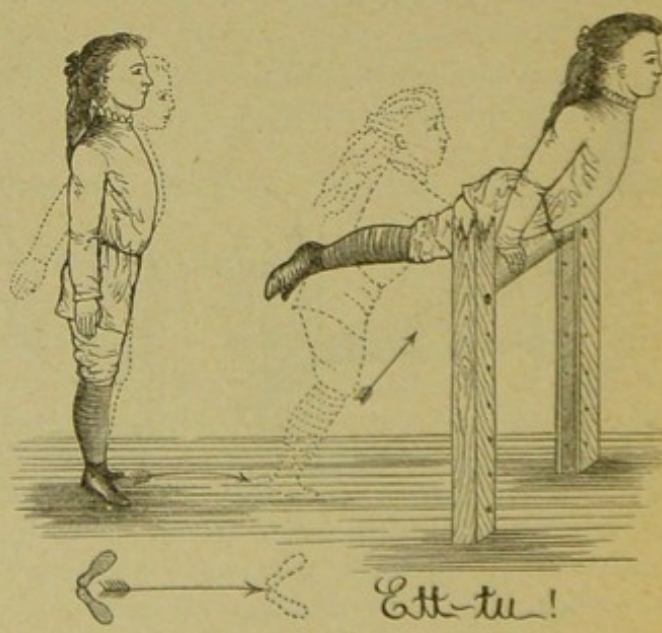


Fig. 235.

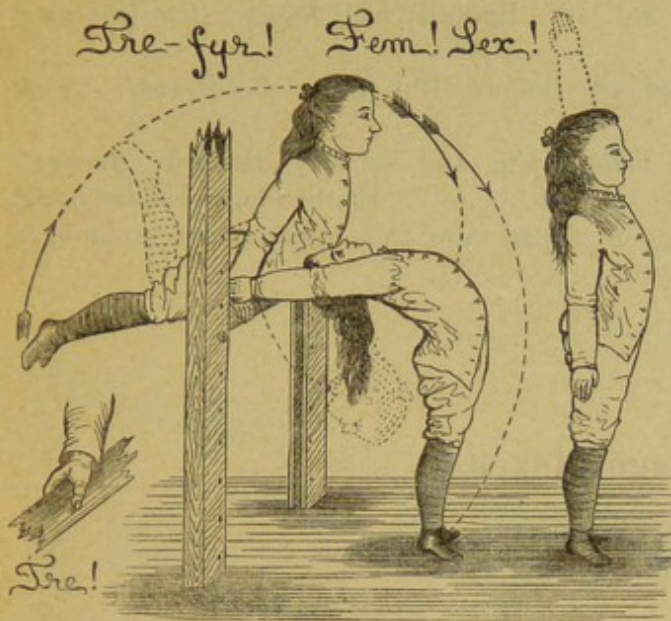


Fig. 236.

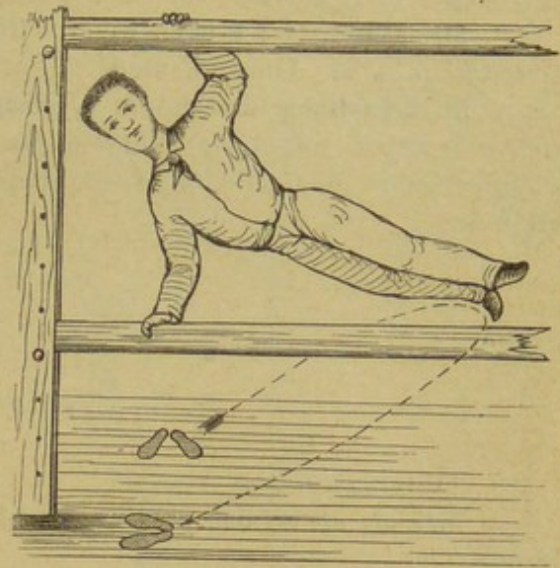


Fig. 237.

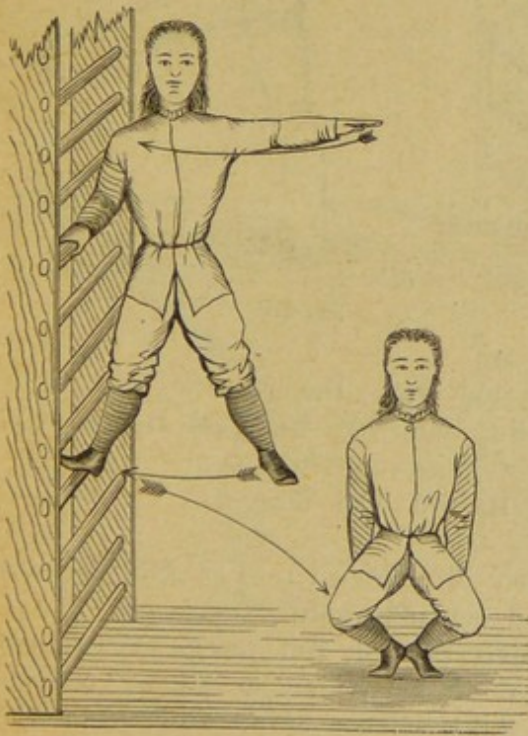


Fig. 238.

Liedbeck, *Gymn. dagöfn.* 2:a uppl.

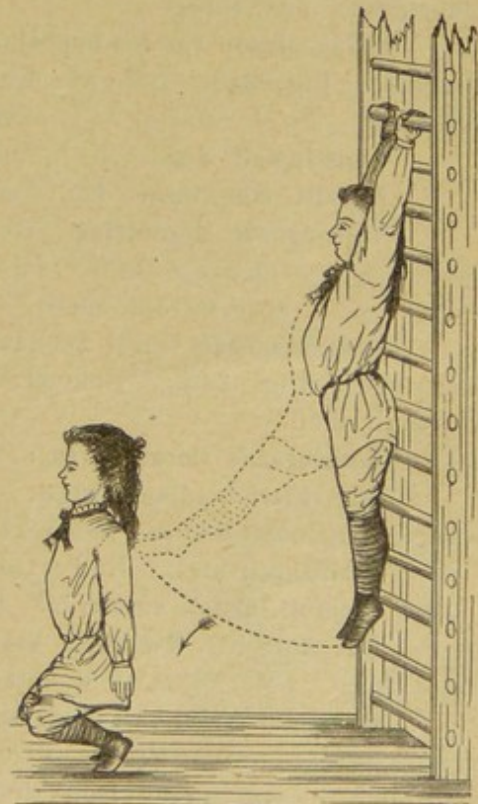


Fig. 239.

9. **Famnågtåstödjande 2-A-slagning.** Fig. 158. sid. 48. Bef.ord: Enl. föreg. *Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Byt om—ställ!!* o. s. v.

Str. gångst. (b.) R-böjn. bakåt. Fig. 159. sid. 48. Bef.ord: Enl. föreg. *Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Omväxl. med

St. 2-A-lyftning utåt uppåt o. sänkning utåt nedåt. Fig. 160. sid. 48. Bef.ord: *Armlyftning utåt uppåt och sänkning utåt nedåt—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Flathänderna vändas uppåt i famnstående och bibehållas så under lyftningen uppåt samt från uppåt under sänkningen till utåt.

Trettonde dagöfningen.

1. **Ordningsrörelser § 1—17.**

Str. gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn. Enl. föreg.

Nigsitt. kasthufvudvrdn. (höftf.) Enl. föreg.

St. 2-A-strn. i olika riktningar.

Helomvändning i tre tidmått.

Halfstr. slutst. sidböjn. Enl. föreg.

St. inledning till fria språng. Marschsteg. o. vändningar. Enl. föreg.

2. **Spännböjande växelkn.uppböjn. o. strn.** Red.: Ribbstol. Fig. 240. Bef.ord: Enl. föreg. *Knästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Efterföljd af

Spetsstufall. utgst. Enl. föreg.

3. **Stegsitt. slingringar.** Enl. föreg. Omväxl. m. **Våghängande slagäntring.** Red.: Bom. Fig. 241. *Utgångsställning—ställ! På stället (framåt)—Kör!* o. s. v. Omväxl. med

Underhängande vågrät 2-A-gång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 242. Bef.ord: *Kör!* o. s. v. Omväxl. med

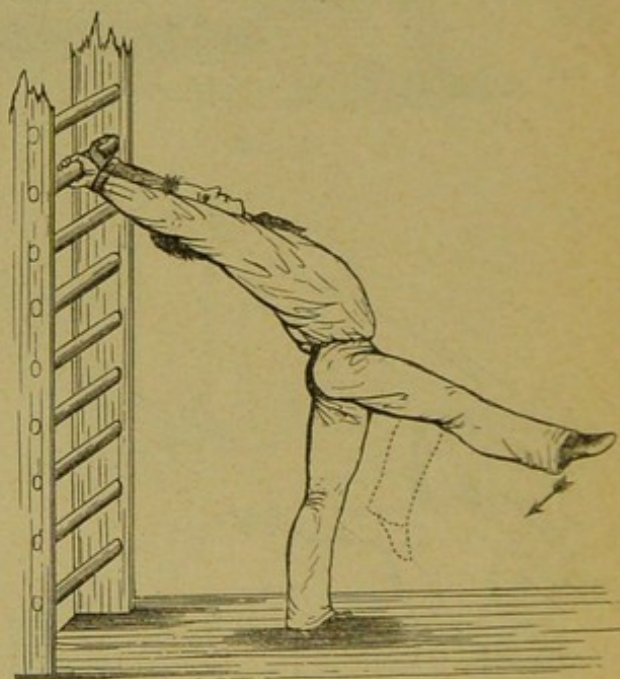


Fig. 240.

Mothängande sideshandgång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 243. Bef.ord: *Kör!* o. s. v.

4. **Str. vågriststödjande utgst.** Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk (:). Fig. 244. Bef.ord: Enl. föreg. *Utgångsställning—ställ! Tillbaka—ställ!* o. s. v.

Hvalfstupst. utgst. Red.: Bom. Fig. 232. sid. 79. Bef.ord: Enl. föreg.

Nackfäst. slutst. växelvrdn. Enl. föreg.

5. **Str. mothalfst. R-fällning bakåt.** Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk (:). Fig. 245. Bef.ord: Enl. föreg. Efterföljes af **St. inledning till fria språng** med och utan höftf.

6. **Famngr.st. växel(kast)vrdn. o. Str.gr.st. växel(kast)sidböjn.** Bef.ord: Enl. föreg. *Växel(kast)-vridning (böjning)—Ett! — — Fyra! (Ett! Tu!)* o. s. v. I kastvridningar går rr. omedelbart och hastigt öfver från den ena till den andra sidan, således på ett tidmått. Mellan hvarje tidmått göres ett så långt uppehåll, att utandning hinner försiggå. Omväxl. med

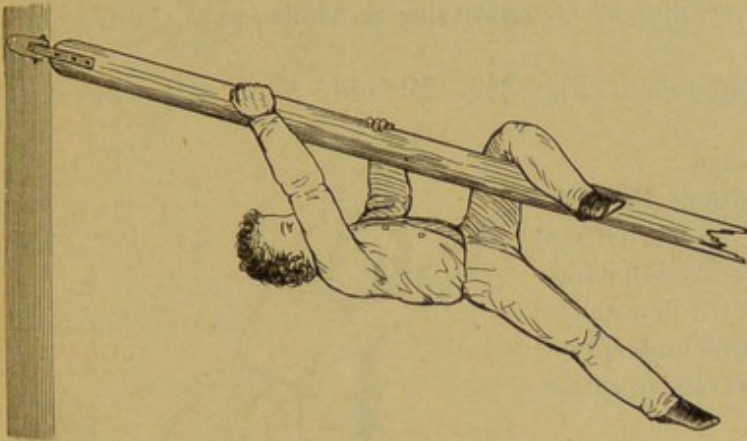


Fig. 241.



Fig. 242.

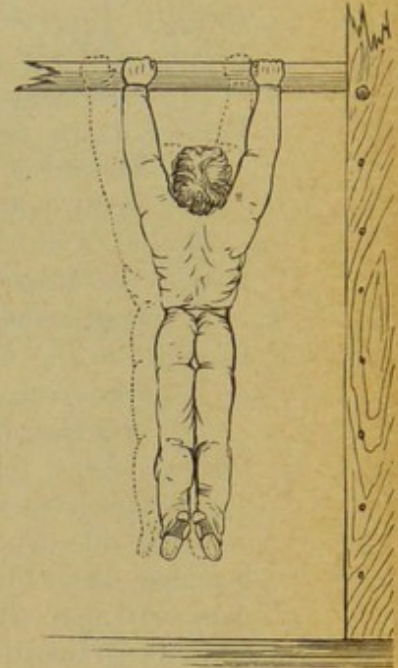


Fig. 243.

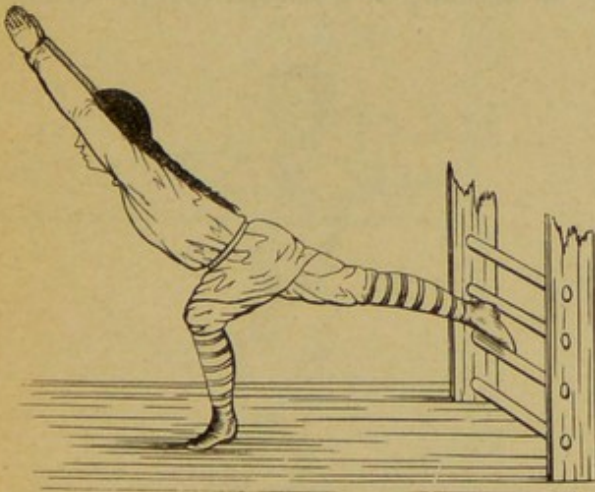


Fig. 244.

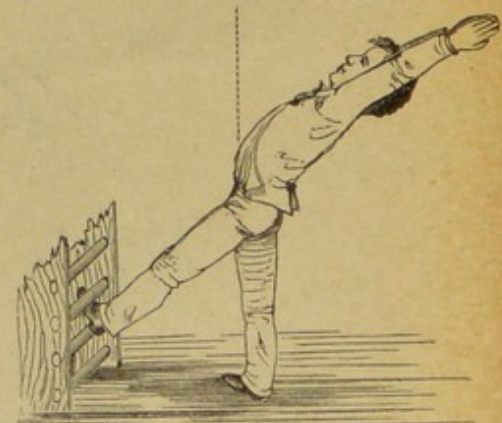


Fig. 245.

Str. sidmothalfst. sidböjn. Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk (:). Fig. 246. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck, vänster (h.) fot ställ! Till vänster (h.)—böj!* o. s. v. Senare omväxl. med

Str. sidmotstöd. sidböjn. m. B-delning. Red.: Bom. Fig. 247. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Till vänster (h.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Stödet vid höfthöjd. Samtidigt med böjningen lyftes det yttre benet. Böjningen göres åt den stödda sidan.

7. **Balansgång.** Red.: Bom eller Bänk. Fig. 248. Bef.ord: *Kör!* Långsam knäböjning utföres i hvarje steg. Blicken får ej fixera redskapen. Armarna höjas och sänkas efter behof.

Marscher o. vändningar.

Nigsitt. svikthopp. Fig. 120. sid. 40. Bef.ord: Enl. föreg. *Svikthopp (på stället) framåt—Kör!* o. s. v. Hastigt öfvergående. Efterföljes af **St. fotflyttning m. häfning på tå (höftf.)** Enl. föreg. eller **Långsam marsch på tå.**

8. **Ansringande mellansprång.** Red.: Sadelbom. Fig. 249. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*) Efter tillräcklig öfning utföres rr. i ström.

Fria språng. Enl. föreg. Omväxl. med

Ansringande öfversprång. Red.: Dubbelbom. Fig. 250. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. I första hälften af språnget intages *jämnvägande utgst.*, hvarefter den hand, åt hvars sida benen skola öfverföras, flyttas till den undre bommen. Denna hand skjuter i öfverkastningen underlifvet från redskapet. Bommarnas afstånd från hvarandra rättas efter de gymnastiserandes storlek.

Fria språng. Enl. föreg. Omväxl. med

Ansringande öfversprång m. åtvändning. Red.: Bom. Fig. 251. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*) **Fria språng.** Enl. föreg.

9. **Str. gr. bågstödt. 2-A-strn.** Red.: Bom. Fig. 252. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omväxl. med

Böjbågst. 2-A-strn. uppåt. Bef.ord: Enl. föreg. **St. tåhäfning o. 2-kn.böjn. (höftf.)** (Långsam takt.) Enl. föreg.



Fig. 246.

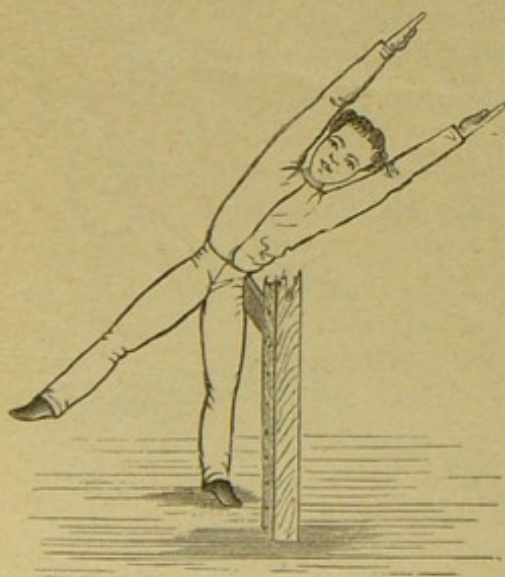


Fig. 247.

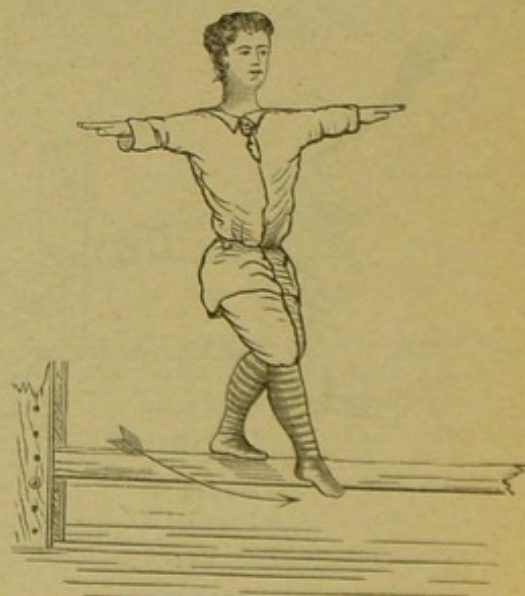


Fig. 248.

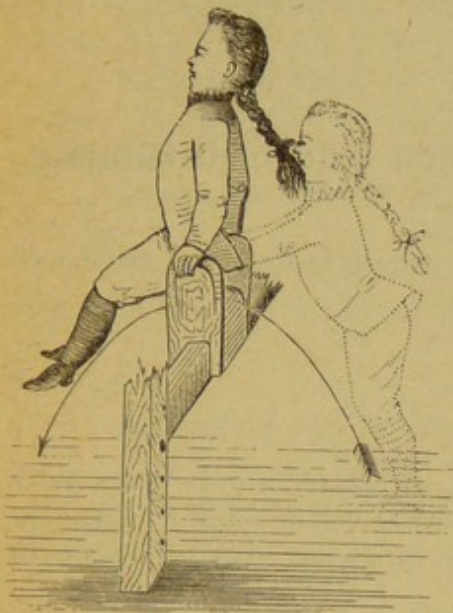


Fig. 249.

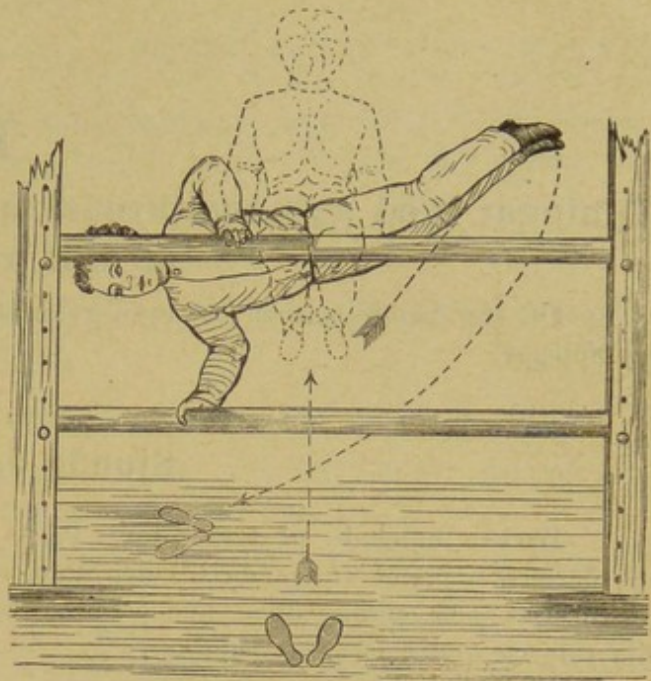


Fig. 250.

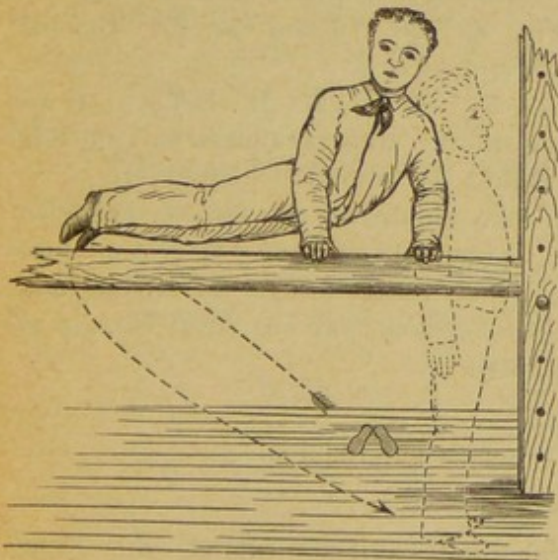


Fig. 251.

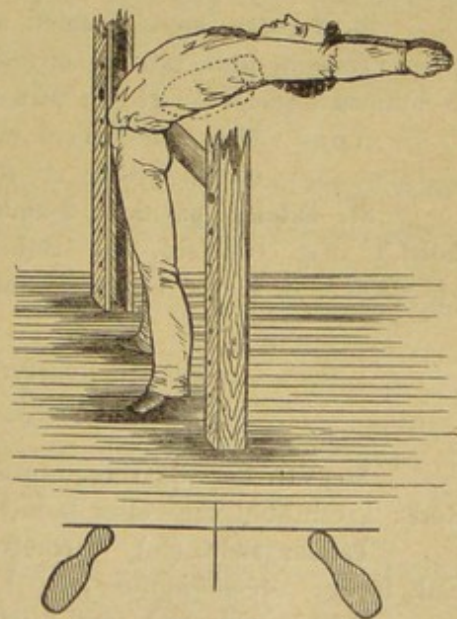


Fig. 252.

E.

Öfningar med gymnastikredskap. Afdelningen ledd med tillhjälp af s. k. rotmästare.

De sex dagöfningarna (A) utan gymnastikredskap skola genomgås före härefter följande dagöfningar.

Sjunde dagöfningen.

Barnen indelade på fyra rotar. På så sätt att de mest utvecklade utgöra första roten och därefter i jämnt aftagande till den 4:de, som upptager nybörjare och de minst försigkomna. Häfrörelser och språng öfvas under rotmästarnes ledning. De öfriga rr. öfvas gemensamt af alla rotarna under lärarens ledning.

Ordningsrörelser öfvas före första rörelsen i hvarje dagöfning. (§ 1—17.)

1. **Str. gr. st. utgst.** Fig. 49, 50. sid. 21. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v. **Famn gr. st. utgst.** Fig. 124. sid. 41. Bef.ord: *Armar utåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v. **Nigst. växel(kast)hufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 61. sid. 25. Bef.ord: Enl. föreg. *Växel hufvud(kast)vridning—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!)* o. s. v. **Fotflyttningar framåt (b.) o. utåt (a.)** (höftf.). Fig. 67. sid. 25. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttningar med hög (tyst) räkning—Kör!!* o. s. v. Fyra tidmätt för hvarje fot.
2. **Kn. gr. st. R-fällning bakåt** (lindrigt) (höftf.). Fig. 74. sid. 27. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst!! Ryggfällning—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!* Omväxl. med **Str. gr. st. R-böjning bakåt o. framåt, nedåt.** Fig. 89, 90, 73. sid. 32, 27. Bef.ord: Enl. föreg. *Bakåt (framåt, nedåt)—böj! (Framåt) Uppåt—sträck!* o. s. v.
3. **St. 2-A-strn. uppåt, framåt, utåt o. nedåt.** Fig. 36, 43, 51. sid. 17, 20, 21. Bef.ord: *Armar uppåt (framåt, utåt, nedåt)—sträck!! Tu!!* o. s. v. Senare utföras armsträckningarna i en följd på bef.ord: *Sträck!!* Högst åtta tidmätt. Afdelningen räknar då tidmåtten högt (tyst).
Anm. Man bör härvid noga akta sig, att takten icke uppdrifves till för stor hastighet, ehuru hvarje rr. för sig skall ske hastigt. Takten bör vara *högst* 60 rr. i minuten.
St. häfning på två o. 2-kn.böjn. Fig. 41. sid. 19. Bef.ord: Enl. föreg. **St. växeltälyftning** (höftf.). Fig. 102. sid. 35. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Vaxeltälyftning med hög (tyst) räkning till tolf—Kör!!* o. s. v. Långsam takt, omkring 70 rr. i minuten.

Fjärde hvarfvet (häfr.) öfvas under rotmästarnes ledning.

Första Roten.

4. **Stegsitt. korsslingring**, uppför framåt (hufvudet före), utför baklänges (det är benen förut). Red.: Tredubbel våg- eller lodstege. Fig. 212, 213. sid. 72, 73. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Omväxl. m. **Fallhängande (b.) växelhufvudvrdn.** Red.: Bom, Vågstege. Fig. 211. sid. 71. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Växelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.
Fallhängande (b.) växel-B-lyftning. Fig. 184. sid. 61. Bef.ord: Enl. föreg.

Andra Roten.

Lodhängande äntring. Red.: Stänger eller Linor. Fig. 210. sid. 71. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med

Båghängande utgst. Red.: Bom, Vågstege eller Ribbstol. Fig. 205. sid. 69. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ! Tillbaka—ställ! Ställning!!* o. s. v. Senare **Båghängande växel(kast)hufvudvrdn.** Enl. föreg. Omväxl. med

Båghängande 2-A-böjn. Red.: Enl. föreg. Fig. 220. sid. 75. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. med

Sitt. vågslingring framåt (hufvudet förut). Red.: Vågstege eller i brist däraf dubbelbom. Fig. 203, 204. sid. 68, 69. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

Tredje Roten.

Underfallhängande 2-A-gång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 195, 196. sid. 65. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Rr. utföres i början med tillhjälp af fötterna. Omväxl. med

Fallhängande 2-A-böjn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 177. sid. 57. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. med

Lodhängande äntringar. Red.: Stänger eller Linor. Fig. 210. sid. 71. Bef.ord: *Kör!! Stopp!! Tillbaka—Kör!!* o. s. v. Händerna byta hvarannan gång öfvertaget, detsamma gäller om fötterna. Greppet med fötterna inläres lättast på stängerna. Vid gång utföre insvänges veklifvet, och benen böjas så mycket att linan fasthålls af och släpar mellan knäna men ej upp mot underlifvet.

Fjärde Roten.

Högmotst. 2-A-gång nedåt o. åter uppåt. Red.: Ribbstol. Fig. 192. sid. 63. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Handgång nedåt (uppåt)—Ett! Tu!* o. s. v. Fötterna på lägsta, högst andra ribban, händerna fatta i höjd med hjässan. Knäna raka, sätet väl skjutet bakåt. Handgången så väl nedåt som uppåt slutar med båda händerna på samma ribba. Omväxl. med

Fallhängande utgst. Red.: Bom eller Vågstege. Fig. 191. sid. 63. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Ställning!! Växla—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare

Fallhängande växelhufvudvrdn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 168. sid. 35. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Omväxl. med

Jämnvågande förflyttning framåt. Red.: Bänkar. Fig. 109. sid. 37. Bef.ord: *Kör!!* Rr. utföres i ström.

Femte t. o. m. 7:de hvarfvet öfvas gemensamt af alla rotarna under lärarens ledning.

5. **Frambågligg. utgst.** (höftf.) Red.: Matta. Fig. 77. sid. 29. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst! Ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v.

Anm. Tåspetsarna stödda mot en vägg eller hållas fötterna mot golfvet af en kamrat. På Bef.ord: *Stöd—ställ!* Omväxl. med

Tvår frambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Bänk, Bom. Fig. 78. sid. 29. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst! Ställ!* o. s. v. Tåspetsarna stödda mot golfvet.

6. **St. växelkn. uppböjn.** (höftf.) Vanlig marschtakt, men hastig uppräckning af knäna. Fig. 151. sid. 47. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Med knäuppböjning, på stället—marsch!! Afdelning—halt!!* o. s. v. Omväxl. med

Motsitt. R-fällning bakåt (höftf.). Red.: Bänkar. Fig. 84. sid. 31. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Omväxl. med

Mothelsitt. R-fällning bakåt (: (höftf.). Red.: Matta. Fig. 127. sid. 41. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med

Stupfall. utgst. Red.: Bänkar, Golfvet. Fig. 80, 81, 82. sid. 29. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!* Senare

Stupfall. 2-fotflyttning framåt o. tillbaka. Red.: Golfvet. Fig. 97. sid. 33. Bef.ord: Enl. föreg. *Fotflyttning framåt och tillbaka—Ett!! Tu!!* o. s. v. Öfningen utföres senare med fullt sträckta knän. Fig. 108. sid. 37.

7. **Str. gr. st. växelvrån.** Fig. 70. sid. 26. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelvrån—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Efterföljd af **Str. gr. st. växelsidböjn.** Fig. 99. sid. 35. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelsidböjning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Omväxl. med

Sidfall. utgst. Red.: Bänk, Bom, senare Golfvet. Fig. 112, 113. sid. 37, 38. Bef.ord: *På vänster (h.) hand utgångsställning—ställ! Byt om—ställ!* o. s. v. Stupfall. intages vid ombytet från vänster till höger sidfall.

Åttonde hvarfvet (språng) öfvas under rotmästarnes ledning.

Första Roten.

8. **Motst. inledning till bundna språng.** Red.: Bom, Vågstege. Bef.ord: *Sitt upp, Ett-tu!!* Fig. 217. sid. 74. *För af, Tre-fyr!* Fig. 218. sid. 75. *Fem!! Sex!!* Fig. 219. sid. 75. o. s. v. Anm. De tre första gångerna öfvas rr. m. föregående fattning. Bef.ord: *Fatta!!* o. s. v. Enl. föreg. Omväxl. med

Högsidmotst. djupsprång. Sidvart från ribbstol m. ena armens och benets utåtkastning. Fig. 238. sid. 81. Bef.ord: *Vänster (h.)—ställ! Ett!! Tu!! — Trel! Fyra!!* o. s. v. Senare befaller *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v.

Andra Roten.

Fria språng. Med kort anlopp och springmärke. Fig. 115. sid. 39. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. Rr. utföres senare i ström. Bef.ord: *I ström—Kör!!* Som springmärke användes en lina, sadelgjord, ett spö. För längdsprång äro två jämnlöpande streck på marken tillräckliga. Omväxl. med

St. fritt djupsprång jämfota. Red.: Bänk. Fig. 100. sid. 35. Bef.ord: Räkning till fem. Senare befaller *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. Språnget utföres åt båda sidor af bänken och med tillhjälp af armarnas framåtsvängning. Omväxl. med

Högmotst. djupsprång m. vändning (90°). Red.: Ribbstol. Fig. 216. sid. 73. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Kör!!* o. s. v. Räkning till fyra.

Tredje Roten.

St. fritt djupsprång m. ena fotens afföring. Red.: Bänk. Fig. 87. sid. 31. Bef.ord: Räkning till fyra. Efter någon öfning befaller *Kör!!* (eller *Spring!!*) Fotens afföring sker omväxlande med vänster och höger. Bänken står fritt ut från väggen. Första och andra män vända åt motsatta håll. Omväxl. med

Fria språng m. kort anlopp och springmärke. Fig. 115. sid. 39. Bef.ord: Enl. föreg. Rr. efterföljes af Långsam tågång eller Marsch med korta steg.

Fjärde Roten.

St. inledning till fria språng (höftf.). Fig. 60. sid. 23. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

St. fritt språng på stället o. m. vändning (90°). Fig. 71. sid. 26. Bef.ord: Räkning till fem. Senare omväxl. med

St. fritt språng framåt. Fig. 86. sid. 31. Bef.ord: *Fritt språng framåt—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Fem!!* o. s. v. Språnget sker med tillhjälp af armarnas framåtsvängning. Omväxl. med **Fritt språng framåt m.** (ett till tre) **anstege** och senare **med Vändning.** Fig. 101. sid. 35. Bef.ord: *Fritt språng m. ett (två, tre) anstege, hög (tyst) räkning—Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. Anm. Högst sex tidmått. Uppehåll göres i nedsprånget (nigstående ställning), hvarest från grundställning intages på räkning af läraren. Ledaren angifver äfven den fot, som tager satsen, hvarvid vänster och höger ständigt böra omväxla. Då språnget öfvas med vändning, sker vändningen åt sista (sats)stegets sida.

Nionde hvarfvet öfvas gemensamt af alla rotarna under lärarens ledning.

9. **St. 2-A-framförböj.** Fig. 62. sid. 25. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Ställning!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare **Famnst. 2-A-slagning.** Fig. 72. sid. 26. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare omväxl. med **Famnstupst. 2-A-slagning.** Fig. 103. sid. 35. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. **Famnbågst. 2-A-slagning.** Fig. 116. sid. 39. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Bakåt—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Åttonde dagöfningen.

Barnen indelade på tre rotar. Första rörelsehvarfvet öfvas under lärarens omedelbara ledning, alla de öfriga rörelsehvarfven under rotmästarnes ledning.

1. Ordningsrörelser § 1—17. **Str. gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böj.** Fig. 104. sid. 36. Bef.ord: Enl. föreg. **Fotflyttningar framåt (b.) o. utåt (a.) m. häfning på tå (höftf.).** Fig. 67, 139. sid. 25, 44. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttning med tåhäfning framåt, utåt—Kör!!* o. s. v. Högst åtta tidmått i en följd för hvarje fot.

Första Roten.

2. **Spännböj. växelkn.uppböj.** Red.: Ribbstol. Fig. 226. sid. 78. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelknäuppböjning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Knät väl utåtfördt, underbenet lodrätt hängande, tåspetsen nedböjd mot marken. Efterföljd af **Spetsstupfall. utgst.** Red.: Ribbstol. Fig. 202. sid. 68. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ställning!* o. s. v. Ökad höjd för fötterna. Omväxl. med **Spännböj. växelkn.uppböj. o. strn.** Red.: Enl. föreg. Fig. 240. sid. 82. Bef.ord: Enl. föreg. *Knästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Efterföljd af **Spetsstupfall. utgst.** Enl. föreg.

Andra Roten.

Spännböj. häfning på tå. Red.: Ribbstol. Fig. 201. sid. 67. Bef.ord: Enl. föreg. *Fatta!! Tåhäfning—Ett!! Tu!!* o. s. v. **Vägfällande utgst.** Red.: Ribbstol, Bänk. Fig. 111. sid. 37. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!* o. s. v. Fötterna uppstödda i höjd med axlarna. Omväxl. med **Gr. spännböj. häfning på tå.** Fig. 209. sid. 71. Red.: Enl. föreg. Bef.ord: Enl. föreg.

Tredje Roten.

Str. st. spännböjn. Red.: Ribbstol, Bom, Vågstege eller Vagg. Fig. 105. sid. 36. Uppställning på högst två fötters längd från redskapen. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Lindrigh bakåtböjning, händerna stödas så högt upp som möjligt på redskapen. Rr. efterföljes af **Str. st. R-böjning framåt, nedåt.** Fig. 65, 73. sid. 25, 27. Bef.ord: Enl. föreg. Efter spännböjande rr. utföres framåt, nedåt böjn. Omväxl. med

Ku. gr. st. spännböjn. Red.: Ribbstol. Fig. 200. sid. 67. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Fatta!! Spännböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Armarna bibehållas sträckta äfven under häfningen, hvarvid knäna obetydligt höjas från marken.

Första Roten.

3. **Våghängande slagäntring.** Red.: Bom. Fig. 241. sid. 83. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! På stället (framåt)—Kör!* o. s. v. Omväxl. med

Underhängande vågrät 2-A-gång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 242. sid. 83. Bef.ord: *Kör!* o. s. v. Omväxl. med

Mothängande sideshandgång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 243. sid. 83. Bef.ord: *Kör!* o. s. v.

Andra Roten.

Lodhängande äntring. Red.: Lodlinor eller Stänger. Fig. 210. sid. 71. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med

Stegsitt. lodrät slingring. Red.: Lodstege. Fig. 222. sid. 77. Bef.ord: *Kör!!* Rr. utföres växelsidigt d. v. s. med omväxlande vridning till höger och vänster.

Anm. Då dubbel lodstege finnes, utföres rr. i ström. Upp den *ena* och ned den *andra* raden. Omväxl. med

Fallhängande sideshandgång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 227. sid. 79. Bef.ord: Enl. föreg. *Kör!*

Tredje Roten.

Stegsitt. korsslingring uppföre framåt (hufvudet före), utföre baklänges (det är benen förut). Red.: Tredubbel våg- eller lodstege. Fig. 212, 213. sid. 72, 73. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med

Båghängande utgst. Red.: Bom, Vågstege, Ribbstol. Fig. 205. sid. 69. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

Båghängande växel(kast)hufvudvrdn. Fig. 206. sid. 69. Bef.ord: Enl. föreg.

Första Roten.

4. **Vågvriststödjande utgst. (höftf.)** Red.: Bänk, Bom (:) eller Ribbstol. Fig. 141, 223. sid. 45, 77. Bef.ord: *Vänster (h.) fot—ställ! Stöd—ställ! Höfter—fäst!! Utgångsställning—ställ! Tillbaka—ställ! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ!* o. s. v. Omväxl. med

Böjvågvrinstödjande utgst. Red.: Bänk, Bom (:) eller Ribbstol. Fig. 229. sid. 79. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj!! Höfter—fäst!!* o. s. v. Omväxl. med
Str. vågvrinstödjande utgst. Red.: Bänk, Bom (:) eller Ribbstol. Fig. 244. sid. 83. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!* o. s. v.

Andra Roten.

Frambågligg. 2-A-framförböjning. Red.: Matta. Fig. 96. sid. 33. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar framför—böj!—Ställ!* o. s. v. Senare
Tvår frambågligg. 2-A-slagning. Red.: Bänkar (:). Fig. 107. sid. 37. Bef.ord: Enl. föreg. *Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Fötterna under andra mäns bänk eller stödda af en kamrat (:).

Tredje Roten.

Frambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Matta. Fig. 77. sid. 29. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med
Frambågligg. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) Red.: Matta. Bef.ord: Enl. föreg. *Växel-hufvud(kast)vridning—Ett!! — — Fyra!! (Ett!! Tu!!)* o. s. v. Omväxl. med
Tvår frambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Bänk, Bom. Fig. 78. sid. 29. Bef.ord: Enl. föreg. Senare
Tvår frambågligg. växel(kast)hufvudvrdn. (höftf.) Red.: Bom, Bänk. Fig. 93. sid. 33. Bef.ord: Enl. föreg.

Första Roten.

Mothalfst. R-fällning bakåt (höftf.) Red.: Bänk, Ribbstol eller Bom (:). Fig. 153, 231. sid. 47, 79. Bef.ord: *Vänster (h.) fot—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Foten uppstödd på tredje, högst fjärde ribban, knäna fullt sträckta, det stående benet lodrätt, tåspetsen på den stödda foten skarpt uppböjd mot den ofvan varande ribban. Omväxl. med
Underhängande 2-B-öfversvängning. Red.: Dubbelbom. Om dubbelbom saknas, ställas tvenne bänkar på hvarandra, hvilka då ersätta den undre bommen. Fig. 198. sid. 67. Bef.ord: *Ett! Tu!* (eller *Kör!*) o. s. v. Benen fullt sträckta.

Andra Roten.

Krokhängande växelkn.strn. Red.: Ribbstol, Dubbelbom, Vågstege. Fig. 207. sid. 69. Bef.ord: Enl. föreg. *Växelknästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omväxl. med
Krokhäng. 2-kn.strn. Red.: Enl. föreg. Fig. 215. sid. 73. Bef.ord: Enl. föreg. *Dubbelknästräckning—Ett! Tu!* o. s. v.

Tredje Roten.

5. **Krokhängande utgst.** Red.: Ribbstol, Dubbelbom, Vågstege. Fig. 199. sid. 67. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ! Tu!!* o. s. v. Omväxl. med
 Anm. Rr. kan äfven utföras på enkel bom. Barnen gifva då hvarandra stöd med händerna i korsryggen.
Motsitt. R-fällning bakåt (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 84. sid. 31. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.

Första Roten.

6. **Sidmothalfst. sidböjn.** (höftf.). Red.: Ribbstol, Bänk eller Bom (:). Fig. 234. sid. 80. Beford: *Vänster (h.) fot—ställ! Höfter—fäst!! Till höger (v.)—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. Helt—om!! o. s. v.* Båda benen raka, den uppstödda foten på tredje, högst fjärde ribban, det stående benet lodrätt. Böjningen göres utåt (ifrån redskapet). Omväxl. med
- Halfspännsidfall. B-delning.** Red.: Bom, Vågstege, Bänk eller Ribbstol. Fig. 155, 156, 233. sid. 47, 80. Beford: Enl. föreg. *Bendelning—Ett! Tu! o. s. v.* Benen fullt sträckta.

Andra Roten.

- Halfstr. sidfall. utgst.** Red.: Bänk, Bom senare Golfvet. Fig. 114. sid. 38. Beford: *På vänster (h.) hand utgångsställning—ställ! Höger (v.) arm uppåt—sträck!! Höfter—fäst!! Byt om—ställ! o. s. v.* Omväxl. med
- Halfspännsidfall. utgst.** Red.: Bom, Ribbstol. Fig. 224. sid. 77. Beford: Enl. föreg. o. s. v. Anm. Den öfre handen fattar en lämplig ribba, den undre handen stöder på golfvet.

Tredje Roten.

- Str. gr. st. växelvrdn.** Fig. 70. sid. 26. Beford: Enl. föreg. och **Str. gr. st. växelsidböjn.** Fig. 99. sid. 35. Beford: Enl. föreg. Omväxl. med
- Sidfallande utgst.** Red.: Bom, Bänk, senare Golfvet. Fig. 112, 113. sid. 37, 38. Beford: *På vänster (h.) hand utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! o. s. v.*

Första Roten.

7. **Anspringande öfversprång.** Red.: Dubbelbom. Fig. 250. sid. 85. Beford: *Kör!! o. s. v.* I första hälften af språnget intages *Jämnvägande utgst.* hvarefter den hand, åt hvars sida benen skola öfverföras, flyttas till den undre bommen. Denna hand skjuter vid afföringen öfverlifvet från redskapen. Bommarnas afstånd från hvarandra lämpas efter barnens storlek. Omväxl. med
- Motst. inledning till öfverslag.** Red.: Bom. Beford: *Sitt upp, Ett-tu!!* Fig. 235. sid. 80. *Tre-fyr! Fem! Sex!!* Fig. 236. sid. 81. o. s. v.
- Anm. Tredje tidmättet anger händernas omvändning. De första gångerna samman dragas ej tredje och fjärde tidmätten, hvilket skall göras senare.

Andra Roten.

- Hängande djupsprång.** Red.: Bom, Vågstege, Linor. Fig. 208. sid. 71. Beford: *Kör!! o. s. v.* Uppehåll göres i nedsprånget (nigstående ställning), hvarefter grundställning intages på räkning af läraren. Senare omväxl. med
- Högmotst. djupsprång m. vändning (90°).** Red.: Ribbstol. Fig. 216. sid. 73. Beford: Enl. föreg. Omväxl. med

Motst. inledning till bundna språng. Red.: Bom eller Vågstege. Bef.ord: *Sitt upp, Ett-tu!!* Fig. 217. sid. 74. *För af, Tre-fyr!!* Fig. 218. sid. 75. *Fem!! Sex!!* Fig. 219. sid. 75. De första gångerna öfvas rr. med föregående fattning af redskapen. Bef.ord: *Fatta!!* o. s. v.

Tredje Roten.

St. fritt djupsprång m. ena fotens afföring. Red.: Bänkar. Fig. 87. sid. 31. Bef.ord: Enl. föreg. **St. fritt språng m. vändning (90°).** Bef.ord: Enl. föreg. **St. fritt djupsprång jämfota.** Red.: Bänkar. Fig. 100. sid. 35. Bef.ord: Enl. föreg. Språnget sker med tillhjälp af armarnas framåtsvängning. Senare omväxl. med

Fria språng. Med kort anlopp och springmärke. Fig. 115. sid. 39. Bef.ord: Enl. föreg. o. s. v.

Första Roten.

8. **Famnnigst. 2-A-slagning.** Fig. 131. sid. 42. Bef.ord: *Armar framför—böj!! På tå—häf! Knäna—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omväxl. med

Str. gr. bågstödst. 2-A-strn. Red.: Bom. Fig. 252. sid. 85. Bef.ord: Enl. föreg. *Arm-böjning och sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Andra Roten.

Famnvändslutst. 2-A-slagning. Fig. 145. sid. 45. Bef.ord: *Armar framför böj, fötter—slut!! Till vänster (h.)—vrid! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare omväxl. med

Böjbågst. 2-A-strn. uppåt. Fig. 132. sid. 43. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Bakåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Ställning!!*

Tredje Roten.

Famnst. 2-A-slagning. Fig. 72. sid. 26. Bef.ord: Enl. föreg. Senare omväxl. med

Famnstupst. 2-A-slagning. Fig. 103. sid. 35. Bef.ord: Enl. föreg. och **Famubågst. 2-A-slagning.** Fig. 116. sid. 39. Bef.ord: Enl. föreg.

F.

Öfningar med gymnastikredskap.

Under lärarens omedelbara ledning.

Denna afdelning är förnämligast afsedd för s. k. Rotmästare. Den kan dock af en i gymnastik *mycket* öfvad| mindre afdelning användas. Den förutsätter likväl, att *alla* de föregående dagöfningarna i A och D äro genomgångna.

Fjortonde dagöfningen.

1. Ordningsrörelser. Enl. § 1—17.

Fotflyttning utåt (a.) m. häfning på tå o. kn.böjn. (höftf.) Fig. 253. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttning utåt med häfning på tå och knäböjning—Kör!!* o. s. v. Högst sex tidmått för hvarje fot. **Nigst. 2-A-strn.** i olika riktningar. Fig. 147. sid. 45. Bef.ord: Enl. föreg. o. s. v. Högst sex tidmått. Ordningföljden af de olika riktningarna omkastas efter lärarens eget bedömande. (60 rr. i minuten.) Omväxl. med

Str. gr. nigst. 2-A-strn. Fig. 146. sid. 45. Bef.ord: Enl. föreg. Efterföljd af **St. häfning på tå o. 2-kn.böjn. m. 2-A-lyftning o. sänkning** (långsamt). Utåt uppåt, utåt nedåt. Fig. 254. Bef.ord: *Kör!* o. s. v.

Anm. Öfningen utföres i början med hög räkning.

2. **Spännböjande 2-A-böjn.** Red.: Ribbstol. Fig. 255. Uppställning på tre fötters längd från redskapen. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Fatta!! Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Efterföljd af **Spetsstupfall. utgst.** Fig. 202. sid. 68. Bef.ord: Enl. föreg. Omväxl. med

Stuphängande utgst. Red.: Ribbstol. Fig. 256. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!* o. s. v. Rr. hastigt öfvergående, blott 5 à 7 sekunder.

3. **Fallhängande o. Båghängande ställningar** växelvis öfvergående i hvarandra efter räkning af läraren. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 221. sid. 75. Bef.ord: *Fatta!! Båghängande utgångsställning—Ställ!! Fall- och båghängande, växling—Ett! Tu!* o. s. v. Omväxl. med

Våghängande slagäntring. Red.: Bom, Båglina. Fig. 241. sid. 83. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

Stuphängande slagäntring. Red.: Lutande Bom, Båglina. Fig. 257. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Omväxl. med

Stegsitt. spiralslingring parvis i dubbel lodstege rundt om mittellångstycket uppåt och nedåt. Bef.ord: *Ställ! Kör!* Fig. 258. *Stopp!! Tillbaka—Kör!* Fig. 259 o. s. v.

Anm. Denna öfning må alldeles uteslutas, om läraren ej med *full säkerhet* kan kontrollera, det barnen hvarannan dag gå åt olika sidor, d. ä. den ena dagen åt vänster, den andra åt höger. Närstående Fig. 260 torde tydliggöra meningen.



Fig. 253.

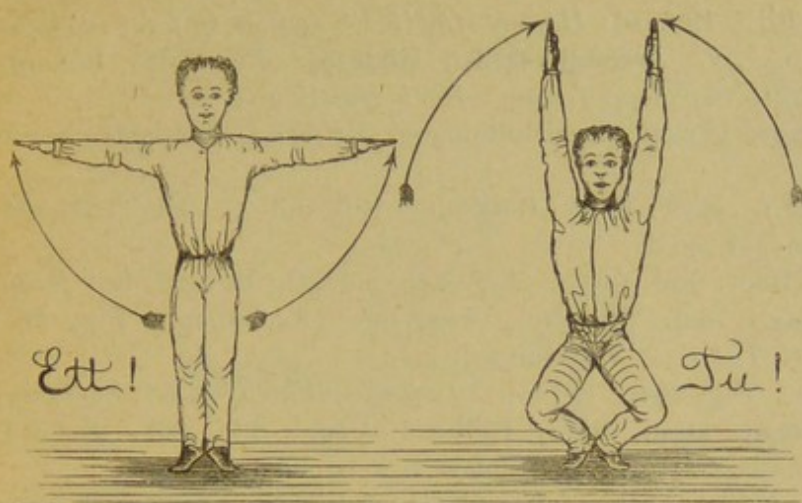


Fig. 254.

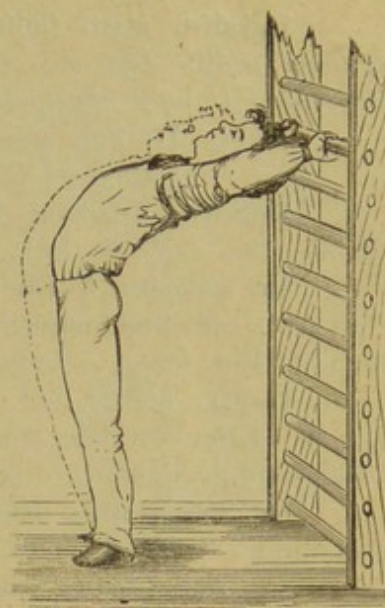


Fig. 255.

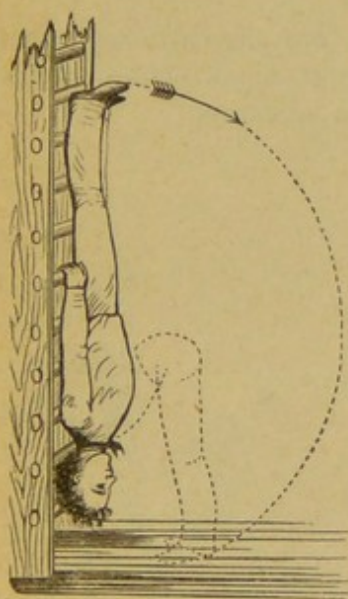


Fig. 256.



Fig. 257.



Fig. 259.

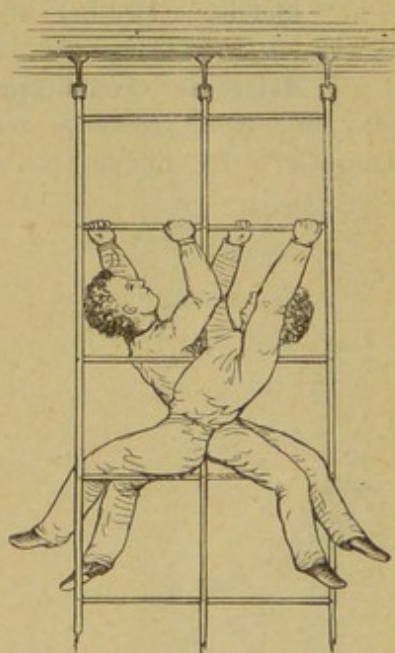


Fig. 258.

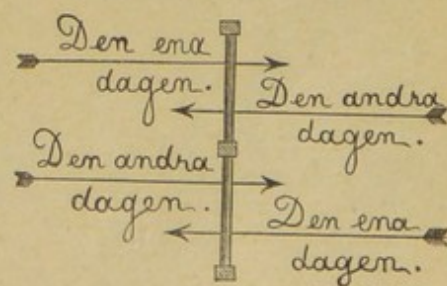


Fig. 260.

4. **Våghalfst. utgst. (höftf.)** Fig. 261. Beford: *Höfter—fäst!! På vänster (h.) fot utgångsställning—ställ! Byt om—ställ! Tu! o. s. v. Famusjärnhalfst. svikthopp.* Fig. 262. Beford: *På vänster (h.) fot utgångsställning—ställ! Svikthopp framåt—Kör! Halt!! o. s. v.*
Anm. Då halt anbefalles, intages genast grundställningen. Rr. hastigt öfvergående och i långsam takt.
5. **Mothalfst. R-fällning bakåt (höftf.)**. Red.: Bänk, Bom eller Ribbstol (:). Fig. 153, 231. sid. 47, 79. Beford: Enl. föreg. Omväxl. med
Str. mothalfst. R-fällning bakåt. Red.: Enl. föreg. Fig. 245. sid. 83. Beford: Enl. föreg. Omväxl. med **Krokhängande 2-B-lyftning**. Red.: Ribbstol, Vågstege, Dubbelbom. Fig. 263. Beford: Enl. föreg. *Benlyftning—Ett! Tu! o. s. v.* Omväxl. med
Vågligg. utgst. Red.: Vågstege. Fig. 264. Beford: *Utgångsställning—ställ! Ställning!* o. s. v. Efter mycken öfning **Hvalfstupst. utgst.** Red.: Ribbstol, Vagg. Fig. 265. Beford: *Utgångsställning—ställ!* o. s. v. Rr. hastigt öfvergående, högst 8 å 10 sekunder.
6. **Str. sidmothalfst. sidböjn.** Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk. Fig. 246. sid. 84. Beford: Enl. föreg. Omväxl. med
Str. sidmotstöd. sidböjn. m. B-delning. Red.: Bom. Fig. 247. sid. 84. Beford: Enl. föreg. Samtidigt med böjningen lyftes det yttre benet. Böjningen göres åt den stödda sidan. Stödet vid höfthöjd. Senare omväxl. med
Hjulning. Dubbel afstånds rättning. Fig. 266. Beford: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Hjulning till vänster (h.)—Kör! o. s. v.*
7. **Motgående växelklifgång.** Red.: Ribbstol. Fig. 267. Beford: *Till växelklifgång—ställ!! Med hög (tyst) räkning—Kör! Stopp! Tillbaka—Kör! o. s. v.* Motsatt hand och fot flyttas samtidigt. Rr. inledes på stället med växelräkning af läraren, senare af barnen.



Fig. 261.



Fig. 262.

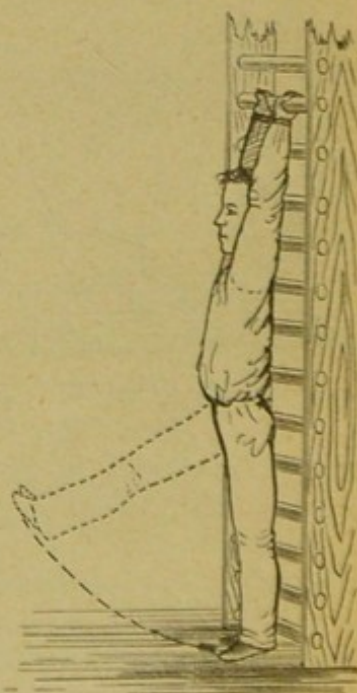


Fig. 263.

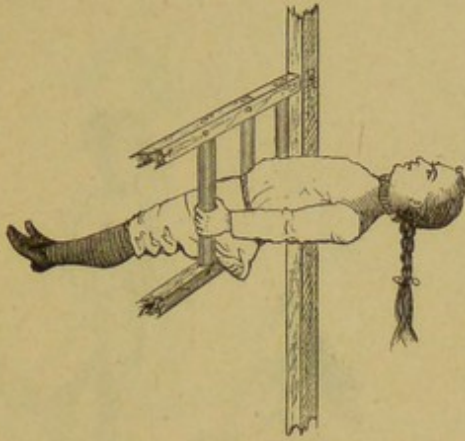


Fig. 264.

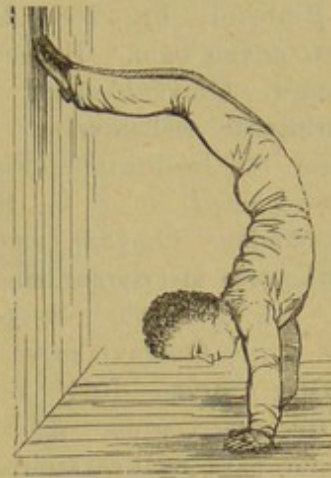


Fig. 265.

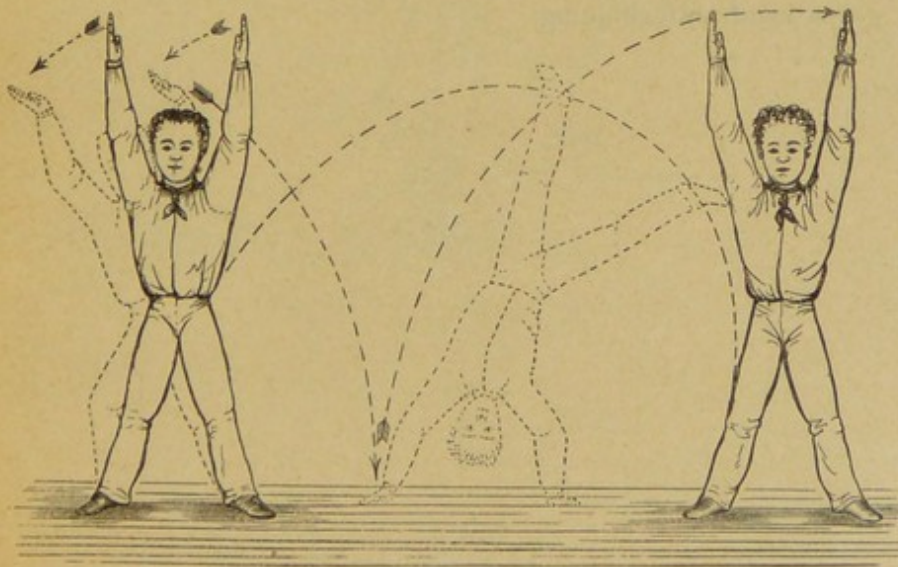


Fig. 266.

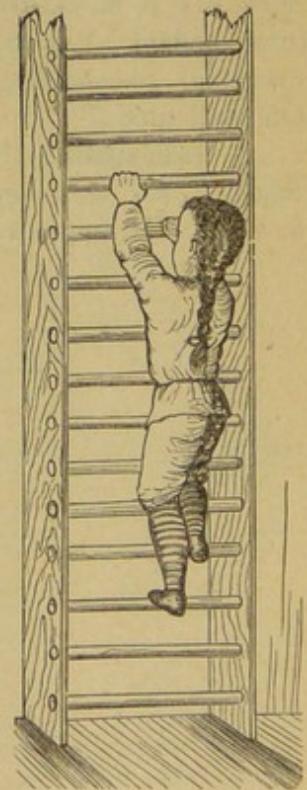


Fig. 267.

8. **Fria språng.** Enl. föreg. Omväxlande med **Anspringande mellansprång.** Red.: Dubbelbom. Fig. 237. sid. 81. Bef.ord: Enl. föreg. **Anspringande vallsprång** i ström. Red.: Bänk eller Lutplan mot Ribbstol. Fig. 268. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. Rr. sker uppföre på en, utföre på en *annan* bänk. Barnen få ej följa hvarandra för nära. Omväxl. med

Anspringande mellansprång. Red.: Sadelbom, Fig. 249. sid. 85. Kedjestöd. Fig. 269. Bef.ord: *Kör!* (eller *Spring!*) o. s. v. Stöden hålla *löst* i hvarandras händer. Omväxl. med

Anspringande öfversprång m. åtvändning. Red.: Bom. Fig. 251. sid. 85. Bef.ord: *Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v. Omväxl. med

Öfverslag i ström. Red.: Bom eller Bommar. Bef.ord: *Öfverslag i ström—Kör!* o. s. v. Barnen få ej följa för nära på hvarandra. För flickor utbytes denna rr. mot

St. fritt språng åt sidan m. ett ansteg i kors förbi den andra foten. Fig. 270. Bef.ord: *Vänster (h.)—Kör!!* (eller *Spring!!*) o. s. v.

9. **St. 2-A-lyftning** (utåt uppåt) o. **sänkning** (utåt nedåt). Fig. 160. sid. 48. Bef.ord: *Armlyftning och sänkning, utåt uppåt, utåt nedåt—Ett! — — Fyra!* o. s. v. **St. 2-A-lyftning** (framåt uppåt) o. **sänkning** (utåt nedåt). Fig. 271. Bef.ord: *Armlyftning och sänkning, framåt uppåt, utåt nedåt—Kör!* o. s. v. Omväxl. med

Famnutfallst. (b) 2-A-slagning. Fig. 272. Bef.ord: *Famnutfallstående utgångsställning—Ställ!! Tu!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Byt om—Ett!! Tu!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Då foten framflyttas, göres armframförböjning.

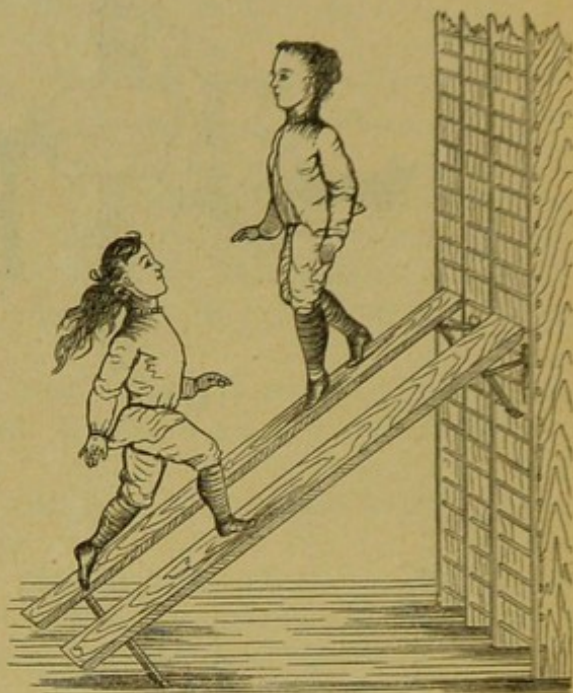


Fig. 268.

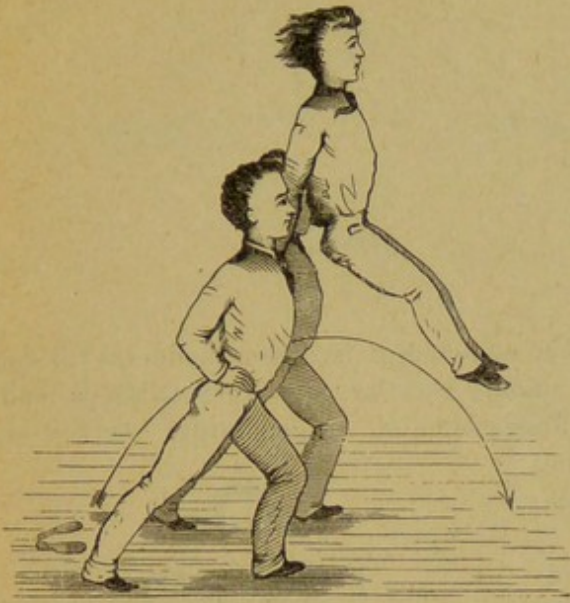


Fig. 269.

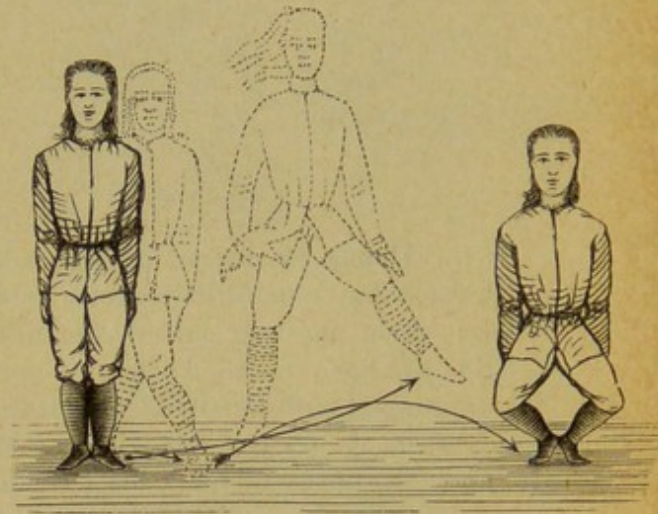


Fig. 270.

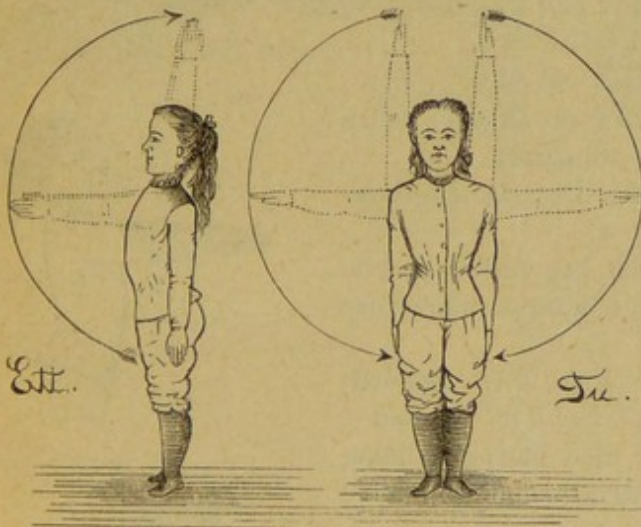


Fig. 271.



Fig. 272.

Simning.

Denna för hälsan nyttiga och för praktiska lifvet nödvändiga färdighet meddelas till den utsträckning, som förhållandena medgifva. De förberedande rörelser, som verkställas på land, böra *alltid* inöfvas, oafsedt om tillfälle till badning finnes eller ej. Ingen lärare bör *mot sin vilja* på eget ansvar tvingas att med barn öfva simning i vattnet. De förberedande rörelserna anföras här nedan, och skola de öfvas i den följd de äro angifna.

1. **St. inledning till A-sim i tre lika tidmått.** Bef.ord: *Armar framför—böj!!* Fig. 62. sid. 25. *Armsim, Ett!* Fig. 273. *Tu!* Fig. 274. *Tre!* Fig. 275. *Ett! Tu! Tre!* o. s. v. Fingrarna slutna, handen skälad, tummarna lägre än lillfingren. Armarna vågräta.
2. **Ligg. inledning till B-sim i tre lika tidmått (nackf.).** Red.: Matta. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Bensim, Ett!* Fig. 276. *Tu!* Fig. 277, 278. *Tre!* Fig. 279. *Ett! Tu! Tre!* o. s. v. Fotspetsarna skarpt uppböjda och knäna väl utåtförda i första tidmättet. Benen väl sträckta utåt (åt sidan) i andra tidmättet. Benen föras raka tillsammans i tredje tidmättet.
3. **Str. frambågligg. utgst.** Red.: Matta. Fig. 280. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Ett! Tu! Samma—Ett! Tu!* o. s. v.
Anm. Hufvudet väl uppburet, armar och ben fullt sträckta, benen slutna. Axelbredden mellan händerna, händernas flata vända mot hvarandra.
4. **Stupst. inledning till A-sim i tre lika tidmått.** Fig. 281. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj! Armsim—Ett! Tu! Tre! Samma—Ett! Tu! Tre!* o. s. v. Hufvudet väl uppburet med indragen haka, veka lifvet insvängdt, öfver- och underarmar vågräta under alla tre tidmåtten.

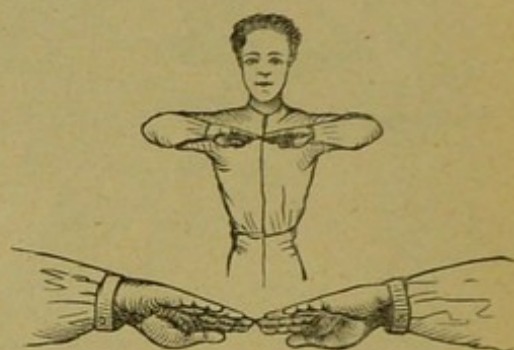


Fig. 273.



Fig. 274.

5. **Stupst. inledning till A-sim m. olika tidmått.** Fig. 281. Bef.ord: *Utgst. Enl. föreg. Armsim, Ett-tu!! Tre! Samma, Ett-tu!! Tre!* o. s. v. Första och andra tidmåtten sammandragas, så att ej något uppehåll dem emellan uppkommer. Tredje tidmättet däremot utföres *långsamt*. Denna och den följande rörelsen inöfvas med mycken omsorg, emedan dess takt är den, som sedermera vid verklig simning skall förekomma.
6. **Ligg. inledning till B-sim m. olika tidmått (nackf.).** Red.: Matta. Fig. 276—279. Bef.ord: *Utgst. Enl. föreg. Bensim, Ett-tu!! Tre! Samma, Ett-tu!! Tre!* o. s. v. Första och andra tidmåtten sammandragas i öfverensstämmelse med hvad som blifvit föreskrifvet för näst föregående rörelse.
7. **Tvär frambågligg. A- och B-sim.** Red.: Bänk eller Stolar, en kudde eller dyna användes som underlag. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Arm- och Bensim, Ett-tu!! Tre!* (Ett— Fig. 282, 283.

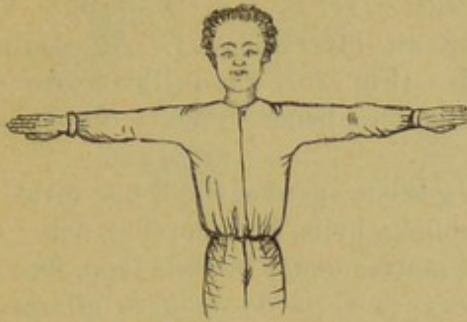


Fig. 275.



Fig. 276.



Fig. 277.



Fig. 278.



Fig. 279.



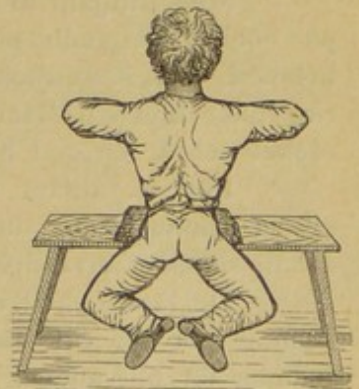
Fig. 280.



Fig. 281.



Fig. 282.



Et!

Fig. 283.

tu!! Fig. 284, 285. Tre! Fig. 286.) *Samma, Ett-tu!! Tre!* o. s. v. Fig. 287. Vid denna öfning har man hufvudsakligen följande svårigheter att öfvervinna: 1. Att samtidigt, som händerna *tillsammans* föras framåt, sträcka benen *utåt*. (Fig. 287. Ett-tu!!). 2. Att samtidigt, som de framsträckta armarna *skiljas* från hvarandra, föra benen sträckta *tillsamman*. (Fig. 287. Tre!)

Anm. Denna rörelse, hvilken på land är ganska ansträngande, bör öfvas under en mycket kort stund. Efter några ögonblicks hvila återupprepas den.

De inledande simrörelserna på land böra helst inöfvas under läsårets lopp, före badtidens början. Öfningarna på land upptaga omkring tvenne veckor, då de *dagligen* utföras, och fördelas ungefärligen efter följande schematiska uppställning.

Dagens nummer.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Simrörelsens nummer.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3, 4	2, 3, 4	2, 3, 4, 5	3, 5, 6	3, 5, 6	5, 6, 7	7	7	7

Då öfningarna skola företagas i vattnet, böra härför långgrunda stränder företrädesvis väljas. Den yttersta försiktighet är här af nöden, och denna öfning kräver den största möjliga *uppmärksamhet* och *påpasslighet* af läraren samt *ögonblicklig* och *ovillkorlig* lydnad af barnen.

Barnen tillåtas att *högst 5* i sänder gå ut i vattnet, dock ej på större djup än till midjans höjd; här börja de, vända *mot land*, att hvar för sig utföra simrörelserna. Läraren tager en och en i sänder samt låter dem under hög (senare tyst) räkning utföra rörelserna; hvarunder de uppbäras af lärarens hand på så sätt, att de med midjan hvila mot densamma. Då barnens antal är så stort, att läraren själf ej hela öfningstiden kan uppehålla sig i vattnet, blifver en s. k. gördel (Fig. 288) nödvändig, och torde en sådan med lätthet kunna anskaffas.

Gördelkransen hopsys af buldan, vid denna fastsys en läderrem, hvarpå en järnring är träd, hvilken med ett starkt snöre är fästad vid en 2 meter lång stång. Gördeln kan äfven fästas på midten af stången, hvilken då är längre, och uppbäres i så fall vid båda ändar antingen med tillhjälp af ett biträde eller med ena ändan löpande på ett räcke. Eleven träder gördeln öfver lifvet, så mycket nedåt att kroppen uppbäres nästan vågrätt i vattnet (hufvudet något högre). Fig. 290.

Med tillhjälp af gördel kan läraren ganska lätt, från en låg brygga, flottbro eller ett par på bockar hvilande plankor, meddela barnen den undervisning och hjälp, som de i vattnet behöfva. Ett s. k. räcke att hvila stången emot förminskar lärarens ansträngningar. En träd-ring eller klyka på lämplig plats fästad vid stången (Fig. 289) förhindrar dennes glidande utför räckets och är en god hjälp för läraren.

För att tillåta barnen att gifva sig ut på djupare vatten fordras, att de ej allenast kunna simma framåt, utan äfven att de under simning kunna vända. De första gångerna under sådan simning användes en gördel, i hvilken då ett tillräckligt långt tåg är fästadt.

De lärare, hvilka önska utförlig anvisning och beskrifning öfver huru man vid simundervisning bör gå till väga, hänvisas till: »*Tabeller för simundervisningens enklaste rörelser till ledning för blifvande gymnastiklärare och andra som leda friskas kroppsöfningar.*»

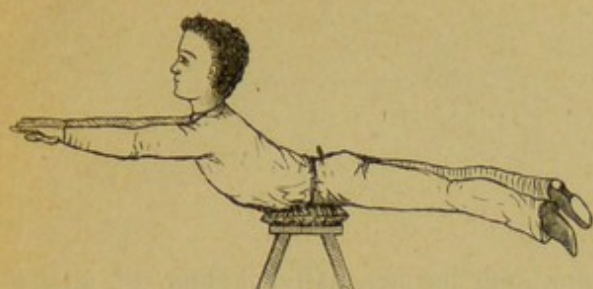


Fig. 284.

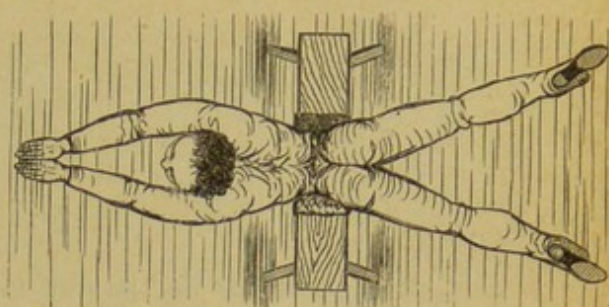


Fig. 285.

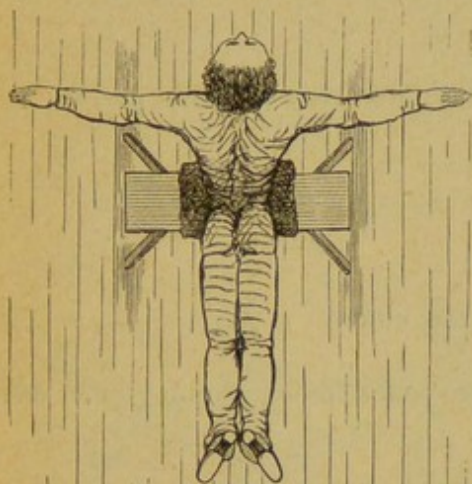


Fig. 286.

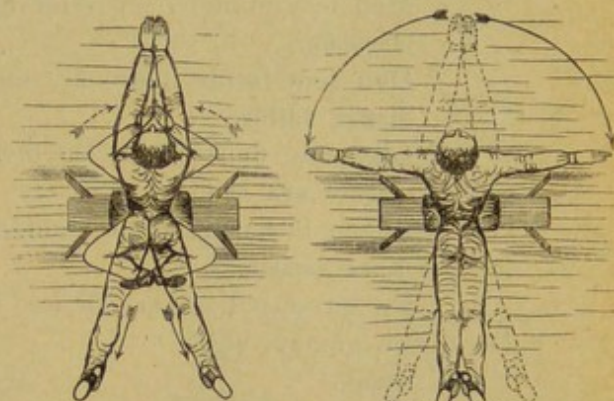


Fig. 287.

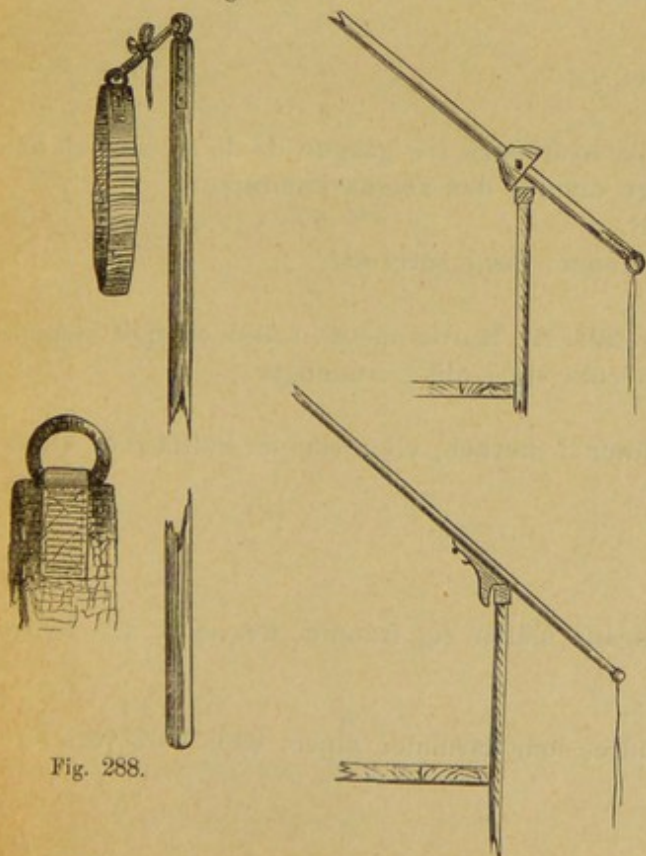


Fig. 288.

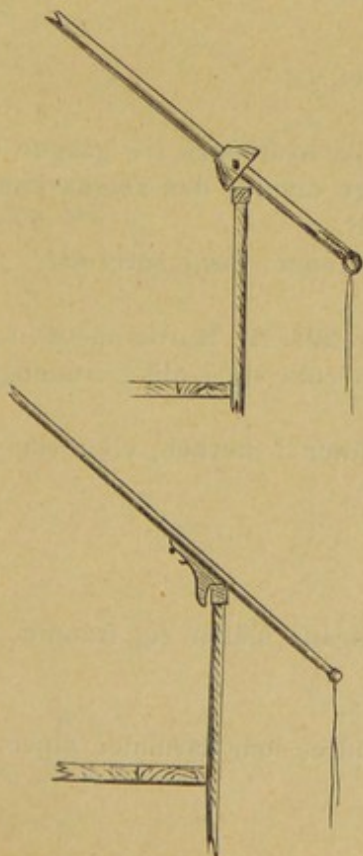


Fig. 289.

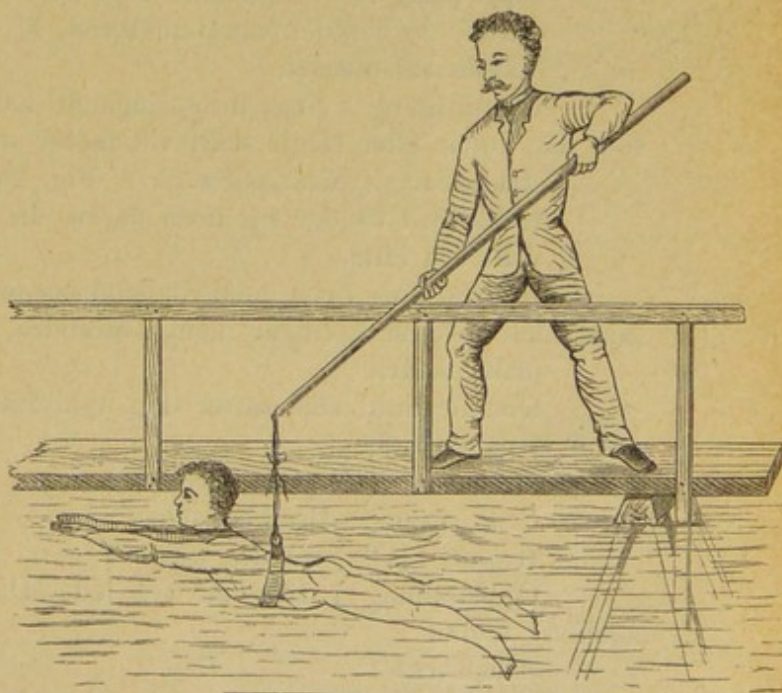


Fig. 290.

Lekar.

Bland lekar bör läraren företrädesvis välja dem, som barnen själfva känna till, eller de på orten brukliga. Här nedan meddelas uppgift på lekar, dem barnen med ganska ringa anvisning af läraren snart nog blifva förtrogna med.

»**Hök och dufva.**»

Med och utan bo, en eller flera hökar; den kullade blir hök, den kullande går fri.

»**Järnhök.**»

Den som fattar i järn är som i bo.

»**Hånga katter.**»

Liknande den förra. Bo öfverallt utom på marken.

»**Jägare och hund.**»

Leken börjar utan bo; hundarna taga fast, blott jägaren kullar.

»**Kura gömma.**»

En kurar och säger: »Kura, kura gömma. Katten satt och sömma'. Är det dager än?» De öfriga gömma sig.

»**Dunk.**»

De gömda fria sig genom att först hinna fram till dunkmålet och dunka för sig, hvarvid de säga: »Dunk för mig, och gill' på det.»

Kapplöpning ledvis i front. Fig. 291.

Kapplöpning parvis. Fig. 292.

Kapplöpning ledvis i flank. Fig. 293.

Anm. V betyder vändpunkterna, M målet.

»**Kappas om rummet.**»

Uppställning i ring; de springande hälsa på hvarandra tre gånger, då de mötas, och den som har kullat eller slagit skall vid mötet springa utanför den slagna kamraten.

»**Änkleken.**» (»*Sista paret ut.*») Fig. 294. B.

Änklingen vänder sig ifrån paren, då han ropar: *Sista paret ut!*

»**Katt och råtta.**»

Uppställning i ring med ringstöd såsom Fig. 294. A. Katten motas, råttan släppes igenom. Kan lekas med flera ringar inom hvarandra, som röra sig i olika riktningar.

»**Halta tokar.**»

Den förlorar, som sätter den upplyftade foten i marken, eller släpper höftfästet. Öfvas växelvis på olika ben.

»**Drunksna.**» (»*Hoppa öfver ån.*»)

Fritt språng. Bredden ökas.

Trekarl. (»*Två slå den tredje.*»)

Uppställning i ring på två led. Den jagade ställer sig framför, hvarefter den tredje skall fly undan.

»**Blindbock.**»

Två blindbockar, den ene jagande den andre, som därunder piper; båda böra vara för- enade med ett snöre.

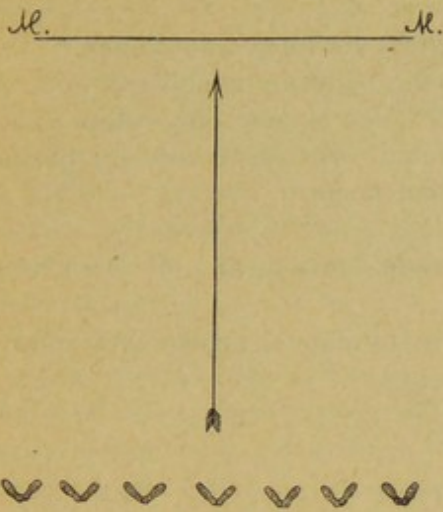
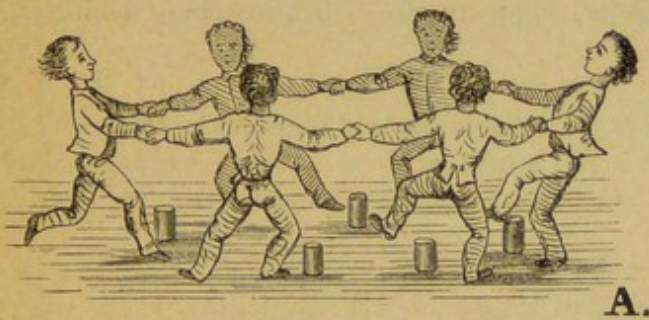


Fig. 291.



A.



B.

Fig. 294.

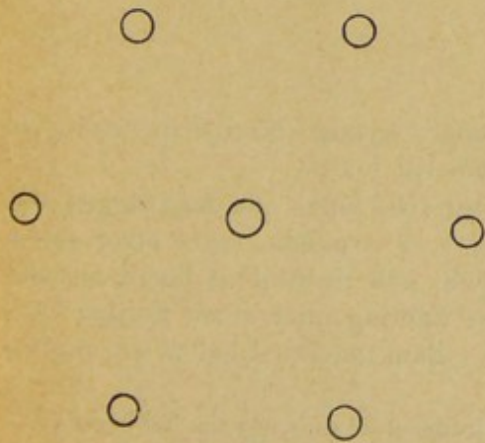


Fig. 296.

Liedbeck, Gymn. dagöfn. 2:a uppl.

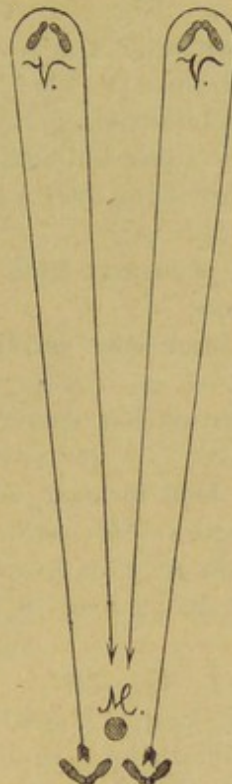


Fig. 292.

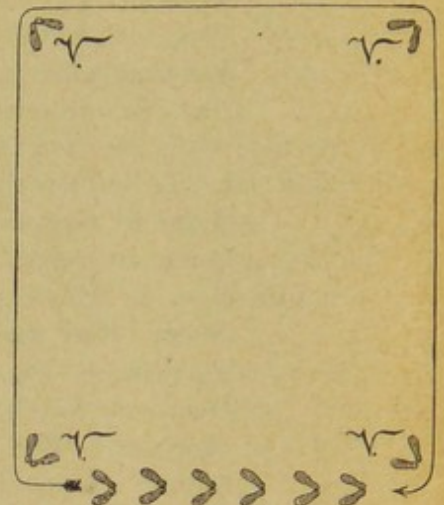
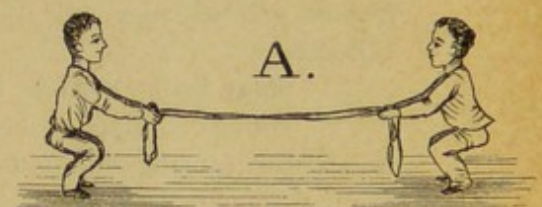


Fig. 293.



A.



B.

Fig. 295.

Fängelse.
Bo.
Slagfält.
Bo.
Fängelse.

Fig. 297.

»Gubben.» (»Dansa Gubbe.») Fig. 294. A.

Den, som stöter omkull en »gubbe» eller släpper taget, uteslutes från ringen.

»Konungarrike.» (»Lefva röfvere.») (Fig. 297. Plan för platsens indelning.)

Den, som dragits öfver motpartiets gräns, är fånge. Alla fångar, som kullas inom motpartiets fängelse äro fria jämte den kullande, men blir han själf förut inom motpartiets bo eller fängelse kullad eller vänder inom dess bogräns, är han fånge.

»Herre på täppan.»

Inom en omkrets. Den, som satt hand eller fot utom kretsen, är ute. Den, som blir ensam inne, är »Herre på täppan».

»Storma öfver bom genom steg eller dörröppning.» Få stormande, många försvarare.

»Piunkamp.» Fig. 295. B.

Den, som fått båda pinnarna, har vunnit.

»Ryckvick.» Fig. 295. A.

Liknar »Hoppa kråka». Den förlorar, som faller, reser sig upp eller släpper repet.

»Slå trissa.» (»Kasta kurra», »Slå ruta», »Drifva.») Red.: En trissa, omkring 20 cm. i diameter. Hvarje deltagare har en stör, hvarmed trissan motas. Partierna drifva hvarandra framåt och tillbaka, allt beroende på hvar de lyckas hejda trissan och huru långt denna slås tillbaka.

»Hoppa boll.» (»Kara boll.») Fig. 296.

Hvarje deltagare har en käpp. Uppställning i ring kring midtelgropen. Den, som är ute, söker att slå bollen till midtelhålet. Bollen slås ut igen af dem, som stå i ringen. Kan uteman därvid före någon annan deltagare sätta sin käpp i grop, är dennas ägare uteman.

»Dragkam» öfver gräns, parvis eller flera.

»Dragkamp.» Red.: Lång lina.

»Fyrband.» Red.: Sammanbundet rep. Alla fyra draga åt hvar sitt håll.

»Räf och gåskarl med gässlingar», »Udden står och sover», »Bo för bisen», »Sälja fågel», »Hoppa kråka», »Järnvägsleken», »Hela hafvet stormar», m. fl.

Olika bollekar och kastlekar såsom: »Bäddra», »Mota boll», »Väggpark», »Fotboll», »Långbo», samt »Kasta varpa». Dessa m. fl. återfinnas fullständigt beskrifna och med figurer förtydligade i »Fria Lekar», på offentligt uppdrag utarbetade af professor Törngren. De få redskap, som erfordras för dessa lekars öfvande, torde med ringa omkostnad kunna anskaffas.

Gymnastikredskap.

I de skolor, där tillfälle finnes för anskaffande af några gymnastikredskap, torde vid anordnandet af dylika följande inredningsritningar kunna tjäna till hjälp.

Plansch I. Framställer en vanlig läsesal med Ribbstol (R.) längs ena långväggen och en Bom (B.—m.), som kan nedläggas under golfvet i en s. k. trumma, tvärs öfver salen. Bommen hissas från båda ändar. En Matta af 75 cm:s bredd och ribbstolens längd antydes äfven å ritningen. I dörröppningen vid ena kortväggen visas anbringandet af en flyttbar kort bom (b.). Detaljritningar på redskapen återfinnas i Pl. III. Bänkraderna i salen stå angifna med B. Dessa undanflyttas intill och uppe på hvarandra.

Plansch II. Framställer en mindre gymnastiksal, inom hvilken är anbragt en Ribbstol (R.). Tvenne öfver salen, hvarandra mötande bommar (B.) löpande i kanaler vid väggen och i en

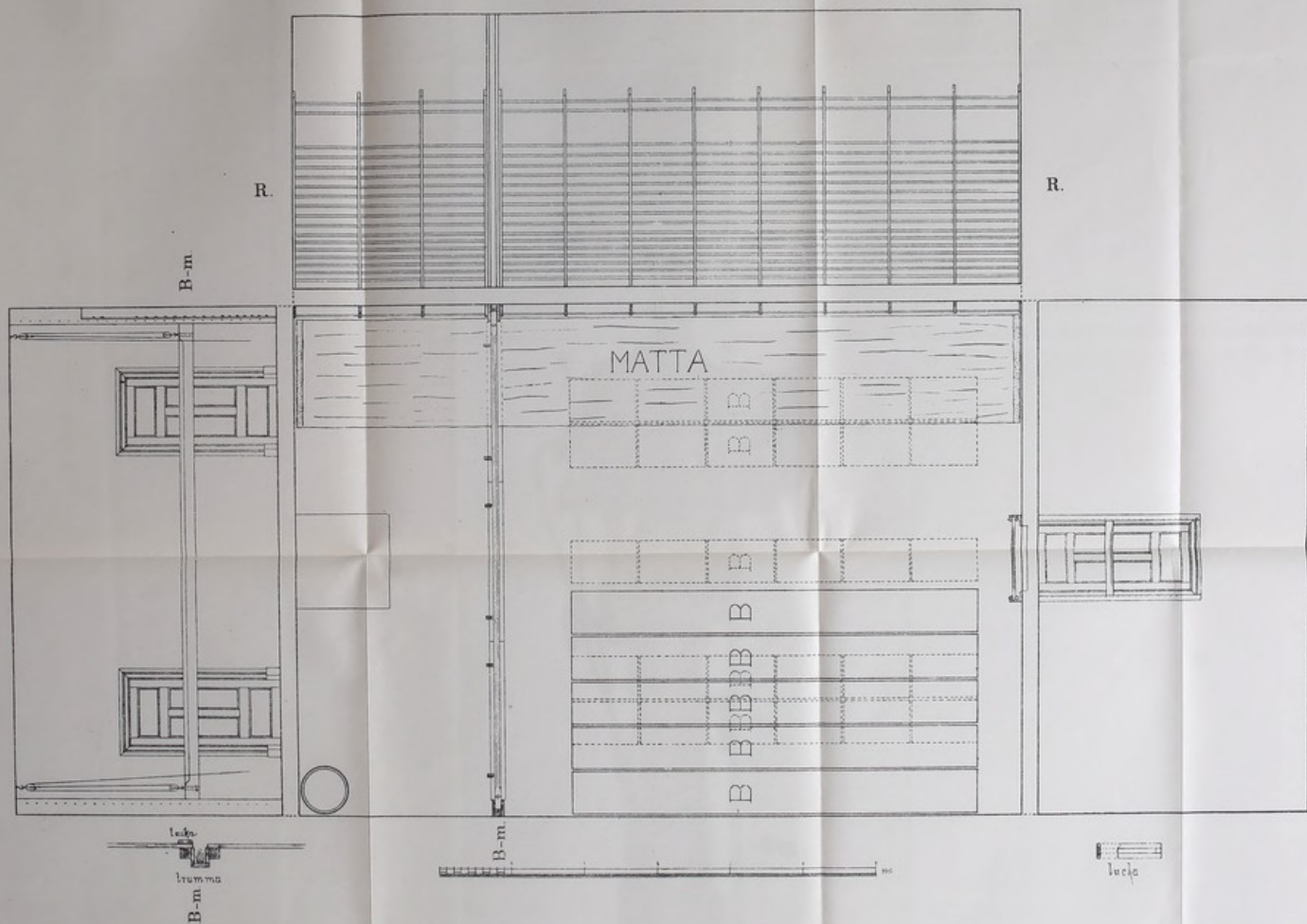
midtelstolpe (S. Pl. III.) som, då den icke användes, kan upphissas och fästas längs med taket. Denna stolpe fästes i golvet medelst en regel. (Pl. III. detalj S.) Vidare visar denna ritning åtta lodlinor (L.), sex stänger (St.), en lod- och en vågstege, båda treradiga, tvenne halfva båglinor (K.) samt tvenne långbänkar. För detaljerna se Pl. III.

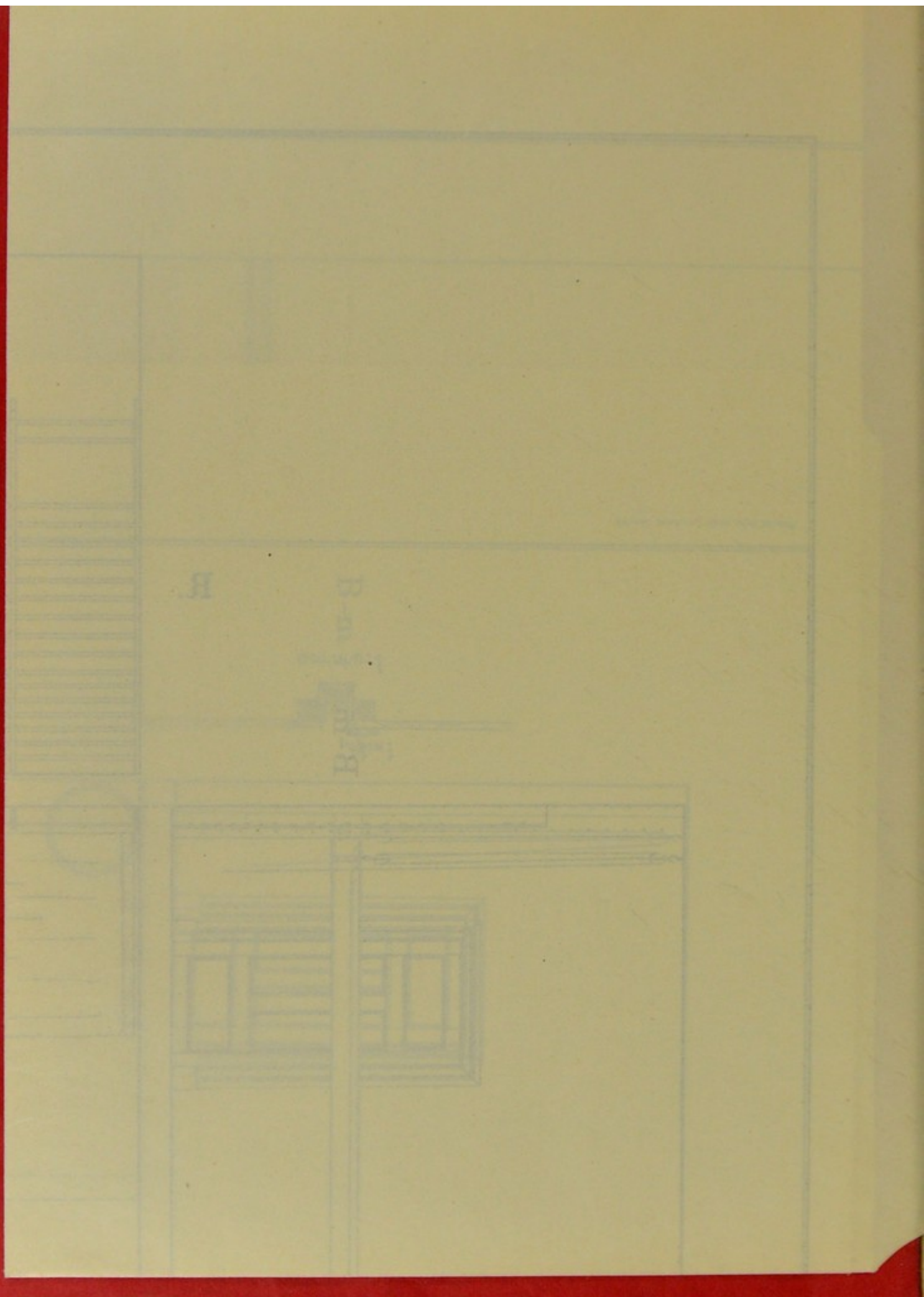
Plansch III. Framställer: R. längd- och tvärsnitt af en ribbstol, S. detalj å den från taket fällbara stolpen med kanaler för bommarna (Pl. II.), C. detalj till långbänk, å hvars undersida balansribba är anbragt, D. detalj till en sadel, som kan fästas på bommarna.

Plansch IV. Utvisar ett sätt att mellan träd ute i det fria anbringa bommar samt några lutande stänger.

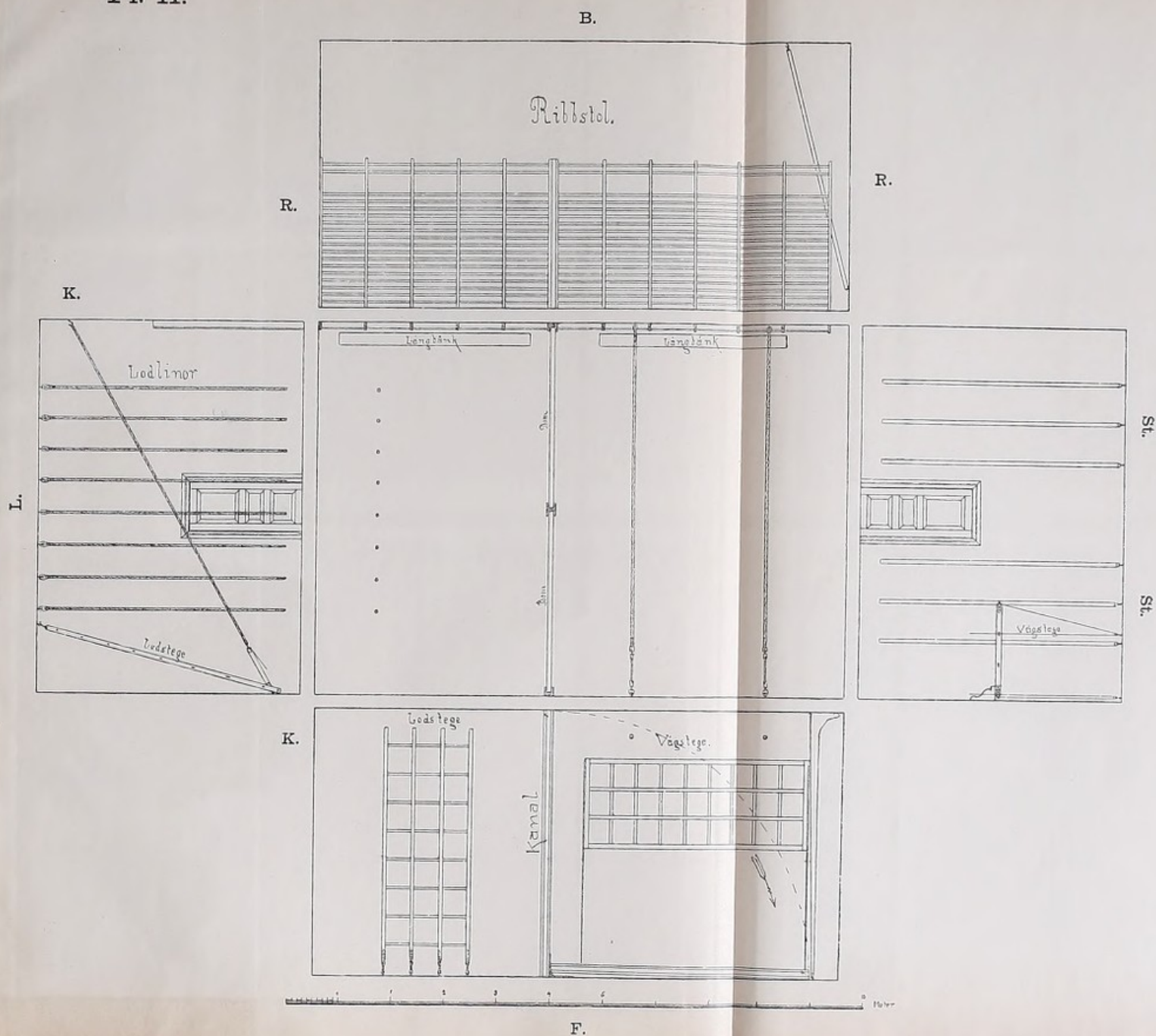
Allt fastsättande af redskap vid väggar eller i tak bör ske medelst genomgående bultar, hvilka med bricka och mutter tillskrufvas på andra sidan. Ribbstolen fästes i stenvägg med föregående träbultar och i dessa tandade järnkrampor; i träväggar inslås kramporna direkt i väggen.







Pl. II.



H.

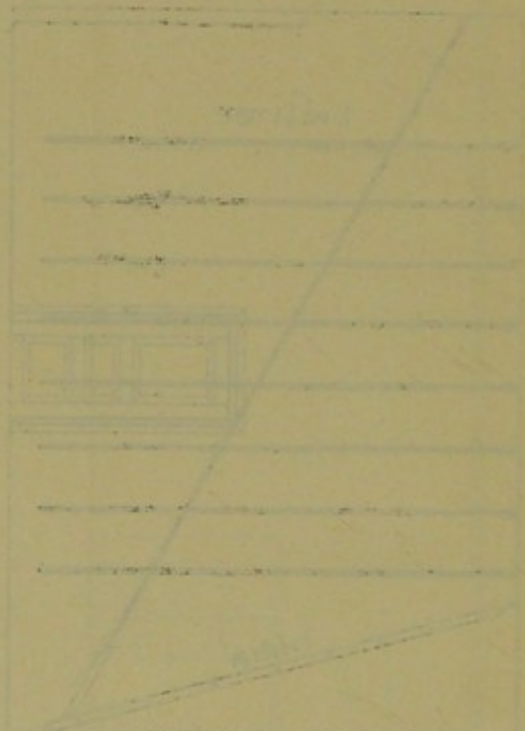
Table with 4 columns and 10 rows. The title "Table 1" is faintly visible at the top.

H.

Table with 4 columns and 10 rows. The title "Table 2" is faintly visible at the top.

H.

H.



H.

Table with 4 columns and 10 rows. The title "Table 5" is faintly visible at the top.

H.

Pl. III.

