

Gymnastik-tabeller med användane af ensamt "bommen" såsom redskap afsedda för sveriges folkskolor och folkhögskolor / af Carl Norlander.

Contributors

Norlander, C. H.

Publication/Creation

Lund : C.W.K. Gleerup, [1881] (Lund : Berling.)

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/dyu4hr2m>

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>

Edgar F. Cignani



GYMNASTIK-TABELLER

MED ANVÄNDANDE AF ENSAMT
"BOMMEN"

SÅSOM REDSKAP

AFSEDDA FÖR

SVERIGES

FOLKSKOLOR OCH FOLKHÖGSKOLOR

AF

CARL NORLANDER.



1881

LUND,

C. W. K. GLEERUPS FÖRLAG.



NORLANDER



22102381392

Till
Gosta Skoghjörns
vänner

Med
K10142

af
d. M. Strand
Gymnastiklärares

GYMNASTIK-TABELLER

MED ANVÄNDANDE AF ENSAMT "BOMMEN" SÅSOM REDSKAP

AFSEDDA FÖR

SVERIGES FOLKSKOLOR

OCH

FOLKHÖGSKOLOR

AF

CARL NORLANDER.

LÖJTNANT, GYMNASIKLÄRARE VID CAROLINSKA KATEDRALSKOLAN SAMT
FOLKSKOLELÄRARE-SEMINARIET I LUND.

MED 88 FIGURER OCH 1 PLANSCH.

"En frisk själ i
en frisk kropp."



LUND
C. W. K. GLEERUPS FÖRLAG.

8533 901

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOMec
Call	
No.	QT

INNEHÅLL.

FÖRSTA KAPITLET.

	Sid.
1. Tabellernas uppställning	3.
2. Tabellernas användning	4.
3. Iakttagelser för läraren	7.
Tab. I.	10.
Tab. II.	14.
Tab. III.	17.
Tab. IV.	20.
Tab. V.	23.
Tab. VI.	27.
Tab. VII.	31.
Tab. VIII.	35.
Tab. IX.	39.
Tab. X.	44.
Tillägg, 1. Om gymnastikens öfvande af flickor	50.
2. Om ökande af hvarfven inom tabellerna	51.

ANDRA KAPITLET.

Redskapsbeskrifning med plansch	53.
---	-----

TREDJE KAPITLET.

Lekar,

Hoppa kråka	58.
Kapplöpning	58.
Datten	59.
Hök och dufva	59.

	Sid.
Krona och klafve	60.
Sista paret ut	60.
Två slå den tredje	61.
Katt och råtta	61.
Kappas om hålet	61.
Dunk	61.
Dragkamp	62.
Taga fångar	62.
Klappjagt	62.
Slå trilla	63.
Hoppa bock	63.
Hoppa öfver rep	64.
Blindbock	64.
Räknevers	65.
Boll-lekar,	
Lekar med vanlig boll	65.
Lekar med stor boll	68.

Förord.

Då författaren nu öfverlemnar efterföljande tabeller till folkskolans bruk, sker det i den förhoppning, att genom dem gymnastikens ståndpunkt inom densamma skall kunna höjas. En hvar, som känner förhållandena inom våra folkskolor, isynnerhet inom dem på landsbygden, vet väl, att gymnastiken, detta ämne, hvars betydelse både såsom medel för barnens kroppsliga utveckling och såsom uppfostrande element nuförtiden är till fullo insedd och erkänd, derstädes icke nått någon nämnvärd grad af utveckling; den härtill mest bidragande anledningen torde få sökas i bristen på en *praktisk* och *tidsenlig* hjälpreda för undervisningen i detta ämne. Med kännedom om den pligttrohet, som utmärker vårt folkskolelärarestånd i allmänhet, kan man nog vara öfvertygad om, att de flesta lärare uträtta allt, hvad i deras förmåga står, äfven i fråga om gymnastikundervisningen, men de förstå ej att reda sig under de förhållanden och med de medel, som kunna erbjuda sig i en folkskola, och både de och deras lärjungar tröttna på att hålla sig till endast fristående rörelser; såsom elever vid seminariet kunna folkskolelärarne hafva genomgått en ganska god och fullständig kurs i gymnastik vid nämnda läroanstalt, men när de sedermera komma ut på egen hand såsom lärare, tyckes det dem omöjligt, att åstadkomma något i samma väg i folkskolan der de sakna "gymnastiksal" och "redskap" och närmaste följden häraf blir den, att gymnastiken för ett tynande lif och att hågen därför slappas både hos dem sjelfva och hos barnen.

Afsigten med dessa tabeller är, att jemte begagnande af de hjälpmedel, som finnas tillgängliga i sjelfva skolrummet, (såsom

bänkar, golf, bord) eller också ute på gårdsplanen, med användande af ett enda redskap "bommen" kunna åstadkomma verkligt **rationel gymnastik**; man vill med ett ord sätta den utexaminerade seminaristen i stånd att reda sig och ej stå bortkommen, när han tillträder sitt lärarekall. Att saken är möjlig, därför kan utgifvaren svara, enär dessa tabeller genomgåts och pröfvats på härvarande seminarium, der de användts med stor fördel för eleverna i öfningsskolan samt i seminariets 1:sta klass, för hvilka afdelningar de äldre seminaristerna användts såsom instruktörer.

För en och annan skola måhända dessa tabeller förefalla allt för "omständliga", såsom nästan öfverallt fullständigt upptagande kommandoorden och liksom ledande läraren vid handen, men med den erfarenhet utgifvaren såsom gymnastiklärare har, tror han, att man knappast i allmänhet kan göra för mycket i denna riktning. Hellre derföre full tydlighet, äfven med fara att blifva vidlyftig, än att lita på alla folkskolelärares förmåga att väl sköta en gymnastiklektion, om de allt för mycket hafva att hålla sig till förkortningar, antydningar och hänvisningar.

Tabellerna böra väl inläras under folkskolelärarens kurs på seminariet och äro afsedda att användas vid instruktions-öfningarna derstädes; de äro företrädesvis afsedda för gossar, men kunna naturligtvis äfven i tillämpliga fall användas för flickor; de äro helt och hållet grundade på de principer, som äro gällande vid Kongl. Gymnastiska Central-Institutets pedagogiska afdelning och hafva vunnit ett välvilligt erkännande af öfverläraren för sagde afdelning, Professor Hj. Ling; de innehålla ingenting nytt; deras största förtjenst torde vara, att de utgöra en sammanfattning af sådana rörelser, som kunna lämpa sig till användning i folkskolor. De figurer, som åtfölja arbetet, och hvilka äro kopior i förminskad skala efter den af Kapten Törngren utgifna "Atlas till flottans gymnastikreglemente", det bästa, vi i denna väg ega, torde gifva tabellerna ökad värde.

Måtte arbetet i sin helhet vara egnadt att uppfylla sitt syfte!

Lund i November 1880.

Utgifvaren.

KAP. I.

1. Tabellernas uppställning.

De fyra första tabellerna innehålla *ordningsrörelser* och *förberedande rörelser* och afse att inlära en ordnad uppställning, hastiga formeringar, marscher samt de enklaste utgångsställningarne och de lättaste ben-, arm-, hufvud- och bålrorelserna. De förbereda de egentliga gymnastiska rörelserna, som återkomma i de följande sex tabellerna under form af "*hvarf*."

Tabellernas innehåll.

Dessa förberedande tabeller äro, sedan i de två första de enklaste utgångsställningarna upptagits, uppsatta i ungefärligen följande ordning:

De första 4 tabellernas uppställning.

1. Ordningsrörelser. 2. Benrörelser. 3. Armrörelser. 4. Hufvudrörelser. 5. Bålrorelser. 6. Benrörelser. 7. Armrörelser eller Häfrörelser. 8. Bålrorelser. 9. Marscher. 10. Språng. 11. Benrörelser. 12. Andningsrörelser.

De öfriga sex tabellerna äro uppsatta enligt följande schema:

De 6 sista tabellernas uppställning.

1. Fristående rörelser. (Ben- arm- bålrorelser samt inledning till språng). 2. Spännböjande rörelser. 3. Häfrörelser. 4. Jemnvigtsrörelser. 5. Rörelser för ryggsidans muskler. 6. Rörelser för framsidans muskler. 7. Vexelsidiga rörelser. 8. Marscher. 9. Språng. 10. Benrörelser eller marsch. 11. Andningsrörelser.

De flesta af dessa hvarf upptaga andra rörelser med samma verkan till omvexling sins emellan, och torde öfverhufvud rörelseförrådet kunna anses fullt tillräckligt för folkskolans behof.

2. Tabellernas användning.

Kursens
fördelning.

Då skolgången är så högst olika ordnad i olika delar af landet och äfven inom olika slag af folkskolor, såsom t. ex. i dem i staden och på landsbygden, i fasta och flyttande skolor, har man här endast kunnat uppgöra följande allmänna bestämmelser, för öfrigt öfverlåtande åt lärarne sjelfva att ordna undervisningen efter omständigheterna. Alla tio tabellerna böra kunna medhinnas under ett läsår äfven under mindre gynsamma förhållanden, t. ex. i flyttande folkskolor, eller i fasta folkskolor, som endast under en del af läsåret besökas af alla lärjungarne. Då i det sist nämnda slaget af skolor årsexamen vanligen hålles om våren, hvarefter flertalet af de äldre barnen icke besöker skolan under sommarterminen, bör kursen i gymnastik, såväl som i öfriga ämnen vara fullt genomgången före årsexamen. Under den öfriga delen af läsåret, då flertalet af de äldre barnen icke besöker skolan, böra isynnerhet de fyra första tabellerna genomgåas med nybörjarne, som väl behöfva inlära de första grunderna. Om skolgången är jemnare, och kursen möjligen kan fortgå i ett sammanhang under hela läsåret, bör hvarje tabell genomgåas med så mycket större grundlighet, som den ökade tiden medgifver. Den egentliga kursen i gymnastik börjar först sedan barnen inträdt i 9:de året, d. v. s. då skolgången i folkskolan vidtagit; något som naturligtvis icke hindrar, att man redan i småskolan kan börja småningom förbereda barnen för gymnastik såsom medelst inlärande af vändningarne, de första grun-

derna för marsch, språng o. s. v. Detta bör dock ske mera under form af lek och omvexlande med andra lekar.

Så länge och så ofta väderleken det medgifver, ^{Gymnastikens öfvande utom hus.} böra gymnastiköfningarna verkställas ute på gårdsplanen, hvarthän bommen bör kunna med lätthet utflyttas från skolrummet. Särskildt gäller detta om marschhvarfvet, som om möjligt *alltid* bör försiggå ute; skolrummet bör under tiden vädras.

Gymnastiken bör öfvas *dagligen*; den tid, som ^{Gymnastikens dagliga öfning.} härtill bör anslås utgör aldra minst en half timma, i synnerhet om någon utsträckning skall kunna gifvas åt språnghvarfvet; gymnastiköfningen förlägges bäst **till tiden närmast efter förmiddagsläsningens slut.**

Hvarje tabell öfvas, tills den går obehindradt; ^{Huru länge hvarje tabell bör öfvas.} den minsta tiden för en tabells inlärande är 14 dagar; kortare tid bör ingen tabell öfvas, men väl längre; särdeles gäller detta om tab. 6—10 hvilka väl kräfva hvardera en tid från tre veckor till en månad för deras inlärande.

För öfrigt gäller som regel, att tabellerna böra ^{Tabellernas följande.} i hufvudsak följas; något som naturligtvis icke hindrar en lärare att till omvexling, eller när han så anser det lämpligt, återtaga en eller annan rörelse tillhörande *samma* hvarf ur en föregående, redan genomgången tabell, eller att, om han besitter tillräckliga kunskaper i gymnastik och kan förfoga öfver rikhaltigare materiel, tillägga rörelser, som icke här äro upptagna t. ex. lin- eller stångäntring, stegsittande slingringar, språng på dubbelbom eller häst o. s. v.

Såsom en särdeles viktig regel gäller vidare, ^{Afledande rörelser.} att, när andedräkten och hjertverksamheten äro uppdrifna, kan hvar som helst i en tabell inskjutas en benrörelse eller marsch på tå eller vanlig marsch såsom afledande rörelse. Denna regel är väl att iakttaga t. ex. efter häftiga språng, efter liflig lek o. s. v. och får öfverlemnas åt lärarens omdömesförmåga att tillämpa; den är

särdeles enkel och alldeles oberoende af de öfriga i tabellerna upptagna rörelserna. I tab. IX och X är rörelsen antydd efter 4:de hvarfvet.

Lekar.

Lekar ingå såsom ett viktigt moment i all undervisning för barn genom sin lifvande verkan och få ej förbises. Bäst torde vara att förlägga dem till en särskild tid på dagen. T. ex. på friqvarten mellan lästimmarne skulle läraren med lätthet kunna anordna och sätta i gång en mängd roande och stärkande lekar; vill man öfva lekar i samband med gymnastik, hafva de sin plats före 10:de hvarfvet. Under dessa förhållanden bör läraren väl ihågkomma att aldrig sammanblanda gymnastik och lek, utan han bör ögonblickligen kunna öfvergå från det ena slaget till det andra, utan att någondera förlorar sitt skaplynne.

Lekarne böra företrädesvis bestå i spring- och täffingslekar, och bör hvarje lärare göra sig förtrogen med några sådana, hvaraf finnas ett rikt antal; företrädesvis böra våra egna folklekar uppmuntras. Tredje kapitlet innehåller beskrifning på några af de vanligaste och för skolorna mest användbara lekarne.

Allmän hyfsning.

Här torde vara platsen att anmärka, att i sammanhang med gymnastikens och lekars öfvande bör intet tillfälle lemnas obegagnadt att bibringa barnen de första begreppen om allmän hyfsning; de böra tillhållas att alltid komma rena och snygga till skolan; de få aldrig begagna några råa eller plumpa uttryck i sitt tal; de böra inlära de vanligaste höflighets- och helsningsformerna såsom, att utomhus helsa medelst hufvudbonadens aftagande (gossar) eller med en nigning (flickor), att aldrig uppehålla sig inomhus med betäckt hufvud (gossar), att vid inträdet eller utgåendet från skolrummet verkställa en bugning (eller nigning) för läraren, att resa sig upp, när de blifva tilltalade, att svara höfligt och frimodigt o. s. v.; allt saker, som höra till god upp-

fostran, men som af allmogen ofta antingen förbises eller verkställas på ett tafatt och förläget sätt.

3. Iakttagelser för läraren.

Gymnastiken skall drifvas med fart och allvar och får aldrig öfvergå i det tråkiga. Läraren bör framför allt noga hålla på, att lärjungarne intaga en uppsträckt hållning på K. O. *Gif-akt!* och att denna hållning bibehålles, tills den afbrytes af "*på stället — hvila!*" Oordning och slapphet äro gymnastikens värsta fiender och böra på allt sätt motarbetas. För att ej onödigtvis trötta lärjungarne bör, vid längre instruktioners meddelande, eller då förevisning af rörelserna är af nöden, kommenderas "*på stället — hvila!*"

Vid sjelfva kommenderandet göres tilhräckligt uppehåll mellan lystrings- och verkställighetsorden. När en rörelse skall verkställas hastigt, höjes rösten vid verkställighets-ordets utsägan-^{Kommandoor- dens utsägan- de.} de, t. ex. *Armar uppåt — sträck!* Skall rörelsen ske långsamt, sänkes rösten t. ex. *Armar utåt — nedåt — sänk!*

De rörelser, som innehålla flera än ett tidmätt, öfvas till en början sålunda, att första tidmättet verkställes på verkställighets-ordet och de öfriga på "*Tu!*" (Två! Tre! o. s. v.) t. ex. *Fötter till sida — ställ! Tu!* Efter hand bortlägges denna sönderdelning af tidmåtten.^{Tidmättens sönderdelning.}

När en fot, ett ben, arm o. s. v. i sänder kommer till användning i en rörelse, är regeln, att man börjar med venster; likaledes verkställas vexelsidiga rörelser först åt venster.^{Rörelsernas verkställande först åt venster.}

Skall en rörelse verkställas mer än en gång, kommenderas: *Detsamma — Ett! Tu!* o. s. v.^{Rörelsernas återupprepande.}

När gymnastik anordnas inne i skolrummet, som hålles snyggt och ofta förses med frisk luft medelst fönstrens öppnande, undanflyttas så mycket som möj-^{Gymnastikens anordnande i skolrummen.}

ligt af lösa bänkar, bord m. m. för beredande af en fri plats åtminstone närmast bommen; i värsta fall kunna barnen för de fristående rörelserna uppställas mellan bänkar och bord, blott man ser till att hvarje barn har tillräcklig plats att verkställa sina rörelser; för ordningens skull är dock alltid bäst, om så stort utrymme kan beredas, att uppställning på led blir möjlig. Öfverstiger barnens antal 30, bör afdelningen delas för redskapsrörelserna i två eller flera underafdelningar (troppar), under befäl af en äldre lärjunge (troppchef, rotmästare).

Afdelningens
formering till
gymnastik.

En afdelning på ett led ordnas för de fristående rörelserna med betäckta luckor. En afdelning på två (tre) led ordnas på öppna led och betäckta luckor; för att en gymnastikafdelning skall lättare kunna öfverses, göres vändning åt ena flanken, och läraren ställer sig bäst på en upphöjning framför afdelningen.

Bommens
anbringande.

Bommen anbringas tvärs öfver rummet och löper i tvenne rännor, en utefter hvardera väggen. Finnes, såsom ofta fallet är i rum med större bredd, en pelare midt i rummet, kan bommen få sin plats mellan denna och ena väggen; i detta fall kunna två kortare bommar en på hvardera sidan om pelaren med fördel användas.

Kan ett enklare hissverk för bommen åstadkommas, sparas mycken tid för bommens sänkande och höjande, och den kan handteras med större säkerhet. Efter gymnastiköfningens slut nedtages bommen och lägges utefter en af väggarna eller hissas upp under taket. På gårdsplanen böra finnas tvenne ståndare med rännor, mellan hvilka bommen anbringas, när öfningarna företagas i det fria.

Bommens
vändande.

Är bommens ena kant försedd med ränna, vändes denna uppåt i alla häfrörelser; är bommens genomskärning äggformig, vändes i detta fall den mest spetsiga sidan uppåt. (Se närmare Kap. II, redskapsbeskrifningen och planschen i slutet af boken!) Skulle barnens

antal betydligt öfverstiga 30, böra tvenne bommar anskaffas att samtidigt användas.

Läraren får ej låta sig afskräckas af de svårigheter, som tyckas vara för handen; hufvudsaken är blott, att bjuda till, och man skall se, att man kan uträtta mycket med de små hjälpmedel, som här äro antydda, och som väl ej kunna möta några hinder att anskaffa: de skulle rent af kunna arbetas af läraren och barnen sjelfva; åtminstone i de skolor, der slöjdundervisning meddelas. Kan läraren, utom bommen, ytterligare anskaffa eller tillverka t. ex. ribbstolar, stänger och dylikt, kan också naturligtvis rörelseförådet blifva betydligt förökadt. Språnglina anskaffas för sprången. Den kan uppläggas med ändarne på något föremål eller hållas af ett par lärjungar, så undviker man att särskildt anskaffa språngställ. Stafvar för stafsprång böra utan nämnvärd kostnad med lätthet kunna anskaffas.

Anvisningar för
redskaps an-
skaffande.

Med ett ord, en nitisk lärare kan vara till ofantligt gagn äfven för sina skolbarns kroppsliga utveckling och vill blott hvar och en lärare försöka att föra saken framåt, torde den dagen icke vara så långt aflägsen, då man äfven i Sveriges folkskolor skall kunna glädja sig åt fullt rationel gymnastik.

Slutord.

Tab. I.

- 1 a). **Uppställning på ett led.** K. O.: *Uppställning!* Afdelningen ordnas på ett led efter längd från höger till venster.



Fig. 1.

- b). **Intagande af grundställning** (Fig. 1.) **och hvila på stället.** K. O.: *Gif—akt! På stället—hvila!* Högra foten framflyttas $\frac{1}{2}$ fots längd.

- c). **Rättning i frontställning.** K. O.: *Rättning—höger! (venster! midtåt!) Midtåt!* Befinner sig afdelningen mer än ett steg bakom eller till venster (höger) om den nya rättningslinien, marscherar den fram till ett stegs afstånd från denna och intager rättning.

Rättning i flankställning. K. O.: *Rättning—framåt!*

- d). **Vändningar.** K. O.: *Höger (venster, helt, helt höger)—om! Halft höger (venster)—om!*

- e). **Förflyttning framåt (bakåt) med 1—3 steg.** K. O.: *Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!* Manskabet räknar högt; halten räknas en siffra högre än stegens antal.

Förflyttning åt sidan. K. O.: *Ett steg till venster (höger)—marsch.*

- f). **Indelning till förste och andre män; betäckning af luckor.** K. O.: *Indelning till två! Andra! (Första!) luckor—betäck!*

Första och Andra! byt om — marsch! Första! (Andra!) ryck in — marsch!

Vid luckbetäckning marscherar andre (förste) män 2 förkortade steg tillbaka.

Anmärkning. Denna formering gäller för alla fristående rörelser; afdelningen helst i vändning åt flanken, läraren framför sin afdelning, något högre stäld än denna för bättre öfversigts skull.

2. **Stående fotslutning** (slutstående utgångsställning) **och fotutvridning.** K. O.: *Fötter—slut! Fötter—ut! o. s. v. eller Ställning!*
3. **Stående höftfäste.** (Vingstående utgångsställning.) K. O.: *Höfter—fäst! Ställning!*
4. **Stående fotflyttning utåt (bakutåt)** (gångstående (a) utgångsställning) **och fotombyte.** K. O.: *Venster (höger) fot utåt (bakutåt)—ställ! Fötter byt om—ställ! Tu! Höger (venster) fot tillbaka—ställ! eller Ställning!* Foten flyttas i sin egen (andra fotens) riktning två fotlängder framåt (bakåt). Rörelsen öfvas bäst från halfvändning. K. O.: *Halft venster (höger)—om!*
5. **Stående fotflyttning till sida.** (grenstående utgångsställning.) K. O.: *Fötter till sida—ställ! Tu! Fötter tillsammans—ställ! Tu! Venstra foten flyttas först en fots längd åt sin sida; högra foten derefter likaledes en fots längd åt sin sida. Vid tillbakaflyttandet börjar äfvenledes venstra foten.*



Fig. 2.

6. **Vingstående tåhäfning.** (Vingtåstående utgångsställning.) K. O.: *Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk! Ställning! Fig. 2.*



Fig. 3.

7. **Stående armuppböjning** (böjstående utgångsställning.) och nedåtsträckning. K. O.: *Armar uppåt—böj! Armar nedåt—sträck!* Fig. 3.

8. **Vingstående ryggböjning bakåt** (vingbågstående utgångsställning) och framåt. (vingstupstående utgångsställning.) K. O.: *Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Uppåt—sträck!* Bakåtböjningen göres i början lindrig; knäna raka, hufvudet väl uppburet.
9. **Marscher.** (Flankmarsch på ett led). K. O.: (Sedan först vändning åt flanken kommenderats). *Afdelning! framåt—marsch! Afdelning—halt!* Stegens längd i vanlig marsch $2\frac{1}{2}$ fot; all marsch börjar med venstra foten. Efter hand öfvas vändning och marsch från stället, vändningar under marsch och vändning med halt under marsch. Manskaper räknar högt i dessa vändningar och iakttaga, att ett förkortadt steg uttages före hvarje vändning, äfvensom att första steget efter en vändning uttages med en lätt tryckning (taktsteg). Till en början kommenderas venster (höger)-om vändning under marsch samt motsvarande halt för lätthetens skull på venster (höger) fot, sedan på hvilkendera foten som helst; likaledes kommenderas helomvändningar eller "helt om halt" under marsch först på höger fot sedan äfven på venster.

Anmärkning. När en marsch skall börja eller sluta, användes ordet "afdelning" såsom lystringsord. (Äro lärjungarne indelade i plutoner, troppar och halftroppar, användas dessa benämningar efter exercis-reglementets föreskrift såsom lystringsord.) Om under fortsatt marsch ombyte af marsch eller en förändring af marschriktning skall verkställas, utlemnas dessa lystringsord.



Fig. 4.

10. **Vingslutstående tåhäfning.** (Vingsluttåstående utgångsställning.) K. O.: *Höfter—fäst! (och) Fötter—slut! På tå—häf! Nedåt—sänk! Ställning!* eller *Fötter och armar—ställning!* Fig. 4. Efter mera öfning sammanslås de tvenne första kommandoorden genom ett mellanskjutet "och" till ett tidmått (tempo).

11. **Stående armlyftning framåt** (räckstående utgångsställning) **och stående armlyftning utåt.** (famnstående utgångsställning.) K. O.: *Armar framåt—häf! Armar nedåt—sänk!* (Se fig. 6 B. Tab. II. 4. a!) *Armar utåt—häf! Armar nedåt—sänk!*
-

Tab. II.

- 1 a). **Uppställning, rättningar och vändningar** enligt Tabell I. 1., samt ytterligare **Hel (dubbel) afstånds rättning och återtagande af vanligt uppställningsafstånd.** K. O.: *Helt (dubbelt) afstånd! Rättning—höger (venster! midtåt!) Ställning! Rättning—höger! (venster! midtåt!) Midtåt!* Verkställes som vanlig rättning i frontställning med den skillnad att vändning och marsch göres från rättningssidan och så stort afstånd intages, att den åt rättningssidan upplyftade och sträckta armens (båda armarnes) fingerändar beröra sidokamratens axel (sidokamraternas fingerändar). Genom vändning och marsch åt rättningssidan intages åter vanligt afstånd.
- b). **Betäckning af luckor** enligt Tab. I. 1.
- c). **Vändning med 1—3 stegs förflyttning.** K. O.: *Höger (venster, helt, helt höger)—om! Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch! Ett steg till höger (venster)—marsch!*
O. S. V.
2. **Vingslutstående fotflyttning framåt (bakåt)** (vingslutgångstående utgångsställning) samt **fotombyte.** K. O.: *Höfter—fäst (och) fötter—slut! Venster (höger) fot framåt (bakåt)—ställ! Fötter byt om—ställ! Tu! Ställning!* Foten flyttas två fotlängder rakt framåt (bakåt) i sin egen riktning.



Fig. 5.

3. **Vinggrenstående tåhäfning.** (vinggrentåstående utgångsställning.) K. O.: *Höfter—fäst (och) fötter till sida—ställ! Tu! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter tillsammans—ställ! Tu! (och) Armar—ställning.* Fig. 5. Efter mera öfning sammanslås kommandoorden för höftfäste och fotflyttningen liksom för återtagande af grundställningen till ett

kommandoord medelst inskjutande af ett "och." Händerna fatta då tag om höfterna eller återföras i grundställning på sista fotflyttningen.

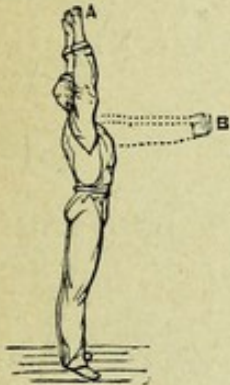


Fig. 6.

4 a). **Stående armlyftning uppåt.** (sträckstående utgångsställning.) K. O.: *Armar uppåt—häf! Armar nedåt—sänk!* Fig. 6 A.

b). **Stående nackfäste.** (hvilstående utgångsställning.) K. O.: *Nack—fäst! Ställning!*

5. **Stående armsträckning uppåt och nedåt.** K. O.: *Armar uppåt—sträck! Tu! Armar nedåt—sträck! Tu!* Se Fig. 6 A!



Fig. 7.

6. **Stående hufvudböjning bakåt.** K. O.: *Hufvud bakåt—böj! Uppåt—sträck!* Fig. 7.



Fig. 8.

7. **Vingstående ryggböjning bakåt och framåt.** K. O.: *Höfter—fäst! Bakåt—böj!* o. s. v. enligt Tab. I. 8, omvexlande med **vinggrenstående ryggböjning bakåt och framåt.** (Vinggrenbåg- och vinggrenstupstående utgångsställningar.) K. O.: *Höfter—fäst! (och) Fötter till sida—ställ! Tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Uppåt—sträck! Fötter tillsammans—ställ! Tu! (och) Armar—ställning!* Fig. 8 och 9.



Fig. 9.



Fig. 10.

8. **Vingtåstående knäböjning.** (Vingnigstående utgångsställning.) K. O.: *Höfter—fäst! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Ställning!* Fig. 10.



Fig. 11.

9 a). **Underjemenhängande utgångsställning.**

b). **Mothängande**

c). **Frånhängande,** jfr Fig. 40 Tab. VII 3!

Redskap:
bom.

K. O.: *Utgångsställning—ställ! Ställning!* Manskapet ställer sig under bommen i vändning åt en af bommens ändar i mom. a); i vändning mot bommen i mom. b) och c). Bommen föga öfver sträckhöjd. I mom. a) fatta båda händerna midt för hvarandra (eller om bommen ej är försedd med ränna fattar den ena handen tätt framför den andra); i mom. b) och c) intages axelbredden mellan händerna.

10. **Slutstående sidoböjning.** K. O.: *Fötter—slut! Till venster (höger)—böj! Uppåt—sträck! Till höger (venster)—böj! Uppåt—sträck! Ställning!*

11. **Marscher.** Utom hvad som är upptaget i föregående tabell öfvas **marsch med förlängda steg** (3 fotlängder). K. O.: *Stora steg—marsch! marsch med förkortade steg* (2 fotlängder). K. O.: *Korta steg—marsch! marsch på stället.* K. O.: *På stället—marsch! marsch på tå* (2 fotlängder). K. O.: *På tå—marsch!* Vanlig marsch återtages på kommandordet: *Vanlig—marsch!*

12. **Stående fotflyttning framåt (bakåt)** (gångstående (b) utgångsställning) och **fotombyte.** K. O.: *Venster (höger) fot framåt (bakåt)—ställ! Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.* Foten flyttas 2 fotlängder rätt framåt (bakåt), i det hälen föres rakt fram (bakåt) utefter en linie, som går midt mellan båda hälarne i grundställningen, fotspetsen utåtvänd.

13. **Stående armsträckning utåt och nedåt.** K. O.: *Armar utåt—sträck! Tu! Armar nedåt—sträck! Tu!*

Tab. III.

- 1 a). **Uppställning, rättningar och vändningar, förflyttning 1—3 steg, vändning och förflyttning 1—3 steg enligt föregående.**
- b). **Formering af två led och återformering till ett led.** K. O.: *Indelning till två! Formera två led—marsch! Formera ett led—marsch!* Vid formering af två led står högra flygelkarlen stilla; de andra göra "höger om—marsch" och formera sig på två led, tvåorna bakom ettorna rättade åt höger; vid återformering göra alla utom högra flygelkarlen "venster om—marsch" och 2:dra ledets män rycka upp till venster om 1:sta ledets män; alla rättade åt höger.
- c). **Öppnande och slutande af leden samt luckbetäckning från öppna led i frontställning.** K. O.: *Öppna leden—marsch! Andra! (Första!) luckor—betäck! o. s. v.* Vid ledöppning och ledslutning marscherar bakre ledet fyra förkortade steg tillbaka (framåt). Ledöppning kan också verkställas med tre stegs marsch tillbaka. K. O.: *Med tre steg öppna leden—marsch!* I detta fall göres luckbetäckning med ett stegs tillbaka marsch. K. O.: *Andra! (Första!) Ett steg tillbaka—marsch!* Önskad afstånd mellan leden kan också erhållas genom K. O.: *Första (Andra) ledet! Tre (fyra) steg framåt (tillbaka)—marsch!* eller *Första ledet! Två (tre) steg framåt, Andra ledet! Två (tre) steg tillbaka—marsch! o. s. v.* Från treledig uppställning kommenderas: *Första ledet! Tre (fyra) steg framåt! Tredje ledet! Tre (fyra) steg tillbaka—marsch! Andra! (Första!) Ett steg tillbaka—marsch! (Luckor—betäck! om afståndet mellan leden är 4 steg) o. s. v.*

2. **Vingslutgångstående tåhäfning** (vingslutgångstående utgångsställning.) K. O.: *Höfter—fäst! (och) Fötter—slut! Venster (höger) fot framåt (bakåt)—ställ! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.* Jfr. fig. 26. Tab. V. 10.
- 3 a). **Stående armsträckning framåt och nedåt.** K. O.: *Armar framåt—sträck! Tu! Armar nedåt—sträck! Tu!* Se Fig. 6 B. Tab. II. 4. a.



Fig. 12.

b). **Halfsträckstående armskiftning.** K. O.: *Venster (höger) arm uppåt—sträck! Tu! Armar byt om—sträck! Tu! Detsamma—Ett! Tu! o. s. v. Venster (höger) arm nedåt—sträck! Tu!* Fig. 12.

4. **Stående hufvudvridning.** K. O.: *Hufvud till venster (höger)—vrid! Framåt—vrid! o. s. v.* Efter mera öfning verkställles hufvudvridning i fyra hastiga tidmätt åt venster, rätt fram, åt höger och rätt fram på kommandoordet: *Hufvudvridning—Ett! Två! Tre! Fyra!*
5. **Vinggrenstående ryggböjning bakåt och framåt.** K. O.: *Höfter—fäst! (och) Fötter till sida—ställ! Tu! Bakåt—böj! o. s. v.* enl. Tab. II. 7. Se Fig. 8, 9.
6. **Hviltåstående knäböjning** (hvilnigstående utgångsställning). K. O.: *Nack—fäst! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! o. s. v.*

7. **Fallhängande utgångsställ-**

ning. Fig. 13.

Båghängande utgångsställ-

ning. Fig. 14.

Redskap:

sänkt bom.

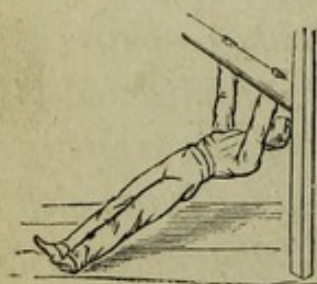


Fig. 13.

Rörelsen starkare ju lägre bommen ställes. K. O.: *Fatta! Utgångsställning—ställ! Ställning!* Axelbredden mellan händerna i fattningen; i "fallhängande" utgångsställning flyttas båda



Fig. 14.

fötterna på en gång framåt under bommen; i "båghängande" utgångsställning flyttas en fot i sender bakåt, kroppen hvilande på raka armar och inåtböjda fotspetsar.



Fig. 15.

8 a). **Vingslutstående sidovridning** (vingslutvändstående utgångsställning). K. O.: *Höfter—fäst! (och) Fötter—slut! Till venster (höger) vrid! Framåt—vrid! Till höger (venster)—vrid! o. s. v.* Fig. 15.

b). **Hvilslutstående sidoböjning**. K. O.: *Nack—fäst! (och) Fötter—slut! Till venster (höger)—böj! Uppåt—sträck! Till höger (venster)—böj! o. s. v.*

9. **Marscher på ett och två led enligt föregående.** Dessutom **språngmarsch**. K. O.: *Afdelning! Språng—marsch!* (Under marsch: *Språng—marsch!*) *Afdelning—halt!* (*Vanlig—marsch!*) Språngmarsch bör avslutas med vanlig marsch (tre steg uttages då i språngmarschtakt, hvarefter vanlig marsch inträder) eller marsch på tå. Vid halt från språngmarsch uttages tre steg i språngmarschtakt och ställningssteg göres i det fjerde.

10. **Vingstående inledning till fria språng.** K. O.: *Höfter—fäst! Inledning till språng—Ett! Två! Tre! Fyra!*

11. **Vinggångstående (a) tåhäfning** (vinggångståstående (a) utgångsställning). K. O.: *Höfter—fäst! (och) Venster (höger) fot utåt (bakutåt)—ställ! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.* Öfvas bäst från halfvändning. K. O.: *Halft venster (höger)—om!*



Fig. 16.

12. **Stående armframförböjning.** K. O.: *Armar framför—böj! Ställning!* Fig. 16.

Tab. IV.

- 1 a). Uppställning o. s. v. enligt föregående tabeller.
- b). Öppnande och slutande af leden samt uttryckning af andra (första) män i flankställning. K. O.: Höger (venster)—om! Öppna leden—marsch! Venster (höger)—om! Slut leden—marsch! Höger (venster)—om! Öppna leden—marsch! Andra! (Första!) Ett steg till höger (venster)—marsch! Venster (höger)—om! Andra! (Första!) ryck in—marsch! Slut leden—marsch! Efter mera öfning kunna dessa kommandoord sammanslås till: Höger (venster) om, öppna leden, andra, (första,) ett steg till höger (venster)—marsch! Venster (höger) om, andra, (första,) ryck in, slut leden—marsch! Sedan vändning åt flanken är gjord sker ledöppningen genom att hvardera ledet uttager ett steg rätt åt sidan, börjande med yttre foten och rättning tages framåt. Från treledig uppställning kommenderas för ledöppning i flankställning likaledes: Öppna leden—marsch! hvarvid första och tredje leden göra vändning utåt (från andra ledet, som blir stillastående) och marschera tre (fyra) steg åt sidan samt göra venster (höger) om halt (vändning åt tåten). Ledslutning verkställs på motsvarande sätt.
2. Vinggångstående (b) tåhäfning (vinggångstående (b) utgångsställning). K. O.: Höfter—fäst! (och) Venster (höger) fot framåt (bakåt)—ställ! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter byt om ställ! Tu! o. s. v.
- 3 a). Stående armsträckningar i olika riktningar. K. O.: Armar uppåt, (utåt, framåt) och nedåt—sträck! Tu! Ett! Tu! o. s. v. I början öfvas armsträckningar endast i tvenne olika riktningar; sedermera i flera, högst tre, i mån af ökad färdighet; ordningen mellan riktningarne kan äfven förändras.



Fig. 17.

b). **Halfsträck-halffamnstående armskiftning.** K. O.: *Venster (höger) arm uppåt, höger (venster) arm utåt—sträck! Tu! Armar byt om—sträck! Tu! Armar nedåt—sträck! Tu! o. s. v.* Fig. 17.



Fig. 18.

4. **Stående hufvudsidoböjning.** K. O.: *Hufvud till venster (höger) —böj! Uppåt—sträck! Till höger (venster)—böj! o. s. v.*

5. **Sträckstående ryggböjning bakåt, framåt** (sträckbåg- och sträckstupstående utgångsställningar) **och nedåt.** K. O.: *Armar uppåt—sträck! Tu! Bakåt —böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Nedåt—böj! Uppåt—sträck!* eller om man från nedåtböjning vill först stanna i framåtböjning: *Framåt—sträck! Uppåt—sträck! o. s. v.* Efter mera öfning kan också genast kommenderas: *Framåt—nedåt—böj! o. s. v.* Fig 18. Armarne böra hållas väl sträckta i öfverlifvets förlängning och få icke fällas framför hufvudet.

6. **Vingrentåstående knäböjning** (vinggrennigstående utgångsställning). K. O.: *Höfter—fäst (och) Fötter till sida—ställ! Tu! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! o. s. v.* Jemför fig. 27 Tab. VI. 1. a.

7. **Våghängande utgångsställning och slagäntring på stället.** Redskap: höjd bom, ungefär sträckhöjd. K. O. för utgångsställningen: *Venster (höger) ben—ställ! Ställning! K. O. för slagäntring på stället: Slagäntring på stället—Ett! Tu! o. s. v.* Jemför fig. 48 Tab. VIII. 3. Manskapet uppställs under bommen, vändt mot ena ändan på tillräckligt afstånd från denna och sinsemellan. Först intages utgångsställning några gånger med hvardera benet; derefter verkställes slagäntring på stället; kroppen hålles rätt under bommen och det fria benet sträcket utåt och nedåt.

8 a). **Vinggrenstående sidovridning** (vingvändgrenstående utgångsställning). K. O.: *Höfter—fäst! (och) Fötter till sida—*

ställ! Tu! Till venster (höger)—vrid! Framåt—vrid! o. s. v. Jemför Fig. 32. Tab. VI. 7.

- b). **Halfsträckslutstående sidoböjning.** K. O.: *Höger (venster) arm uppåt—sträck! Tu! (och) Fötter—slut! Till venster (höger)—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om—sträck! Tu! Till höger (venster)—böj! o. s. v.*

9. **Marscher enligt föregående.** Dessutom språngmarsch på tå. K. O.: *På tå—häf! Afdelning! Språng—marsch! o. s. v.*



Fig. 19.

10. **Stående fritt språng på stället med och utan höftfäste.** K. O.: *(Höfter—fäst!) Stående fritt språng på stället—Ett! Två! Tre! Fyra! Fem! Fig. 19. (Tredje tidmättet). Ledaren räknar alla tidmåtten. Efter mera öfning räknar manskapet alla tidmåtten högt eller tyst utom de två sista, som alltid räknas af ledaren. K. O.: Kör! eller Spring!*

11. **Sträckstående tåhäfning** (sträckståående utgångsställning). K. O.: *Armar uppåt—sträck! Tu! På tå—häf! o. s. v.*
12. **Famnstående armslagning.** K. O.: *Armar framför—böj! Utåt—sträck! Detsamma—Ett! Tu! o. s. v. eller Armslagning—Ett! Tu! Se Fig. 16. Tab. III. 12.*

Tab. V.

- 1 a). **Sträcktåstående knäböjning** (sträcknigstående utgångsställning). K. O.: *Armar uppåt—sträck! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! o. s. v.*
- b). **Armsträckningar** enligt föreg. Omvexlar med:
Halffamn-halfräckstående armskiftning. K. O.: *V. (h.) arm utåt, h. (v.) arm framåt—sträck! Tu! Armar byt om sträck! Tu! o. s. v.*



Fig. 20.

- c). **Sträckgrenstående utgångsställning.** K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Armar nedåt sträck och fötter tillsammans—ställ! Tu!*
 Fig. 20. En fotflyttning verkställes på hvardera tidmättet af armsträckningen.

- d). **Vingstående inledning till fria språng.** K. O.: *Höfter—fäst! Inledning till språng—Ett! - - Fyra!*

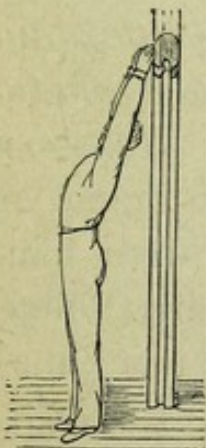


Fig. 21.

2. **Sträckstående spännböjning** (spännböjande utgångsställning). Redskap: väggen eller bom något under sträckhöjd (ribbstol). K. O.: *Armar uppåt—sträck! Tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—nedåt—böj! Uppåt—sträck! Armar nedåt—sträck! Tu!* Fig. 21. Manskpet uppställes med ryggen vänd mot väggen eller bommen. Afståndet till en början en fots längd; böjningen göres obetydlig och upphör, när pekfingerarna beröra stödet; hufvudet i armarnes plan, hvilka hållas väl sträckta.

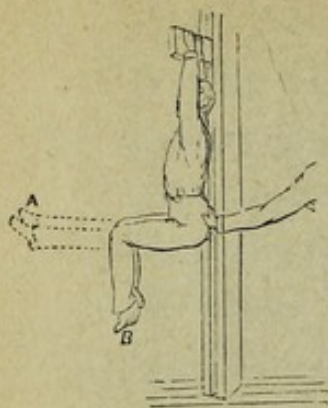


Fig. 22.

3. **Krokhängande (b) utgångsställning.** Redskap: höjd bom, något öfver sträckhöjd. K. O.: *Första (Andra) ledet—Fatta! Andra (Första) ledet! Stöd—ställ! Utgångsställning—ställ. Ställning! Byt—om! o. s. v.* Fig. 22. B. På första K. O. fattar manskapet i mothängande utgångsställn. på K. O.: *Stöd--ställ!* lägger den bakom varande kamraten, stående i sidvändning, sin ena hand på rörelsetagaren, straxt nedanför korset och utgör stöd under rörelsen; utgångsställning intages med båda knäna upphöjda till rät vinkel, fotspetsarne nedåt, armarne raka, hufvudet uppburet; på K. O. *Ställning!* sänkas knäna långsamt ner igen. Senare **Krokhängande vixelknästräckning och Krokhängande dubbelknästräckning** (krokhängande (a) utgångsställning). K. O. sedan utgångsställning blifvit intagen enligt föregående: *Vixelknästräckning—Ett! Tu! o. s. v. Ställning!* På "*Ett!*" sträcket v. (h.) benet rätt fram; på "*Tu!*" sträcket h. (v.) benet och samtidigt böjes h. (v.) benet o. s. v. K. O. för krokhängande dubbelsträckning: *Dubbelknästräckning—Ett! Tu!* Fig. 22 A. På "*Ett!*" sträckas båda benen rätt fram; på "*Tu!*" böjas de åter o. s. v.

4. **Vingstående vixelknäuppböjning i långsam takt.** K. O.: *Höfter—fäst! Med knäuppböjning på stället—marsch! Afdelning—halt!* Läraren räknar takten, 50—60 steg i minuten. Inledes med **Motstående vixelknäuppböjning**; manskapet stöder händerna mot en bom eller annat redskap för att underlätta rörelsen.

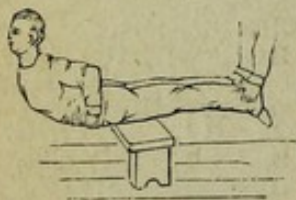


Fig. 23.

5. **Vingframbågliggande utgångsställning.** Redskap: bänkar eller låg bom. K. O.: *Första (Andra) ledet—Ligg! Andra (Första) ledet—Fatta! Utgångsställning—ställ! Ställning! Byt—om! o. s. v.* Fig. 23. Första (andra) ledet lägger sig tvärs öfver bänkarna (bommen) på låren; händerna stödda på golvet, vända mot hvarandra; andra (första) ledet fattar öfver de liggandes hälar samt klämmer om så behöfs dessutom deras fötter in mellan sina knän. På K. O.: "*Utgångsställning—ställ!*" reses af de liggande öfverlifvet

långsamt upp så högt som möjligt och höftfäste intages; på K. O.: "*Ställning!*" fälles kroppen ner och händerna stödas åter på golfvet.

6. **Vingmotsittande ryggfällning bakåt** (vingmotfallsittande utgångsställning). Redskap: bänkar eller låg bom. K. O.: *Första (Andra) ledet—Sitt! Andra (Första) ledet—Fatta! Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Byt—om! o. s. v.* Jemför Fig. 30 Tab. VI. 6 samt Fig. 42 Tab. VII. 6. Första (andra) ledet sätter sig på bänkarne (bommen); benen sträckta, hämlarne tillsammans; andra (första) ledet fattar öfver de sittandes vrister och trycker deras fötter ned mot golfvet. Vid bakåtböjningen stannar manskapet i halfrät vinkel; hufvudet i öfverlifvets förlängning, väl uppburet. Omvexlar med:



Fig. 24.

Sträckliggande benupplyftning. Redskap: golfvet. K. O.: *Utgångsställning—ställ! Benupplyftning—Ett! Tu!* Fig. 24. Sedan utgångsställning blifvit intagen, lyftas på

"*Ett!*" båda benen sträckta långsamt upp till halfrät vinkel och på "*Tu!*" sänkas de långsamt ned igen.

7. **Sträckgrenstående sidoböjning.** K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.*
8. **Marscher enligt föreg.**
9. **Stående fritt språng med vändning.** K. O.: *Stående fritt språng med vändning (helomvändning) åt venster (höger)—Ett! - - - Fem! med utåtkastning af armarna.* K. O.: *Stående fritt språng med utåtkastning af armar—Ett! - - - Fem! med utåtkastning af benen (höftfäste).* K. O.: *Höfter—fäst! Stående fritt språng med utåtkastning af benen—Ett! - - - Fem! med utåtkastning af armarne och benen.* K. O.: *Stående fritt språng med utåtkastning af armar och ben—Ett! - - - Fem!* Senare tillägges **Stående fritt**



Fig. 25.

språng framåt, (bakåt), åt sidan. K. O.: *Stående fritt språng framåt, Fig. 25. (bakåt), till venster (höger)—Ett! - - - Fem!* I alla dessa fall räknar ledaren *Ett! Två! Tre! Fyra! Fem!* Efter hand räknar manskapet högt eller tyst alla tidmåttan utom de två sista på K. O. *Kör!* eller *Spring!*

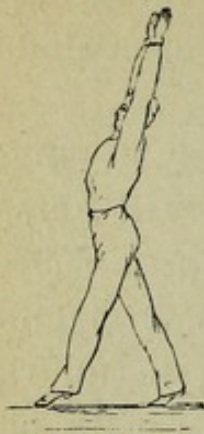


Fig. 26.

10. **Sträckslutgångstående tåhäfning** (sträckslutgångtåstående utgångsställning). K. O.: *Fötter—slut! Armar uppåt sträck och v. (h.) fot framåt—ställ! Tu! På tå—häf! o. s. v.* Fig. 26.

11. **Stående armlyftning utåt och uppåt.** K. O.: *Armar utåt—uppåt—häf! Armar utåt—nedåt—sänk!*

Tab. VI.

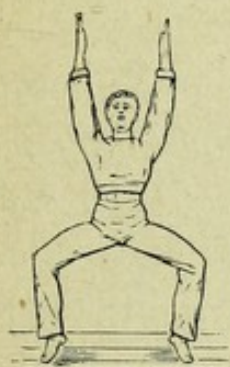


Fig. 27.

1 a). **Sträckgrentåstående knäböjning** (sträckgrennigstående utgångsställning). K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! På tå—häf! Knäna—böj! o. s. v.* Fig. 27.

b). **Armsträckningar eller armskiftningar** enl. föreg.

c). **Sträckslutstående sidoböjning.** K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter—slut! Tu! Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck! Till h. (v.)—böj! o. s. v.*

d). **Vingstående inledning till fria språng** enl. föreg.



Fig. 28.

2. **Sträckgrenstödstående ryggböjning.** Redskap: bom. Kroppen stödes mot bommen, som ligger väl in i korsryggen; fötterna under bommen. K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Bakåt—böj! o. s. v.* Fig. 28. Omvexlar med:

Sträckgrenbågstående armsträckning uppåt. K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida ställ! Tu! Bakåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett! Tu! o. s. v.* På "Ett!" föras armarne ned i "armar uppåt—böj", på "Tu!" sträckas de åter uppåt o. s. v. Se fig. 38 Tab. VII. 1 c.

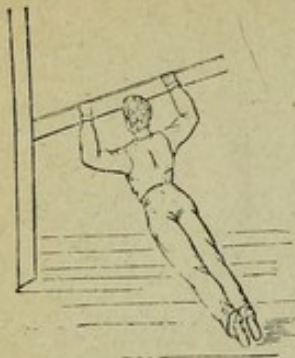


Fig. 29.

3. **Fallhängande armböjning.****Båghängande**

,,

Fig. 29.

} Redskap: bom.

} Se Tab. III. 7.

K. O. sedan utgångsställning intagits: *Häf! Sänk! o. s. v.* Efter mera öfning verkställes vexling mellan dessa ställningar på K. O.: *Vexla—Ett! Tu! o. s. v.* Omvexlar med:

Fallunderhängande armgång. Redskap: sänkt bom.

K. O.: *Kör!* Manskaper fattar med en hand på hvardera sidan om bommen och intager fallhängande utgångsställning rätt under bommen, förflyttar sig sedan bakåt på böjda armar med händerna vexelvis förbi hvarandra; fötterna på golvet.

4. **Vingstående vexelknäuppböjning**, långsam takt, hastiga ombyten i vexlingen. K. O.: *Höfter—fäst! Med knäuppböjning på stället—marsch!* Ledaren räknar i ombytena: *Ett! Tu! o. s. v.*

5. **Vingframbågliggande hufvudvridning.** Redskap: bänkar eller låg bom. (Se Tab. V. 5) K. O. efter intagen utgångsställning: *Hufvudvridning—Ett! Två! Tre! Fyra!* Hufvudet vrides hastigt på räkningen åt venster, rätt fram, höger, rätt fram o. s. v. Omvexlar med:

Sträckstupgrenstående armsvängning. K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Framåt—böj! Armsvängning—Ett! Tu!* På "Ett!" föras armarne med bibehållen sträckning ned i "framåt sträck" på "Tu!" åter upp i "uppåt sträck" o. s. v.



Fig. 30.

6. **Vingmothelsittande ryggfällning bakåt** (vingmothelfallsittande utgångsställning). Redskap: golvet. K. O.: *Första (Andra) ledet—Sitt! Andra (Första) ledet—Fatta! Höfter—fäst! Bakåt—böj! o. s. v.* Fig. 30.

Verkställes i likhet med Tab. V. 6 med den skillnad att fötterna och sätet befinna sig på samma höjd. Manskaper formeras antingen på "helt afstånd", hvarefter första ledet gör "helt—om" eller ock ställas på öppna led tvåorna (ettorna) bakom ettorna (tvåorna) ("rotar—betäck!"), hvarefter helomvändning kommenderas för ettorna (tvåorna). Verkställes efter mera öfning djupare, ända ned till vågrät läge. Omvexlar med:

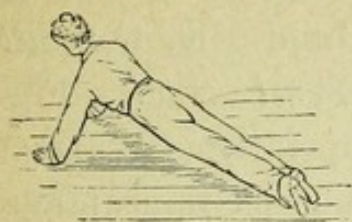


Fig. 31.

Stupfallande utgångsställning. Redskap: låg bom eller golfvet. K. O.: *Utgångsställning—ställ! Ställning!* Fig. 31. Händerna lägges med axelbredds afstånd sinsemellan på redskapet och kroppen sträcker ut bakåt i en rät linie, hvilande på raka armar och fotspetsarne.

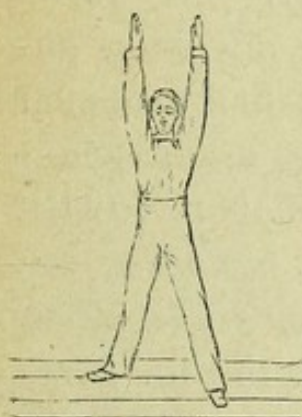


Fig. 32.

7. Sträckgrenstående sidovridning. (Sträckgrenvändstående utgångsställning). K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Till v. (h.)—vrid! o. s. v.* Fig. 32. Senare **Sträckgrenstående vixelvridning.** K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Vixelvridning—Ett! Två! Tre! Fyra! o. s. v.* Omvexlar med:

Sträckgrenstående sidoböjning enligt föregående tabell 7:de hvarfvet. K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Till v. (h.)—böj! o. s. v.* och senare **Sträckgrenstående vixelsidoböjning.** K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Vixelsidoböjning—Ett! Två! Tre! Fyra! o. s. v.*

8. **Marscher olika slag enl. föreg.**

9. **Stående fritt språng med ett (två tre) ansteg framåt.** K. O.: *Stående fritt språng framåt med ett (två tre) ansteg! Börja med v. (h.)—Ett! - - Fyra! (Fem! Sex!)* Senare **Stående fritt språng framåt med ett (två, tre) ansteg och vändning i nedsprånget åt sista stegets sida.** K. O.: *Stående fritt språng framåt med ett (två, tre) ansteg och vändning åt sista stegets sida! Börja med v. (h.)—Ett! - - Fyra! (Fem! Sex!)* Efter hand manskapets räkning af alla tidmåtten utom de två sista på K. O.: *Kör! eller Spring!*



Fig. 33.

Stående fritt djupsprång med ena fotens föregående af-föring. Redskap: bänkar, bom. K. O.: *V. (h.) fot fram! Djupsprång—Ett! - - Fyra!* Fig. 33. Verk-ställes bäst genast efter den frambågliggande rö-relsen N:o 5.



Fig. 34.

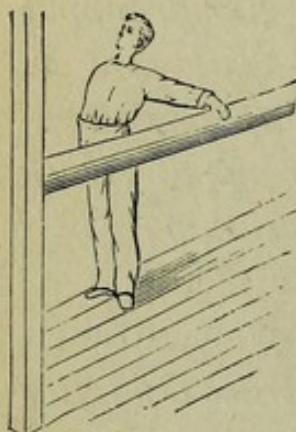


Fig. 35.



Fig. 36.



Fig. 37.

Motstående och sidmotstående inledning till bundna språng. Redskap: bom i brösthöjd. K. O.: *Sitt upp—Ett - Tu! Tre - Fyra! Fem! Sex!* Fig. 34, 35 och 36. Manskaper uppställs på armslängd från bommen, händerna på densamma. (Fig. 34). (h. (v.) handen på densamma i sidmotstående utgångsställning (Fig. 35)). På "*Ett—Tu!*" tages sats (i sidmotstående inledning göres med ett litet hopp vändning mot bommen och tages sats) och kroppen häfves upp i "jemnvägende utgångsställning" (Fig. 36); på "*Tre—Fyra!*" kastas benen rätt tillbaka, händerna behållas på bommen och nedsprång göres på tå och med böjda knän (i sidmotst. inledn. göres nedsprånget vinkelrät ut från bommen genom stark aftryckning af den v. (h.) handen, den andra handen qvarliggande); på "*Fem!*" göres knästräckning, på "*Sex!*" nedsänkning. Efter mera öfning **Gångstående inledning till bundna språng.** Samma K. O.; rörelsen verkställs på samma sätt som motstående inledning, med den skillnad att manskaper uppställs ett steg längre från bommen i gångstående utgångsställning (b), att ett steg uttages innan satsen tages samt att händerna släppa bommen i nedsprånget.

10. Vingstående utfall utåt med fotombyte (utfallstående (a) utgångsställning). K. O.: *Höfter fäst och v. (h.)—fallut! Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.* Fig. 37. Senare **Vingstående utfall bakutåt.** K. O.: *Höfter fäst och v. (h.) bakåt—fallut!* Dessa rörelser verkställas bäst från halfvändning. K. O.: *Halft v. (h.)—om!*

11. Stående armrundning. K. O.: *Armar uppåt—häf! Armar utåt—nedåt—sänk!* eller efter mera öfning endast: *Stående armrundning—Kör! Detsamma—Kör! o. s. v.*

Tab. VII.



Fig. 38.

1 a). **Vingnigstående hufvudvridning.** K. O.: *Höfter—fäst! På tå—häf! Knäna—böj! Hufvudvridning—Ett! Två! Tre! Fyra! o. s. v.*

b). **Armsträckningar eller armskiftningar** enl. föreg.

c). **Sträckgrenstående ryggböjning bakåt, framåt och nedåt.** K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Bakåt—böj! o. s. v.* Fig. 38.

d). **Vingstående inledning till fria språng** enl. föreg.

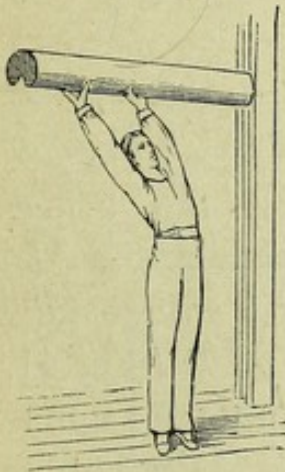


Fig. 39.

2. **Spännböjande tåhäfning.** Redskap: bom. (Se Tab. V. 2.) Afståndet från redskapet 1—3 fotlängder. K. O.: *Armar uppåt—sträck! Tu! Bakåt—böj! Fatta! På tå—häf! Nedåt—sänk! Uppåt—sträck! Framåt—nedåt—böj! o. s. v.* Fig. 39. På K. O. "Fatta!" gripes om bommens undre kant med tummen framåtvänd.

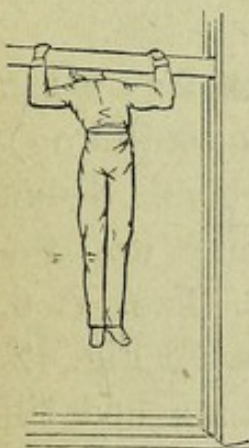


Fig. 40.

3. **Underjemenhängande armböjning.**

Mothängande

Frånhängande

"

"

„ Fig. 40

Redskap:

höjd bom.

Sedan utgångsställning blifvit intagen enl. Tab. II. 9 kommenderas *Häf! Sänk! o. s. v.* Omvexlar med: **Krokhängande bendelning.** Redskap: höjd bom. Sedan krokhängande (a) utgångsställning med sträckta knän blifvit intagen enl. Tab. V. 3, kommenderas: *Bendelning—Ett! Tu! o. s. v.* På "Ett!" föras benen sträckta så långt från hvarandra som möjligt i samma höjd som förut, på "Tu!" föras de åter tillsammans o. s. v.

4. **Vingkrokhalfstående utgångsställning.** K. O.: *Höfter—fäst! V. (h.) knä uppåt—böj! V. (h.) fot nedåt—ställ! H. (v.) knä*

uppåt—böj! o. s. v. eller senare *Fötter byt om—ställ! Tu!* Se Fig. 50. A, Tab. VIII. 4. Senare **Vingkrokhalvstående vristuppböjning och sträckning**. Sedan utgångsställning blifvit intagen enl. föreg. kommenderas: *Vristuppböjning och sträckning—Ett! Tu! o. s. v.* Se Fig. 50 A-B. Tab. VIII. 4. Omvexlar med:

Vingstående vixelknäuppböjning i påskyndad takt. K. O.: *Höfter—fäst! Med knäuppböjning på stället—marsch!*

5. **Vingframbågliggande framåtböjning och uppåtsträckning**. Redskap: bänkar eller låg bom. Sedan utgångsställning blifvit intagen enl. Tab. V. 5. kommenderas: *Framåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* Efter rörelsens slut djupsprång från redskapet enl. Tab. VI. 9. Omvexlar med:

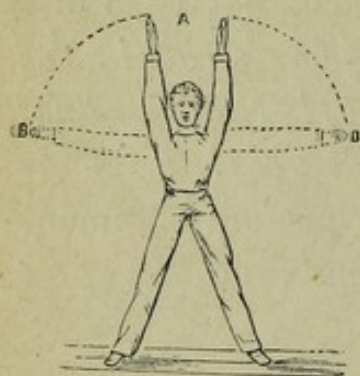


Fig. 41.

Famnstupgrenstående armsträckning utåt. K. O.: *Armar utåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Framåt—böj! Armsträckning utåt—Ett! Tu! o. s. v.* Senare **Sträckstupgrenstående armdelning**. K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Framåt—böj! Armdelning—Ett! Tu!* Fig. 41. På "Ett!" föras armarne långsamt ned i famnstående utgångsställning, på "Tu!" häfvas de åter upp i utgångsställningen o. s. v.

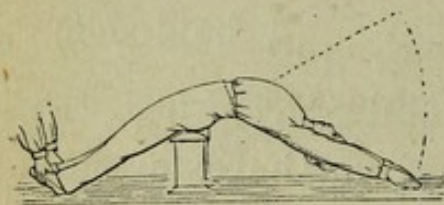


Fig. 42.

6. **Sträckmotsittande ryggfällning bakåt.** (sträckmotfallsittande utgångsställning). Redskap: bänkar eller låg bom. Sedan utgångsställning med "armar uppåt—sträck" blifvit intagen enl. Tab. V. 6. kommenderas: *Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* Fig. 42. Efter mera öfning göres fällningen djupare ända ned till vågrät läge; kan äfven verkställas från **Sträckmothelsittande utgångsställning**. (Se Tab. VI. 6.) Senare **Böjmotfallsittande armsträckning uppåt**. Sedan manskapet satt sig med "armar uppåt—böj" kommenderas: *Bakåt—böj! Armar uppåt—sträck! Detsamma—Ett! Tu! o. s. v.* Kan äfven verkställas

från **Böjmothelsittande utgångsställning** (Se Tab. VI. 6). Omvexlar med:

Stupfallande hufvudvridning. Utgångsställning intages enl. Tab. VI. 6; derefter kommenderas: *Hufvudvridning—Ett! Två! Tre! Fyra!* Se Tab. III. 4.

7. **Sträckgrenvändstående armsträckning uppåt.** K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Till v. (h.)—vrid! Armsträckning—uppåt! Ett! Tu! o. s. v.* Omvexlar med:

Sidmotstående inledning att hjula. Redskap: låg bom. K. O.: *Armar uppå sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Utgångsställning—ställ! Ställning!* Manskabet ställer sig med sidan vänd mot redskapet på så långt afstånd, att man når redskapet med den inre handen, då man faller öfver åt sidan; på K. O.: "*Utgångsställning—ställ!*" böjes kroppen öfver till sidan; den inre handen stödes mot redskapet och det yttre benet lyftes upp så högt som möjligt; det inre benet bibålles rakt och den yttre armen lyftes upp i kroppens förlängning. Vid ombyte af sidor kommenderas: *Helt—om!*

8. **Marscher olika slag** enl. föreg.

9. **Ansprungande fritt språng med kort anlopp öfver springmärke.** K. O.: *Spring!* Den fot, som skall taga sats angifves; manskabet stannar i nedsprånget och ledaren räknar för uppåtsträckningen och nedsänkningen: *Två! Tre!* Senare med vändning (helomvändning) i nedsprånget. K. O.: *Sats på v. (h.) och vändning (helomvändning) åt v. (h.)—Spring!*

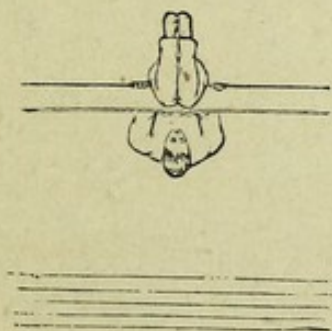


Fig. 43.

Motstående inledning till öfverslag. Redskap: bom i brösthöjd. K. O.: *Sitt upp—Ett-Tu! Tre—Fyra! Fem! Sex! Sju!* Fig. 43, 44. Uppställning såsom till motstående inledn. till bundna språng Tab. VI. 9. På "*Ett-Tu!*" intages jemnväggande ställning; på "*Tre!*" vändas händerna så, att tummen kommer framåt; på "*Fyra!*" hvälfves kroppen öfver bommen (Fig. 43), fötterna nedsättas på hela sulan

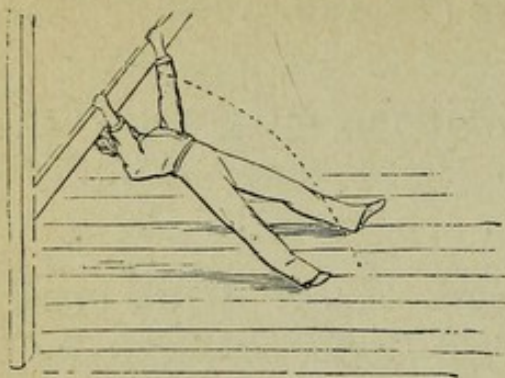


Fig. 44.

åtskilda och så långt fram, att kroppen intager "spännböjande utgångsställning" (Fig. 44. den prickade linien); på "*Fem!*" reses kroppen upp med sträckta armar; på "*Sex!*" "*Sju*" återtages grundställning. ("Armar nedåt sträck och fötter tillsammans—ställ"! Rörelsen blir svårare, ju lägre bommen ställes.

10. **Vingstående utfall framåt (bakåt) och fotombyte** (vingutfallstående (b) utgångsställning). K. O.: *Höfter fäst och v. (h.) fot helt framåt (bakåt)—ställ! Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.*
11. **Stående armrundning med tåhäfning**. K. O.: *Med tåhäfning och nedsänkning! Armar uppåt—häf! Utåt—nedåt—sänk! eller endast: Med tåhäfning och nedsänkning! Stående armrundning—Kör! (Detsamma—Kör!)*

Tab. VIII.



Fig. 45.



Fig. 46.



Fig. 47.

- 1 a). **Vinggångståående (a) knäböjning.** K. O.: *Höfter fäst och v. (h.) fot utåt—ställ! På tå—häf! Nedåt—sänk! o. s. v.* Fig. 45. Kroppstyngden öfverföres på det bakre mest (till rät vinkel) böjda knät. Öfvas från halfvändning.
- b). **Armsträckningar eller armskiftningar enl. föreg.**
- c). **Sträckstående sidoböjning.** K. O.: *Armar uppåt—sträck! Tu! Till v. (h.)—böj! o. s. v.* Fig. 46. Omvexlar med:
Sträckgångstående (b) sidoböjning. K. O.: *Armar uppåt sträck och v. (h.) fot framåt—ställ! Tu! Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck! Fötter byt om—ställ! o. s. v.* Fig. 47. Böjningen verkställes alltid åt den främre fotens sida.
- d). **Vingstående inledning till fria språng enl. föreg.**

2. **Spännböjande vixelknäuppböjning.** Redskap: bom. Utgångsställning och fattning enl. Tab. VII. 2; derefter kommanderas: *Vixelknäuppböjning i fyra tidmått—Ett! Två! Tre! Fyra!* Se Fig. 61. Tab. IX. 2. På "Ett!" lyftes

venster knä upp så högt som möjligt med underbenet lodrätt ned; på "*Två!*" nedsättes venster fot; på "*Tre!*" upplyftes höger knä; på "*Fyra!*" nedsättes höger fot o. s. v. Efter mera öfning verkställles rörelsen i två tidsmått. K. O.: *Vexelknäuppböjning i två tidsmått!—Ett! Tu!* På "*Ett!*" upplyftes venster knä enl. föreg.; på "*Tu!*" nedsättes venster fot och samtidigt upplyftes höger knä o. s. v.

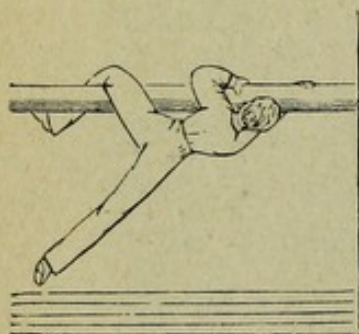


Fig. 48.

3. **Våghängande slagäntring.** Redskap: höjd bom. K. O.: *Kör!* eller *Upp!* Fig. 48. Verkställes både med hufvudet före och med benen före. Omvexlar med:



Fig. 49.

Underjemnhängande armgång; hufvudet rätt under bommen. Redskap: höjd bom. K. O.: *Kör!* eller *Upp!* eller dylikt. Fig. 49.

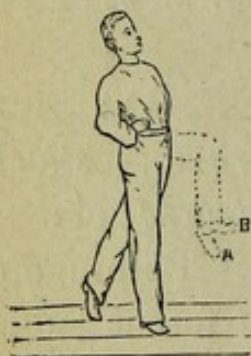


Fig. 50.

4. **Vingkrokhalfstående knäbakåtsträckning.** K. O.: *V. (h.) knä uppåt—böj! Knä bakåt—sträck! Knä uppåt—böj! o. s. v.* Fig. 50. Omvexlar med: **Vingstående vexelknäuppböjning** i hastig takt. K. O.: *Höfter—fäst! Med knäuppböjning på stället—marsch!* enl. föreg. tabeller. Ledaren räknartakten.

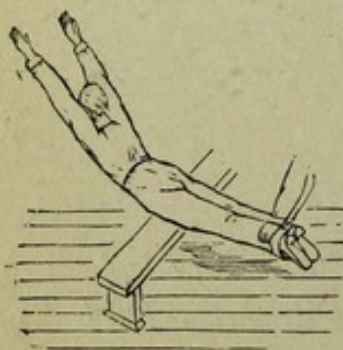


Fig. 51.

5. **Böjframbågliggande armsträckning uppåt.** Redskap: bänkar eller låg bom. Sedan utgångsställning med "*armar uppåt—böj*" blifvit intagen enl. Tab. V. 5 kommenderas: *Armar uppåt—sträck! Detsamma—Ett! Tu! o. s. v.* Fig. 51. Efter rörelsens slut djupsprång från redskapet.

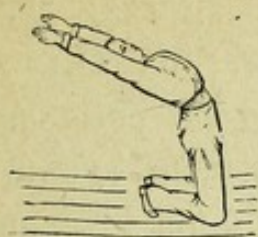


Fig. 52.

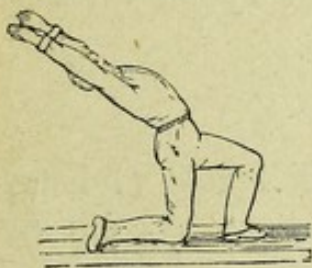


Fig. 53.

6. **Ving(sträck)knägrenstående bakåtfällning.** Redskap: golfvet. K. O.: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst! (Armar uppåt—sträck! Tu!) Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* Fig. 52. Utgångsställning intages sålunda, att man lägger sig på knä på golfvet med knäna åtskilda, hälarne tillsammans och fotspetsarne stödda mot golfvet. Senare **Ving(sträck)halfknästående bakåtfällning.** K. O.: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst! (Armar uppåt—sträck! Tu!) Bakåt—böj! o. s. v.* Fig. 53. Utgångsställning intages på ena knät, med andra foten en fotlängd framför detta. Omvexlar med:

Stupfallande fotflyttning. Utgångsställning intages enl. Tab. VI. 6; derefter kommenderas: *Fotflyttning—Ett! Tu!* På "Ett!" flyttas båda fötterna på en gång hastigt fram mellan händerna; på "Tu!" åter tillbaka i utgångsställningen o. s. v.



Fig. 54.

7. **Hvilvändstående ryggböjning bakåt och framåt** K. O.: *Nackfäst! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj! o. s. v.* eller **Hvilvändstående sidoböjning.** K. O.: *Nackfäst! Till v. (h.)—vrid! Till v. (h.)—böj! o. s. v.* Fig. 54. Dessa rörelser utföras bäst från halfvändning. Sidoböjningen verkställs alltid åt samma sida som vändningen skett. Senare **Ving(sträck)utfallstående**

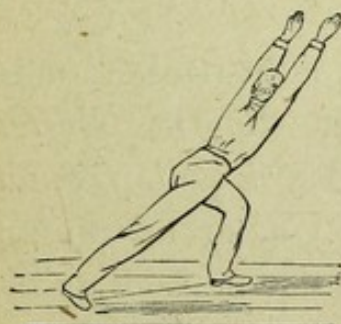


Fig. 55.

(a) sidovridning (Ving(sträck)vändutfallstående (a) utgångsställning). K. O.: *Höfter fäst (Armar uppåt sträck) och v. (h.)—fallut! (Tu!) Till v. (h.)—vrid! o. s. v.* Fig. 55. Verkställes bäst från halfvändning. Omvexlar med: **Hjulning.** Manskaper uppställs med dubbelt afstånd i flankställning på ett led. K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ!*

Tu! Första till v. (h.); andra till h. (v.) hjula—Ett! Tu! Första till h. (v.); andra till v. (h.) Detsamma—Ett! Tu! o. s. v. Efter mera öfning kan hjulningen verkställas ett visst antal gånger åt hvarje sida; ettor och tvåor hjula mellan hvarandra o. s. v.

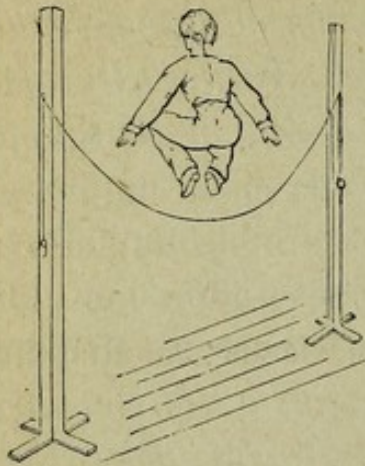


Fig. 56.



Fig. 57.

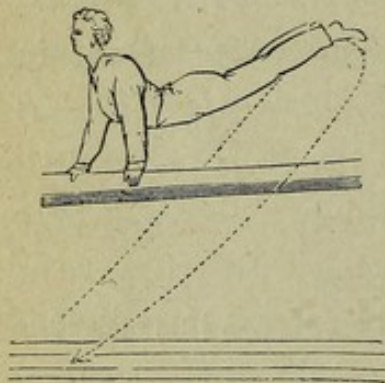


Fig. 58.



Fig. 59.

8. Marscher olika slag enl. föreg. Flankmarsch med dubblerade rotar. K. O.: *Indelning af rotar! Afdelning H. (v.) om-marsch! o. s. v.* Jemna rotarne rycka ut åt andra ledets sida i bredd med framom (bakom) varande udda rotar. Vid halt och vändning åt ena sidan rycka eftersta rotarne in på sina platser.

9. Anspringande fritt språng i höjd (i längd; i höjd och längd). K. O.: *Spring!* Fig. 56, 57. Manskpet gör efter nedsprånget knästräckning och nedsänkning på hälarne, och begifver sig till sin plats på K. O.: *Nästa—spring!*

Anspringande öfversprång med åtvändning. Redskap: bom. K. O.: *Spring!* Fig. 58. Inledes med Gångstående öfversprång med åtvändning. K. O.: *Spring!*

10. Vingslutstående utfall (Vingslututfallstående utgångsställning) och fotombyte. K. O.: *Höfter fäst och fötter—slut! V. (h.) fot helt framåt (bakåt)—ställ! o. s. v.* Fig. 59. Eller en annan benrörelse eller vanlig marsch eller marsch på tå.

11. Farnbågstående armslagning. K. O.: *Armar framför—böj! Bakåt—böj! Armar utåt—sträck! eller Armslagning—Ett! Tu! o. s. v.* afslutas med:
Stående armlyftning utåt och uppåt; K. O.: *Armar utåt—uppåt—häf! Armar utåt—nedåt—sänk!*

Tab. IX.



Fig. 60.

1 a). **Vingtåstående djup knäböjning** (vingnig-sittande utgångsställning). K. O.: *Höfter—fäst! På tå—häf! Knäna—böj! Sitt! Uppåt—sträck! o. s. v.* Knäböjningen verkställes så långt ner som möjligt; hälarne ej för mycket åtskilda. Senare **Böjnigsittande armsträckning uppåt (utåt)**. Utgångsställning enl. föregående

K. O. men med "armar uppåt—böj!" Derefter kommandas: *Armar uppåt (utåt)—sträck! Detsamma—Ett! Tu! o. s. v.* Fig. 60.

b). **Armsträckningar eller armskiftningar** enl. föreg.

c). **Sträckgångstående (a) sidovridning**. K. O.: *Armar uppåt sträck och v. (h.) fot utåt—ställ! Tu! Till v. (h.) vrid! Framåt—vrid! Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.* Bäst från halfvändning.

d). **Vingstående inledning till fria språng** enl. föregående.

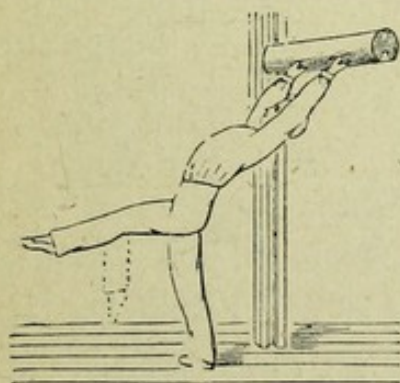


Fig. 61.

2. **Spännböjande vaxelknäuppböjning och sträckning**. Redskap: bom. Utgångsställning och fattning enl. Tab. VII. 2; derefter kommenderas: *V. (h.) knä uppåt—böj! Knä—sträck! Knä—böj! Fötter byt om—ställ! o. s. v.* Fig. 61.

3. **Mothängande omslagsgång**. Redskap: höjd bom. K. O.: *Kör! eller Upp!* Verkställes till en början på raka, senare på

krökta armar, på så sätt, att genom vändning på den ena armen, under det att den andra handen släpper tag och föres förbi, hvarannan gång från- och hvarannan gång mothängande utgångsställningar intagas. Omvexlar med: **Mothängande och fränhängande armgång.** Redskap: höjd bom. Verkställes alltid lika åt båda sidor. Efter mera öfning **Motkrokhängande (a) eller fränkrokhängande (a) armgång.** K. O.: *Utgångsställning—ställ! o. s. v.* Benen hållas under rörelsen sträckta i rät vinkel mot kroppen. Inledes med **armhäfning** från dessa utgångsställningar.



Fig. 62.

4. **Vingtåstående vixelknäuppböjning** i språngmarschtakt. K. O.: *Höfter—fäst! På tå—häf! Med knäuppböjning på stället språng—marsch!* Efterföljes gerna af en benrörelse eller vanlig marsch eller marsch på tå ("afledande" rörelse). Omvexlar med:

Gångstående balansgång framåt. Redskap: bom. K. O.: *Kör! eller Upp!* Fig. 62.



Fig. 63.

5. **Vingvågvrinstödjande utgångsställning.** Redskap: bom, ställd till knähöjd. K. O.: *Första (Andra) ledet! V. (h.) fot ställ och höfter—fäst! Andra (Första) ledet—Fatta! Ställning! H. (v.) fot—ställ! o. s. v.* Fig. 63. Foten anlägges under bommen; bakre ledet fattar med en hand på hvardera sidan af denne fot, omfattande vristen närmast tån samt trycker fotens häl mot bommen. Omvexlar med:



Fig. 64.

Böjvågtåstödjande armsträckning uppåt. K. O.: *Utgångsställning—ställ! Armaruppåt—sträck! Detsamma—Ett! Tu! o. s. v.* Fig. 64. Utgångsställning intages först med venstra (h.) benet som föres med rakt knä rätt bakåt och

stödes med fotspetsen mot golvet; kroppstyngden öfverföres på det högra (v.) benet, som böjes så mycket som möjligt;

"Armar uppåt—böj" göres, och kroppen fälles framåt; hufvudet väl uppburet; vid ombyte af fötter kommenderas först "*Ställning!*"

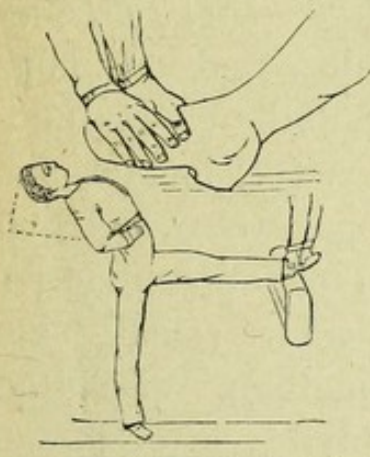


Fig. 65.



Fig. 66.

eller bänkar. K. O.: *Utgångsställning—ställ! Armar—böj! Sträck! o. s. v.* Fig. 66. Utgångsställning intages med fötterna stödda på en låg bom (bänk); händerna flyttas fram så långt att kroppen blir fullt utsträckt, hvilande på raka armar.



Fig. 67.



Fig. 68.

6. **Vingmothalfstående bakåtryggfällning.** (Vingmothalfstående utgångsställning). Redskap: bom ställd till knähöjd. K. O.: *Första (Andra) ledet! V. (h.) fot ställ och höfter—fäst! Andra (Första) ledet—Fatta! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Ställning! H. (v.) fot—ställ! o. s. v.* Fig. 65. Den stödda foten anlägges öfver bommen; bakre ledet fattar med en hand på hvardera sidan af denna fot omfattande vristen närmast tån, tryckande fotens häl mot bommen. Omvexlar med: **Stupfallande armböjning.** Sedan utgångsställning blifvit intagen enl. Tab. VI. 6. kommenderas: *Armar—böj! Sträck! o. s. v.* eller **Vågfallande armböjning.** Redskap: bom eller bänkar. K. O.: *Utgångsställning—ställ! Armar—böj! Sträck! o. s. v.* Fig. 66. Utgångsställning intages med fötterna stödda på en låg bom (bänk); händerna flyttas fram så långt att kroppen blir fullt utsträckt, hvilande på raka armar.

7. **Halfsträckutfallstående (a) armskiftning.** K. O.: *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm bakåt sträck och v. (h.)—fallut! Tu! Armar byt om—sträck! Tu! o. s. v. Ställning!* Fig. 67. Derefter verkställes fotflyttningen åt andra sidan. Verkställes bäst från halfvändning. Omvexlar med **Sidfallande utgångsställning.** Redskap: golfvet. K. O.: *Utgångsställning—ställ! Ställning!* Fig. 68. Senare **Halfsträcksidfallande utgångs-**

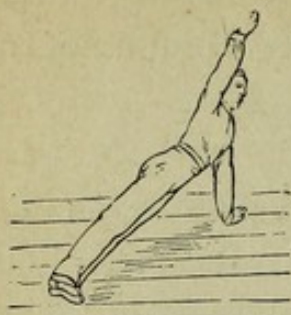


Fig. 69.

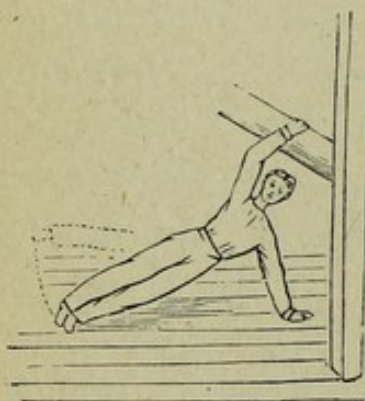


Fig. 70.

ställning. Samma K. O. Fig. 69. Från dessa utgångsställningar senare **Sidfallande eller Halfsträcksidfallande bendelning.** K. O.: *Utgångsställning—ställ! Bendelning—Ett! Två!* eller **Halfspännsidfallande bendelning.** Redskap: bom. Samma K. O. Fig. 70. Sidfallande ställningar intagas genom att v. (h.) handen stödes mot golvet och kroppen utsträcker hvilande på v. (h.) armen och det understa benet. Öfvergång till andra sidan sker genom "*helt—om!*" Bendelning verkställes sålunda: på "*Ett!*" upplyftes öfversta benet så högt som möjligt, på "*Tu!*" sänkes det åter intill det andra.

8. **Marscher olika slag enl. föreg. Uppslutningar från stället.** K. O.: a) från frontställning: *Afdelning! Till h. (v.) slut upp—marsch!* b) från flankställning: *Afdelning! Slut upp—marsch!* (*Med andre män slut upp—marsch!*)
9. **Anspringande fria språng, olika slag enl. föreg.**

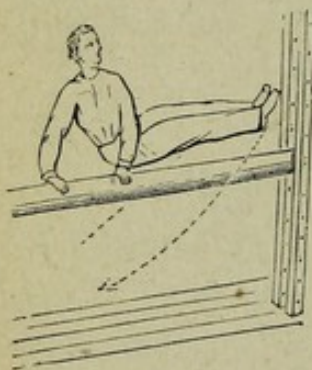


Fig. 71.

Anspringande öfersprång med frånvändning. Redskap: bom. K. O.: *Spring!* Fig. 71. Inledes med **Gångstående öfersprång med frånvändning.** K. O.: *Spring!*

10. **Stående fotflyttning i serie framåt, utåt, bakutåt och bakåt.** K. O.: *V. (h.) fot framåt, utåt, bakutåt och bakåt—ställ! (Ett—Åtta!)* *H. (v.) fot detsamma—ställ! (Ett—Åtta!)* Omvexlar med: **Stående vexeltålyftning i vanlig marschtakt med och utan höftfäste.** K. O.: (*Höfter—fäst!*) *Vexeltålyftning—Kör! Halt!* Eller någon annan benrörelse eller vanlig marsch eller marsch på tå.

11. **Famngångbågstående (b) armslagning med fotvexling.** K. O.:
*Armar framför—böj! Bakåt—böj! V. (h.) fot framåt—ställ
 och armar utåt—sträck! Armslagning och fotvexling—Ett!
 Tu! o. s. v.; avslutas med:*

Stående armlyftning utåt och uppåt under tåhäfning. K. O.: *Med
 tåhäfning och nedsänkning! Armar utåt—uppåt—häf! Utåt—
 nedåt—sänk! Detsamma—Ett! Tu!*

Tab. X.



Fig. 72.

1 a). **Vingutfallstående (a) tåhäfning och knäböjning.** K. O.: *Höfter fäst och v. (h.)—fallut! V. (h.) knä—böj! Knä—sträck! o. s. v.* Fig. 72; verkställes bäst från halfvändning; omvexlar med: **Sträckgrennigstående armsträckning uppåt (utåt).** K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! På tå—häf! Knäna—böj! Armsträckning—uppåt (utåt)! Ett! Tu! o. s. v.* Se fig. 27. Tab. VI. 1 a.



Fig. 73.

b). **Armsträckningar eller armskiftningar enl. föreg.**

c). **Sträckgångstående (b) ryggböjning bakåt.** K. O.: *Armar uppåt sträck och v. (h.) fot framåt—ställ! Tu! Bakåt—böj! o. s. v. Fötter byt om—ställ! Tu! o. s. v.* Fig. 73. Senare **Sträckvändgångstående (b) ryggböjning bakåt.** K. O.: *Armar uppåt sträck och v. (h.) fot framåt—ställ! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj! o. s. v.* Fig. 74.

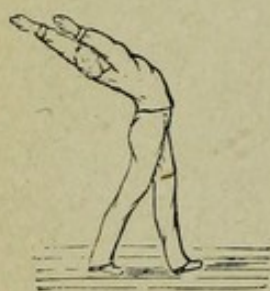


Fig. 74.

d). **Vingstående inledning till fria språng enl. föreg.**

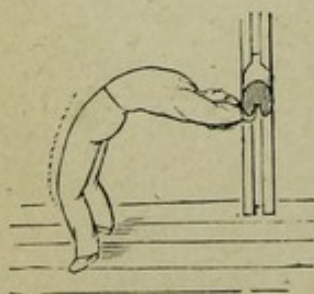


Fig. 75.

2. **Grenspännböjande armböjning och sträckning.** Redskap: bom. Utgångsställning intages enl. Tab. VII. 2., men med skilda fötter. K. O.: *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! Tu! Bakåt—böj! Fatta!* Från denna utgångsställning kommenderas: *Armar—böj! Sträck! o. s. v.* Fig. 75. Hufvudet hålles i höjd med armarna, som böjas med armbågarne väl utåt. Senare

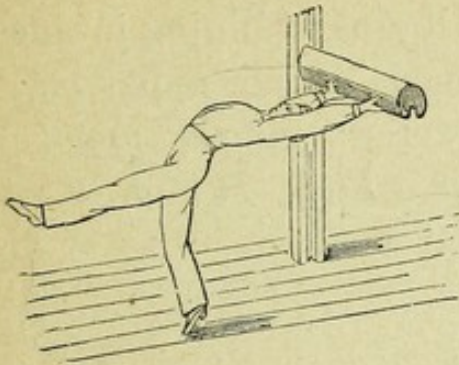


Fig. 76.

Spännböjande vixelbenuppböjning och häfning på tå. Spännböjande utgångsställning intages enl. föreg.; derefter kommenderas: *V. (h.) ben uppåt—böj! På tå—häf! Nedåt—sänk! o. s. v.* Fig. 76. Inledes med **Spännböjande vixelbenuppböjning.** K. O.: *V. (h.) ben uppåt—böj! Nedåt—ställ! H. (v.) ben uppåt—böj! o. s. v.* eller efter mera öfning: *Fötter byt om—ställ! Tu!*

3. **Underhängande vågrät armgång med vexelsidig häfning.** Redskap: höjd bom. K. O.: *Kör!* eller *Upp!* Hufvudet föres först under bommen på andra sidan om denna, derefter fattas nytt tag med händerna och slutligen verkställes häfningen. (*Ett! Två! Tre!*) Omvexlar med:

Frånhängande öfverkastning. Redskap: höjd bom. K. O.: *Kör!* eller *Upp!* Benen föras raka upp till redskapet; armarne böjas och kroppen hvälfves upp öfver bommen i "jemnvägende utgångsställning." Se fig. 36. Tab. VI. 9.

4. **Vingtåstående vixelknäuppböjning** i språngmarschtakt. K. O.: *Höfter—fäst! På tå—häf! Med knäuppböjning på stället språng—marsch!* Efterföljes gerna af en benrörelse eller vanlig marsch eller marsch på tå ("afledande" rörelse). Omvexlar med:

Gångstående balansgång framåt och bakåt. Redskap: bom. K. O.: *Kör!* eller *Upp!* Se fig. 62. Tab. IX. 4.

5. **Böjvågvrinstödjande armsträckning uppåt.** Redskap: bom. Utgångsställning intages enl. Tab. IX. 5. med "armar uppåt—böj!" Derefter kommenderas: *Armar uppåt—sträck! Det samma—Ett! Tu!* Senare **Sträckvågvrinstödjande framåtböjning och uppåtsträckning.** Sedan utgångsställning intagits enligt föregående med "armar uppåt—sträck" kommenderas: *Framåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.*

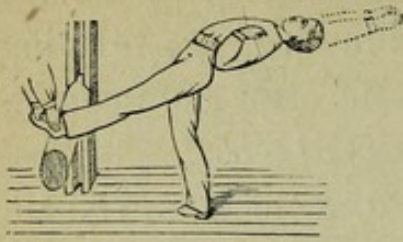


Fig. 77.

6. **Böjmotfallhalfstående armsträckning uppåt.** Redskap: bom. Utgångsställning intages enl. Tab. IX. 6 med "armar uppåt böj!" Derefter kommenderas: *Armar uppåt--sträck! Detsamma—Ett! Tu! o. s. v.* Fig. 77. Omvexlar med:



Fig. 78.

Spetsstupfallande utgångsställning. Redskap: bom. K. O.: *Utgångsställning—ställ!* Fig. 78. och



Fig. 79.

Hvalfstupstående utgångsställning. Redskap: vägg (ribbstol) K.O.: *Utgångsställning—ställ!* Fig. 79.



Fig. 80.

Ställningen för att intaga hvalfstupstående utgångsställning Fig. 80.



Fig. 81.

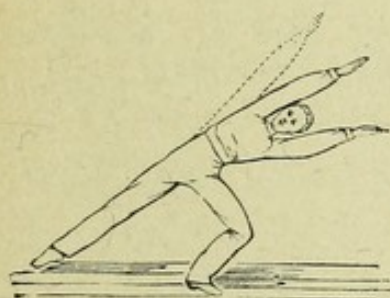


Fig. 82.

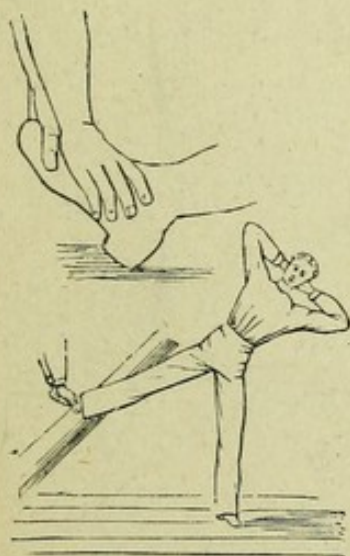


Fig. 83.

7. **Halfsträckutfallstående (a) arm- och ben-skiftning.** K. O.: *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm bakåt—sträck! och v. (h.) fallut! Tu! Armskiftning och fotvexling—Ett! Tu! o. s. v.* Fig. 81. Verkställes bäst från halfvändning. Bakre sidan vrides väl tillbaka i främre fotens riktning; i början på särskildt K. O.: *Till h. (v.)—vrid!* Ansigtet hålles framvridet. Omvexlar med: **Sträckutfallstående (a) sidoböjning.** K. O.: *Armar uppåt sträck och v. (h.)—fallut! Tu! Till v. (h.) böj o. s. v.* Fig. 82. Verkställes bäst från halfvändning. (Bakre sidan vrides väl tillbaka likasom i föreg. i början på särskildt K. O.: *Till h. (v.) vrid!*) samt med

Hvil(sträck)sidmothalfstående sidoböjning. Redskap: bom i knähöjd. Manskäpet ställer sig med sidan vänd mot redskapet. K. O.: *Första (Andra) ledet! V. (h.) fot-ställ! Andra (Första) ledet—Fatta! Nack-fäst! (Armar uppåt—sträck! Tu!) Till h. (v.)-böj! Uppåt—sträck! Ställning! Helt om! o. s. v.* Fig. 83. Se ang. fattningen fig. 65. Tab. IX. 6.

8. **Marscher olika slag enl. föreg. Uppslutningar under marsch.** Samma K. O. som för uppslutningar från stället (se föreg. tabell) med utelemnande af ordet: *"Afdelning!"* **Uppslutning åt sidan från flankställning.** K. O.: *Afdelning! Rotevis till h. (v.) slut upp—marsch!* (Under marsch utelemnas ordet: *"Afdelning!"*) **Svängning under frontmarsch.** K. O.: *Till h. (v.) (halft till h. (v.)) marsch!* m. fl. rörelser enligt exercisreglementet för infanteriet.

9. Anspringande fria språng enl. föreg.

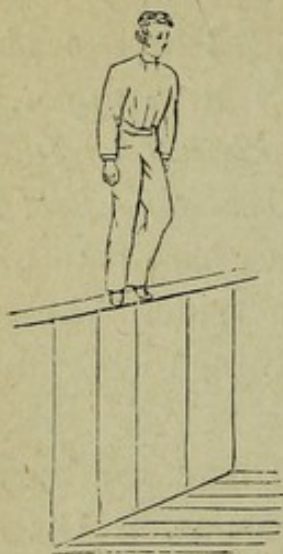


Fig. 84.

Upplöpning med fritt djupsprång med ena fotens afföring eller jemnfota. Redskap: lutplan lagdt på bom. K. O.: *Spring*. Fig. 33 Tab. VI. 9. och fig. 84.

Anspringande öfversprång med åt- och frångvändning. Redskap: bom. K. O.: *Spring!*

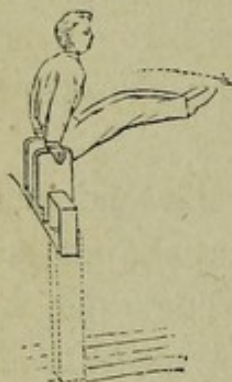


Fig. 85.

Anspringande mellansprång Fig. 85. Redskap:

Anspringande yttersprång.

Anspringande öfverslag Fig. 86.

sadel å

bom.



Fig. 86.

Sidmotstående öfversprång med frångvändning och delad sats längs bom. K. O.: *Spring!* eller *Kör!* Satsen tages på yttre foten; den inre handen lägges på bommen och kroppen kastas öfver bommen.



Fig. 87.

Stafsprång Fig. 87. m. fl. språng, hvartill förhållandena kunna gifva anledning. Stafsprång verkställas alltid ute i det fria och lika åt båda sidor. Under ansprånget föres stafven vågrätt midt för lifvet, tummarne vända från hvarandra och sats tages vid stafvens nedsättning på den fot, som svarar emot nedersta handen. (Samma sidas hand och fot.)

10. **Vingstående fotflyttning utåt och bakutåt med tåhäfning.** K. O.: Höfter—fäst! Med tåhäfning! V. (h.) fot utåt och bakutåt ställ! Ett—Åtta! H. (v.) fot detsamma—ställ! o. s. v. Bäst från halfvändning, Omvexlar med:

Stående tå- och hälömsning med och utan höftfäste. K. O.: (Höfter—fäst!) Tå- och hälömsning—Ett! Tu! Ett! Tu! o. s. v. i långsam takt. Eller någon annan benrörelse eller vanlig marsch eller marsch på tå.

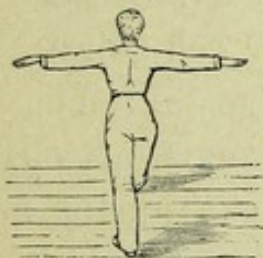


Fig. 88.

11. **Famnutfallstående (b) armslagning med fotvexling.** K. O.: Armar framför—böj! V. (h.) fot helt bakåt ställ och armar utåt—sträck! Tu! Armslagning och fotvexling—Ett! Tu! o. s. v. Fig. 88; avslutas med:

Stående armlyftning utåt—uppåt under tåhäfning och knäböjning. K. O. Ledarens räkning: Ett! Två!

Tre! Fyra! Detsamma—Ett! Två! Tre! Fyra! o. s. v. På "Ett!" göres "på tå—häf!" och "armar utåt—häf!" på "Två!" "knäna böj!" och "armar uppåt—häf!" på "Tre!" "uppåt—sträck!" och "armar utåt—sänk!" och på "Fyra!" "nedåt—sänk!" och "armar nedåt—sänk!" eller med:

Stående armrundning med vridning. K. O.: Med vridning åt v. (h.)! Stående armrundning—Kör! Detsamma—Kör! Samtidigt med armrundningen vrides kroppen till v. (h.) och åter rätt fram.

Tillägg.

1.

Om gymnastikens öfvande af flickor.

Enär tabellerna äro afsedda äfven för flickor, torde för detta fall några förhållningsregler för läraren ej vara ur vägen.

1. Öfvas gossar och flickor samtidigt, bör hvardera könet uppställas för sig, i skilda troppar.
2. Alla fristående rörelser, fria språng samt de flesta lekarne (en och annan t. ex. "hoppa bock" lämpar sig ej väl för flickor) verkställas af både gossar och flickor.
3. Beträffande rörelser, tillhörande de öfriga hvarfven kunna visserligen alla dessa verkställas äfven af flickor och största antalet bör också af dem öfvas såväl som af gossar; men en lärare med känsla för det passande, inser snart, att en och annan rörelse bör undvikas, för att ej väcka anstöt i anledning af flickornas för gymnastik olämpliga klädsel; ett skäl som verkar desto starkare, om gossar och flickor, såsom förhållandet väl blir i folkskolorna, öfvas gemensamt; till sådana rörelser höra t. ex. fränhängande öfverkastning, hjulning, spetsstupfallande utgångsställning, hvalfstupstående utgångsställning, inledning till öfverslag, en del af de bundna sprången, såsom anspringande yttersprång, anspringande öfverslag m. fl. I stället för dessa rörelser, användas andra med samma verkan; dock bör å andra sidan äfven uppmärksamhet fästas derpå, att åtskilliga rörelser, för hvilkas öfvande klädseln tyckes utgöra hinder, lätt kunna verkställas, om flickorna inläras att med ett snöre eller på annat sätt uppbinda kjortlarne. I all-

mänhet gäller också såsom regel, att för flickor ej allt för starka rörelser böra användas.

Särskildt för flickor bör väl ihågkommas, att alla tätt åtsittande plagg eller linningar lossas före gymnastikens början.

2.

Om ökande af hvarfven inom tabellerna.

(För arméens skolor, folkhögskolor m. fl.)

För den händelse, att dessa tabeller skulle finna användning vid läroanstalter, der rikligare tid kan medgifvas åt gymnastiken såsom vid **arméens rekrytskolor** *), **folkhögskolor** o. s. v. kunna flera "hvarf" inskjutas och tabellerna dymedelst erhålla ett rikare rörelseförråd. Här meddelas ett exempel på dylik uppställning:

1. Fristående rörelser	Se Tab. 6—10.
2. Spännböjande rörelser	„ „
3. Häfrörelser	„ „
4. Jemnvigtrörelser	„ „
5. Rörelser för ryggsidans muskler	„ „
6. Rörelser för framsidans muskler	„ „
7. Vexelsidiga rörelser	„ „
8. Benrörelser (nytt hvarf)	
9. Häfrörelser (nytt hvarf, rörelsen olika med N:o 3)	
10. Marscher	Se Tab. 6—10.
11. Språng	„ „
12. Benrörelser eller marsch	„ „
13. Andningsrörelser	„ „

En lärare kan naturligtvis med lätthet i dessa nya hvarf N:o 8 och N:o 9 inpassa lämpliga rörelser, isynnerhet om, såsom förhållandet är på mötesplatserna, medelst ett rikare förråd på redskap (linor, stänger, stegar) en större omvexling af häfrörelser kan

*) För de gymnastikredskap, som finnas anbragta i "gymnastikställningen" å *indelta arméens* mötesplatser, torde dessa tabeller väl lämpa sig.

åstadkommas. Är tiden särdeles god och manskapet väl öfvadt, kan ytterligare i ofvanstående schema mellan 9:de hvarfvet och marschhvarfvet inskjutas N:o 10: Rörelser för framsidans muskler; N:o 11: Vexelsidiga rörelser (olikt N:o 7), derefter följer N:o 12: Marscher o. s. v. enligt ofvanstående.

Anm. 1. Flera nyare författare göra af de rörelser, hvaruti ett utfall ingår, ett särskildt hvarf "Utfallsrörelser"; detta hvarf får då sin plats mellan N:o 4 och N:o 5; i detta fall användas i de hvarf, hvaruti utfallsrörelser eljest ingå, andra rörelser med samma verkan i stället för dessa.

Anm. 2. Den ordning inom hvarfven, som i detta arbete följts, är den vanligaste; stundom ser man i gymnastiktabeller en obetydligt olika ordningsföljd använd för de mellersta hvarfven, som kunna vara något omkastade; men alla rörelseschema hafva i hufvudsak en bestämd likhet, särskildt hvad beträffar ordningsföljden inom de hvarf, som bilda början och slutet af schemat.

KAP. II.

Redskapsbeskrifning.

(se förut Kap. I sid. 8 och 9 om bommens anbringande o. s. v.)

Bom. Fig. 1 a; 1 b; 1 c; 1 d; 1 e; 2 a och 2 b. Fig. 1 a, bom mellan fristående stolpar ute i det fria; 1 b, samma stolpar från sidan; 1 c, samma bom sedd uppifrån; 1 d och 1 e, olika genomskärningar af bommen. Fig. 2 a, bom löpande i rännor i skolrummet; 2 b, samma bom sedd uppifrån.

Bommens längd är naturligtvis beroende på skolrummets bredd; för häfrörelser är den vanligast i sin ena kant längs- efter försedd med en urhålkning, som vid dessa rörelser verkställande vändes uppåt (se genomskärningen Fig. 1 d); åt bommen kan äfven gifvas en äggformig genomskärning (Fig. 1 e); i detta fall vändes i dessa rörelser den spetsigaste kanten uppåt.

Bommen bör således med lätthet kunna vändas, hvilket bäst sker genom att ned vid golfvet eller marken å de rännor, hvaruti bommen löper, anbringa en öppning vid deras ena sida (se Fig. 1 a) så stor, att bommen bekvämt kan tagas ut, hvar efter den vändes och åter inlägges i rännorna.

Är bommen försedd med hissinrättning, något som är särdeles önskvärdt i synnerhet för bommar af större längd, anbringas vid hvardera ändan af bommen ett jern (Fig. 2 a; x-y), som går tvärs igenom densamma och på öfre och undre sidan bildar en ögla, hvaruti kroken på hisslinan ihakas.

För att kunna ställa bommen till olika höjd, äro de rännor, i hvilka bommen löper, försedda med hål på omkring 5 centimeters afstånd sinsemellan; dessa hål äro numrerade nedifrån och uppåt; genom dem trädas jernbultar, hvarpå bom-

mens ändrar hvila; för att bommen må ligga stadigt uttages i kanterna på bommen ett hak, passande efter bulten och till en del omslutande denne; till skydd för förslitning beläggas bommens ändrar på dessa ställen med jernbeslag (Fig. 2 a och 2 b).

Bommen kan också fästas på så sätt, att bultarne trädas genom hål i bommens ändrar. (Fig. 1 a); i detta fall beslås ändarne rundtomkring med jern och hålet anbringas genom detta beslag.

Detta sätt att fästa bommen ger säker sammanhållning och stadga åt stöden, i synnerhet då dessa äro fristående; dock uppnås i det närmaste samma ändamål med det ofvan beskrifna, bultarne omfattande, haket, hvadan detta sätt för bommens fastgörande torde få föreslås såsom det vanligaste och i alla händelser det beqvämaste.

För att komma åt att flytta bultarne, begagnar man sig af pinnar, anbragta på den från rännen vettande sidan af stolparne (Fig. 1 a) eller af å stöden eller i dess närhet, såsom å väggen i skolrummet, anbragta fotsteg med ett midt öfver dem spändt, i båda ändrar fastgjordt tåg för händernas fattning (Fig. 3 a framifrån; 3 b från sidan; 3 c uppifrån.)

Bultarne böra med en fin jernlänk vara fästade vid bommen, för att ej förloras.

Ett enkelt hissverk kan lätt åstadkommas medelst en lina vid hvardera af bommens ändrar, som löper öfver en å stöden anbragt blockskifva eller ännu bättre, om båda linorna sammanlöpa vid ena sidan; detta fordrar något mera invecklad apparat, men bereder större säkerhet vid bommens höjande eller sänkande. — Linan bör under alla förhållanden, antingen bommen begagnas eller ej vara väl fastgjord och bommen bör alltid hvila stadigt på sina bultar.

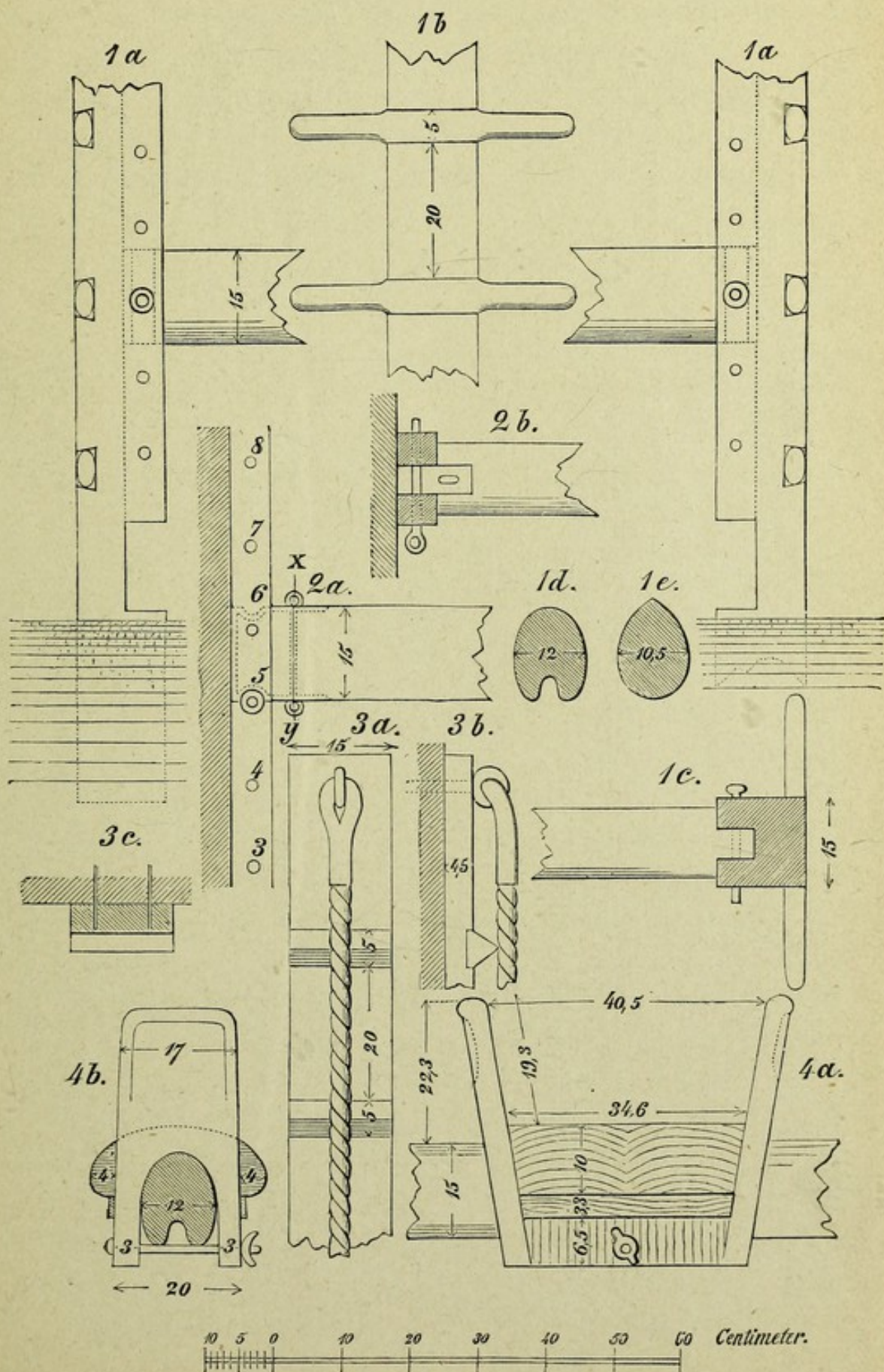
I sammanhang med bommen omnämnes:

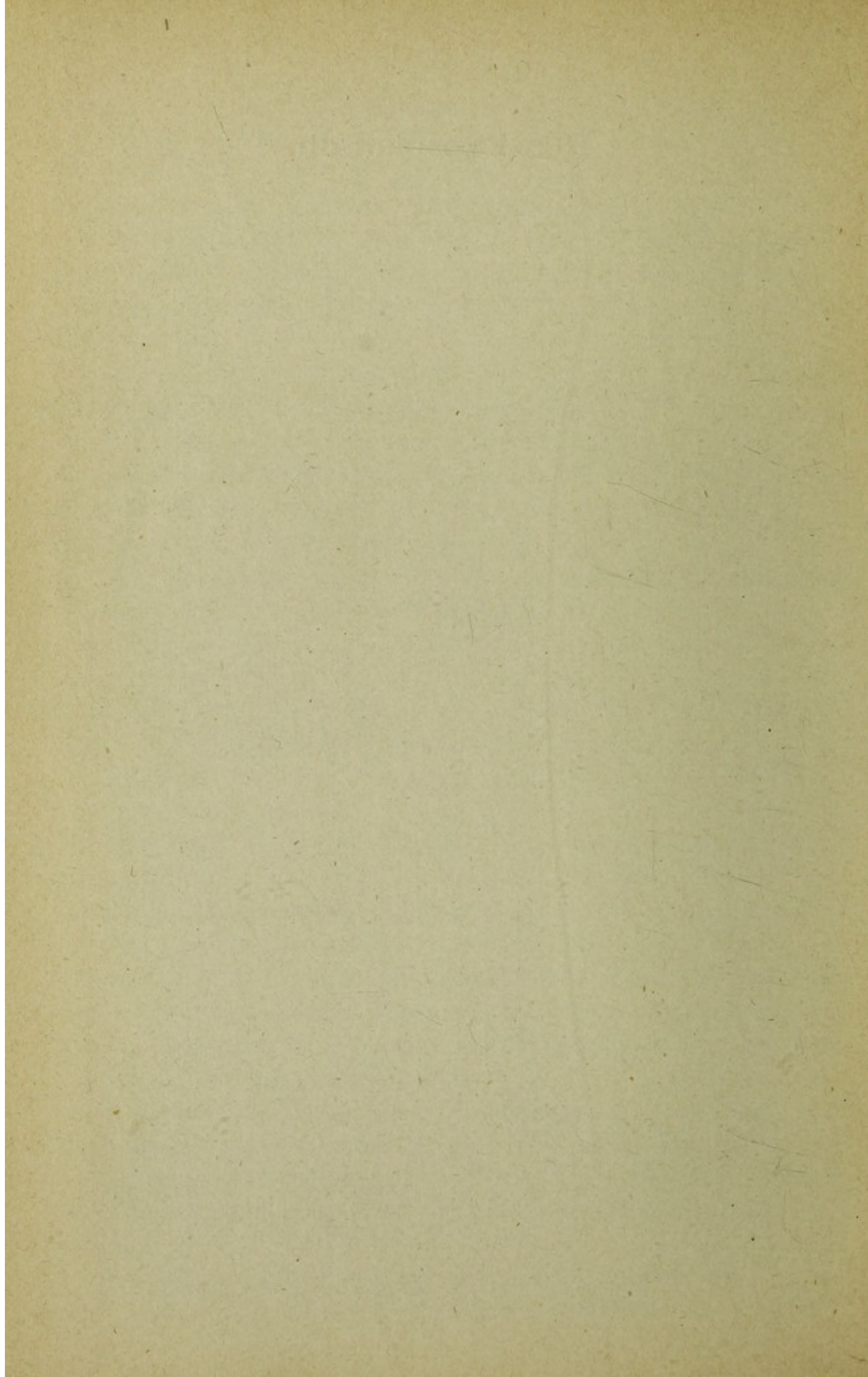
Träsadlar Fig. 4 a, framifrån; 4 b från sidan. De fastskrufvas å bommen och äro särdeles användbara för åtskilliga språng.

För att gifva ökad höjd och fart åt fria höjdsprång kan användas:

Språngbräde; göres enklast af bräder, spikade på en på kant ställd plankbit af 15—20 centimeters höjd och försedda

Redskapsplansch.





med en tvärlå på undre sidan; längden omkring 3 meter och bredden omkring 60 centimeter; språngbräde bör icke begagnas för andra än ofvannämnde språng; lägges det upp på bommen, kan det med fördel användas såsom lutplan i och för djupsprång och upplöpning med djupsprång.

Stafvar för stafsprång böra hafva en genomskärning af 25—30 millimeter samt vara omkring 30 centimeter längre än man når med uppåtsträckt arm; nedre ändan af stafven göres något tillspetsad.

KAP. III.

L e k a r.

Af sådana uppgifvas här några, de inom en folkskola lättast verkställbara. För de lärare, som önska ytterligare öka deras antal, hänvisas till A. Normans förträffliga arbete: "**Ungdomens Bok.**" Stockholm 1878. I alla täflingslekar, der tvist om hvilkendera som segrat, kan uppkomma, är läraren själf-skrifven domare.

1. Hoppa kråka.

Barnen ordnas på ett led på "helt" afstånd. (Se Tab. II. 1 a). *Höfter—fäst! På tå—häf! Knäna—böj!* kommenderas, hvarefter på räkning: *Ett! Två! Tre!* eller gifvet tecken (signal med hvisselpipa eller dylikt) alla hoppa raskt framåt mot ett utsatt mål eller tills "*halt!*" kommenderas.

2. Kapplöpning.

Verkställes på räkning: *Ett! Två! Tre!* eller på tecken (signal) och kan vexla på flera sätt såsom:

a). Barnen ordnas på ett led på "helt" afstånd och täfla om att först uppnå ett visst mål t. ex. en på marken uppdragen linie, ett plank, en vägg, en häck eller dylikt.

b). Anordnas på samma sätt som moment a, med den stegring, att de lekande först böra alla hafva uppnått och vidrört t. ex. en framför dem belägen vägg eller ett plank, hvarefter de göra "helt om" och täfla om att först uppnå den ursprungliga uppställningslinien, som är utmärkt på marken.

c). Anordnas såsom moment a, men från sittande ställning ("*Knäna—böj!*"), så att lärjungarne först nödgas resa sig upp, innan löpningen kan börja.

d). Löpningen verkställes i motsatt riktning ("helt—om") mot den ursprungliga.

e). Lärjungarne ordnas på två led i flankställning. Två kamrater ställas på passande afstånd framför afdelningen, vända mot hvarandra på så stort ("dubbelt") afstånd sinsemellan att två man kunna springa mellan dem; kapplöpningen verkställes sålunda, att de två främsta i afdelningen springa fram emellan de utställda kamraterna, göra vändning utåt och täfla att först åter uppnå slutet ("kön") af afdelningen, der de sedan bilda sista paret; och så vidare par efter par.

Anm. Ännu flera vexlande former kunna naturligtvis med lätthet gifvas åt denna lek, såsom, att under löpningen upptaga något föremål (en sten) från marken, att under löpningen öfverhoppa något hinder såsom en framför afdelningen, spänd lina, en graf eller en jordvall o. s. v.

3. Datten (Pjätten).

En af lärjungarne uttages genom räkning (Se räknevers N:o 18.) att börja leken eller som det heter "gå". Denne, som genom något tecken t. ex. bakvänd eller vrängd mössa bör skilja sig från de öfriga, söker nu att springande träffa ("slå", "pjätta", "bränna", "kulla") någon annan af de lekande med handen. Den som blir slagen ("bränd", "kullad") får nu datten och förhåller sig på samma sätt.

Anm. Leken lekes i regeln utan friplats d. v. s. ett på lekplatsen utmärkt område, der man är skyddad för vidare förföljelse; sådan kan också begagnas, liksom man kan öfverenskomma att den jagade är fri, när han berör trä, jern o. s. v. ("träddatten", "jerndatten").

4. Hök och dufva.

Vid hvardera ändan af lekplatsen uppritas en friplats (dufslag); ett af barnen uttages genom räkning till hök (med bakvänd mössa) och ställer sig midt emellan båda dufslagen; de andra barnen (dufvorna) i det ena dufslaget; dufvorna söka nu att springande uppnå det andra dufslaget, utan att blifva slagna af höken; de, som härunder blifva träffade, förvandlas

också till hökar och biträda den första höken, till dess alla dufvorna äro slagna. Skall leken fortsättas, blir den först slagne hök o. s. v. Skulle dufvorna vägra att lemna boet, eger höken att genom klappning i händerna jaga dem derur; hjälper ej denna uppmaning, tre gånger upprepade, har höken rätt gå in i dufslaget och slå ("kulla i boet").

5. Krona och klafve (Gubbe och pil).

Barnen ordnas på två led på helt afstånd, ett led på hvardera sidan om en midt på lekplatsen uppdragen linie, med ryggarne mot hvarandra; vid hvardera ändan af lekplatsen finnes en friplats; läraren befinner sig midt emellan leden, hvaraf det ena benämnes "krona" ("gubbe"); det andra "klafve" ("pil"); läraren uppkastar ett mynt och ropar hvilken sida som faller uppåt; det led, hvars namn nämnes, söker nu att uppnå sin friplats; det andra ledet vänder sig om och söker att fånga så många af den flyende flocken som möjligt genom att slå dem med handen, innan de nått sin friplats. De som blifvit "brända", få ej vidare deltaga i leken.

Anm. Leken kan också lekas utan friplats på så sätt, att löpningen fortsättes till en viss gräns eller till signal gifves, hvarefter leken återupprepas som från början är beskrifvet; de som blifvit träffade, innan gränsen uppnåtts, bära sina besegrare på ryggen tillbaka till den ursprungliga uppställningsplatsen.

6. Sista paret ut.

De lekande uppställas parvis bakom hvarandra; en udda (enkeman, enka) ställer sig främst och ropar, utan att se sig tillbaka: *Sista paret ut!* De två sista i flocken springa ut och söka att nå hvarandra framför den ropande, som bemödar sig om att hindra detta genom att "bränna" någon af dem; lyckas han att göra detta bilda han och den slagne ett nytt par, som ställer sig främst i raden och den andre blir enkeman (enka); lyckas han ej, måste han fortsätta att ropa och springa, tills han fått en make.

7. Två slå den tredje.

De lekande ordnas två och två bakom hvarandra i en stor krets; på ett ställe ställa sig tre bakom hvarandra; en "går" och söker att, hållande sig på yttre sidan af ringen, slå den tredje eller efterste der, hvarest tre befinna sig; denne söker undvika att blifva "bränd" genom att förflytta sig framför detta eller ett annat par, hvars efterste man då naturligtvis blir "den tredje". Den som blir "bränd" skall i sin tur "gå" och den förre ställer sig framför ett annat par, hvilket som helst o. s. v.

8. Katt och råtta.

De lekande bilda en sluten ring, hållande hvarandra i händerna; en uttages till "katt" och en annan till "råtta"; råttan till en början innanför, katten utanför ringen. Katten söker nu fasttaga råttan, som kilar ut och in under kamraternas armar; när råttan blifvit fångad medelst ett lätt slag med handen, uttagas två nya eller också kan man vexla, så att den som varit katt blir råtta och tvärtom.

Anm. Leken öfvas äfven så, att de som bilda ringen, söka att mota katten och underlätta råttans flykt genom att sänka och höja armarne; likaledes kunna de, som bilda ringen, under tiden leken pågår, svänga ringen rundtomkring.

9. Kappas om hålet (Banka läder).

En ring bildas såsom i föregående lek. En "går" utanför ringen och berör en af kamraterna med ett lätt slag af handen; den som blifvit slagen lemnar sin plats och söker att springande åt motsatt håll mot den, som utdelade slaget, före denne uppnå sin plats i ringen; den som kommer sist, måste sedan "gå" o. s. v.

10. Dunk (Kurra gömma).

En af de lekande "står," vänd mot en vägg och räknar högt till t. ex. "hundra". De öfriga gömma sig under tiden. Så snart den som står, slutat räkningen, går han ut för att uppsöka dem som gömt sig och då han fått sigte på någon, springer han tillbaka till sin plats, slår ett slag i väggen och

ropar: *Dunk för Jöns (Ola o. s. v.)!* Den, som märker sig vara upptäckt, söker å sin sida att före uppsökaren hinna fram till målet, slå handen i väggen och ropa: *dunk för mig!* då han är fri. De som gömt sig, kunna också försöka att osedda smyga sig fram till målet och ropa: *dunk för mig!* De, som lyckats häruti, äro fria. Den, för hvilken uppsökaren först ropat: *dunk!* skall "stå" nästa gång o. s. v. Skulle alla hinna fram före uppsökaren, får denne stå omigen.

11. Dragkamp.

Lika många och ungefär lika starka fatta i hvar sin ända af ett starkt rep; på af läraren gifvet tecken (signal) söker hvardera flocken att draga den andra öfver en mellan dem uppdragen gränslinie och fortfares härmed tills leken på signal afbrytes.

Anm. Öfvas äfven på så sätt, att man i stället för rep begagnar stång, i hvilket fall man söker skjuta hvarandra öfver gränsen.

12. Taga fångar.

Barnen delas i två flockar på ömse sidor om en gränslinie; den ena flocken med bakvända mössor eller annat igenkännings-tecken. Leken består deruti, att man springer öfver på den andra flockens område och "bränner" någon samt springer tillbaka på eget område igen; lyckas detta, blir den slagne fånge och går ur leken; blir den, som begifvit sig in på fiendens område sjelf der "bränd", blir han fånge och går ur leken o. s. v. Den flock, som tagit de flesta fångarne, är segrare.

13. Klappjagt.

De lekande delas liksom i föregående lek i två flockar, en vid hvardera ändan af lekplatsen, lika många i hvarje flock. Läraren tilldelar barnen i hvardera flocken hvar sitt nummer, börjande på nummer "ett" i båda flockarne, utmärkande derigenom i hvilken ordning de skola springa och ser om möjligt till att de, som äro något så när jemngoda, få samma nummer på båda hållen; en käpp eller annat föremål nedstickes i marken

på ett afstånd af ungefär en tredjedel eller något mera af lekplatsens längd från den ena flocken; på käppen upphänges en mössa. På af läraren gifvet tecken (signal) utspringa från båda flockarna "ettorna". Ettan från den flock, som är närmast käppen, söker att borttaga mössan från denna och återvända till sin flock, den andra "ettan" söker härunder att "bränna" innan den förstnämde hunnit till sin plats. Kan denne hemföra mössan, utan att blifva "bränd," blir den som jagar honom fånge; blir mösshemtaren åter "bränd," blir han sjelf fånge. Efter "ettorna" utspringa efter hvarandra "tvåorna" "treorna" o. s. v. Den flock, som har de flesta fångarne, är segrare.

14. Slå trilla.

De lekande delar sig i tvenne flockar på lämpligt afstånd sinsemellan. Leken består deruti, att hvardera flocken söker drifva den andra tillbaka derigenom, att från den ena skaran en trilla (af trä) med stark fart slungas utefter marken fram emot den andra; trillan bör nu, så snart den nått den andra flockens område, om möjligt genast hejdas med tillhjälp af käppar, stänger eller andra föremål; lyckas detta, behåller flocken sin plats, men drager sig i motsatt fall så långt tillbaka, som till det ställe, der trillan sent omsider blir hejdad eller af sig sjelf stadnar. Den flock, som kastat trillan, följer efter. Trillan återkastas på samma sätt af det parti, som sökt mota henne o. s. v.

Anm. Leken öfvas bäst på en slät, hård landsväg.

15. Hoppa bock.

En af gossarne ställer sig på lämpligt afstånd (4—8 steg) framför en kamrat, med ryggen vänd mot denne, ena foten framflyttad, händerna stödda mot knäna och öfverlifvet mer eller mindre nedböjdt, allt efter den hoppandes förmåga. Den, som skall verkställa hoppet, springer fram till ett stegs afstånd från den stillastående, tager sats på båda fötterna, lägger sina händer på hans axlar och hoppar grensle öfver honom, nedkommande på tå med böjda knän och hälarne tillsammans enligt de gymnastiska reglerna för språngs verkställande. Deltaga flera i leken, kan den ordnas så, att 5—6 gossar ställas

på ett led i flankställning; den främste intager lämpligt afstånd från de andre och öfverhoppas i tur af alla de efterföljande; den, som först gjort hoppet, intager i sin tur afstånd och öfverhoppas af alla de efterföljande o. s. v. En hel afdelning kan äfven ordnas på två led, rättade på dubbelt afstånd; främre ledet intager afstånd och öfverhoppas på K. O.: "*Spring!*" (eller signal) af det bakre, som sedan i sin tur står o. s. v.

16. Hoppa öfver rep.

Denna lek kan verkställas på flera olika sätt såsom:

a). Ett rep fattas vid båda ändarne med händerna och svänges i en båge framåt eller bakåt öfver hufvudet och öfverhoppas, då det berör marken på så sätt, att båda fötterna eller en fot i sender lyftes öfver repet.

b). Samma rörelse verkställs under springande framåt, då alltid en fot i sender lyftes öfver repet, som svänges i riktning framåt öfver den springandes hufvud.

c). Två kamrater svänga repet och en tredje hoppar öfver detsamma jemnfota eller med en fot i sender, fram- eller baklänges, med half eller hel vändning ("h. v., helt h., helt v.-om"), stående ömsom på höger, ömsom på venster ben o. s. v.

d). Läraren eller en kamrat, stående midt i ringen svänger ett rep, försedt med en tyngd i ena ändan längs marken; repet öfverhoppas nu i tur af barnen, stående på stället eller springande i riktning mot det svängande repet.

17. Blindbock.

Ett af barnen uttages genom räkning till blindbock och bindes för ögonen med en näsduk eller ett kläde. Blindbocken vrides några hvarf omkring och lössläppes samt söker nu att med utbredda armar fånga någon af kamraterna, hvilka smyga sig omkring honom och genom lätta dragningar i kläderna, lindriga beröringar eller tillrop gifva sin närvaro tillkänna. Lyckas han fånga någon blir denne "bock" och leken fortsättes.

Anm. Lekes äfven sålunda, att blindbocken, när han fångat en kamrat, skall uppgifva den fångades namn, innan denne

är skyldig blifva "bock"; igenkännes ej den fångade, får bocken af honom ett lätt slag på skuldran och måste fortsätta leken.

18. Räknevers.

Säkerligen känna de flesta barn en eller annan räknevers, som användes i alla lekar, der en af kamraterna skall genom räkning uttagas att börja leken. Skulle förhållandet mot förmodan vara, att ingen sådan är bekant, anföras här ett par:

Ett, två, tre,
Lischa, lascha, le,
Lirum, larum,
Pirum, parum,
Ärlan, pärlan, puff!

Apollo, misollo,
Misinka, miso,
Sebedej, sebedo,
Extra, lara,
Kajsa, sara,
Häck, väck,
Vällingsäck,
Gack du, din länge man,
Bums ut med dej!

Räkningen tillgår sålunda, att de lekande ställa sig i ring; den, som räknar, börjar först på sig sjelf och fortsätter, för hvarje ord pekande på den ene efter den andre. Den som får sista ordet skall "gå."

Anm. Brukas äfven så, att den, som får sista ordet, blir fri, och på så sätt fortsättes laget igenom, till dess endast två återstå, då naturligtvis en af dem slutligen blir den, som skall "gå."

Boll-lekar.

Af sådana finnas ett rikt antal; här uppgifves endast några, de mest vanliga; man skiljer mellan dem, som lekas med vanlig (liten) boll och dem, hvartill begagnas större (skinnklädd) boll (pärkboll).

19. Lekar med vanlig boll.

Barnen kunna sjelfva öfva sig för boll-lekar på mångfaldiga sätt, såsom:

a) Man kastar bollen upp i luften, omvexlande med höger och venster hand och fångar den med båda händer eller med en hand i sender.

b) Man kastar bollen mot en vägg och fångar den på uppgifvet sätt. (20 gånger efter hvarandra "lärpojke," 50 gånger "gesäll" och 100 gånger, "mästare.")

c) Två barn eller två flockar kasta en boll emellan sig och fånga den hvar sin gång.

d) Några barn ställa sig i en stor ring och kasta bollen emellan sig åt venster eller höger.

Härefter öfvergår man till att med bollträ "slå lyror" d. v. s. med ett kraftigt slag drifva bollen så högt och så långt som möjligt; härvidlag kan den som slår, sjelf "gifva upp" d. v. s. med ena handen kasta bollen upp i höjd med hufvudet och använda bollträet med andra handen eller ock kan en kamrat blifva "uppgifvare" och slagträet användes af den, som slår, med ena eller båda händerna; häraf kunna uppstå åtskilliga lekar t. ex.:

a) Två kamrater leka på så sätt, att den ene, sjelf uppgifvare, slår bollen bort mot den andre, som söker fånga den ("taga lyror"), innan den nått mark; den som slår, har rätt att fortfara härmed tills den andre tagit en lyra; derefter vexla de lekandes åligganden; skulle slagmannen tre gånger misslyckas i att träffa bollen, intar kamraten hans plats som slagman.

b) Vanligast torde vara att fyra kamrater t. ex. Jöns, Ola, Per och Nils förena sig och tillgår då leken på följande sätt:

Jöns och Per kasta bollträet mellan sig och flytta sedan händerna vaxelvis öfver hvarandra; den som får sista taget och förmår svänga bollträet i denna ställning tre slag omkring hufvudet blir "inneman" ("söt") den andre "uteman" ("sur"); här blef Jöns inneman och Per uteman, dessa två välja hvardera en kamrat; Jöns väljer Ola och Per väljer Nils. Två mål uppritas på marken; ett "innemål", hvarifrån bollen slås, samt ett "utemål" på en lyras afstånd derifrån. Af innemännen blir först Jöns slagman, sedan Ola och befinna sig dessa vid innemålet; af utemännen blir den ene t. ex. Nils uppgifvare och

Per står vid utemålet för att taga lyror. Hvar och en af inne-
 männen har tre slag; den, som slår, har rätt att springa till
 utemål på hvilket af sina tre slag, han vill, men måste ovil-
 korligen springa efter sitt tredje slag äfven om alla tre slagen
 misslyckats. Utemännen kunna komma in ("bli söta") antingen
 genom att taga en lyra eller genom att med bollen träffa
 ("bränna", "sticka") motsidans män, när dessa springa till ute-
 mål. Vi antaga nu att Jöns i t. ex. andra slaget träffat bol-
 len; han kastar då bollträet samt springer till utemål; Per
 söker fånga bollen; lyckas han taga lyran, blir han inneman
 och slår först; likaså om han, utan att taga lyran, upptager
 bollen från marken och lyckas "bränna" Jöns, innan denne nått
 utemålet. Jöns stannar i båda dessa fall vid utemålet och Ola blir
 uppgifvare. Misslyckas Jöns i att träffa bollen och springer
 till utemål t. ex. efter tredje slaget, kan antingen uppgifvaren
 Nils upptaga bollen för att dermed bränna honom eller kasta
 bollen till Per, att han må söka bränna Jöns; den, som bränner,
 blir först slagman. Lyckas Jöns att springa till utemål, utan
 att blifva bränd, fortsätter den andre innemannen Ola och slår
 sina slag; härunder söker Jöns passa på tillfälle att åter springa
 in, och måste springa, om ej förr, efter det tredje slaget, då
 Ola skall i utemål; blir Jöns härunder bränd af någon af ute-
 männen blifva dessa "söta"; lyckas åter en som blifvit bränd
 att få fatt i bollen och åter bränna någon af motsidans män,
 innan denne kommit på sin plats, hafva dessa förlorat o. s. v.

Anm. Denna lek har många skiftningar; i somliga trakter
 fordras t. ex. tre tagna lyror, för att blifva innemän ("söta");
 i detta fall kunna utemännen genom en misslyckad bränning
 förlora alla förut tagna lyror och nödgas börja på ny räkning;
 här är leken beskrifven såsom den lekes i Södra Sverige; den
 lekes äfven efter samma grunder med sex man, tre på hvar-
 dera sidan; man har då ytterligare ett utemål på halfva vägen
 till det förra utemålet; vid hvardera af dessa två utemål befinner
 sig en uteman, den tredje blir uppgifvare; här behöfver den,
 som slår, ej ovilkorligen springa till utemål på sitt tredje slag,
 utan kan invänta ett godt slag af en annan slagman; (på som-
 liga ställen hafva innemännen endast ett slag i stället för tre).

Utrymmet nekar att här upptaga flera lekar med den vanliga, lilla bollen; vi vilja endast erinra om "*Boll—stå!*" (Abo, Bibo, Caka), som säkerligen är känd på de flesta ställen, *Drifboll* (peta boll) m. fl. m. fl.

20. Lekar med stor boll (pärk-boll).

Här går uppgiften ut på, att med händer eller fötter eller bådadera, hvardera sidans lemmar lika mycket använda, hålla bollen i rörelse ("*vid lif*") så länge som möjligt. Enklaste formen kallas att "*bäddra boll*", hvilket kan ske af hvar och en enskild mot en vägg, eller af tvenne, den ene mot den andre, en på hvardera sidan, eller af flera, en flock på hvardera sidan. Leiken börjar sålunda, att bollen släppes af ena handen och slås med den andra mot väggen och mötes med hand eller fot antingen i luften efter första uppstudsningen från marken eller drifves i de två sednare fallen mot motspelaren (motspelarne), som å sin sida möter (möta) bollen, såsom nyss är beskrifvet. Bäddringen utgör förberedande öfning till "*pärkspelet*", som i synnerhet öfvas på Gotland och väl förtjenar att blifva känt på fastlandet. (Om detta och flera andra lekar se vidare det särdeles förtjenstfulla arbetet: "**Fria Lekar**" af Törngren; Stockholm 1880.)

Af andra kroppsöfningar endast antydast här vidare: Snöbollkastning, Kälkbackåkning, Slå kana, Skridskoåkning; allt nöjen, som lämpa sig för vintern, samt slutligen Simning och andra kroppsöfningar, hvartill förhållandena kunna gifva anledning.

I dessa här nämnda idrotter bör hvarje lärare söka förvärfa åtminstone så mycken färdighet, att han deruti kan meddela nödtorftig undervisning.



