

**Handledning i gymnastik och vapenöfning vid folkskolelärare-seminarier och folkskolor : enligt Kongl. Maj:ts nådiga befallning / utarbetad af Gymnastika Central-Institutet genom dess föreståndare Gust. Nyblæus.**

### **Contributors**

Nyblæus, Gustaf.  
Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet (Stockholm, Sweden)

### **Publication/Creation**

Stockholm : Norstedt, Nokgl. Boktryckare, 1873.

### **Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/dkp3jh9v>

### **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](mailto:library@wellcomecollection.org)  
<https://wellcomecollection.org>





Edgar F. Cuyat

N4 BLAUS



22101731364



Med  
K10157

HANDLEDNING

I

# GYMNASTIK OCH VAPENÖFNING

VID

FOLKSKOLELÄRARE-SEMINARIER

OCH

FOLKSKOLOR.

ENLIGT KONGL. MAJ:TS NÅDIGA BEFALLNING

UTARBETAD AF

GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTET GENOM DESS FÖRESTÅNDARE

GUST. NYBLÆUS.

ÖFVERSTE.

TREDJE UPPLAGAN.

STOCKHOLM, 1873.  
P. A. NORSTEDT & SÖNER  
KONGL. BOCKTRYCKARE.



21877768

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOmec
Call No.	
	QT



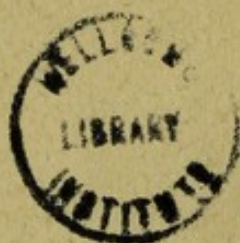
## Innehåll.

---

Förord .....	sid.	v.
Inledning .....	»	1.
Fristående gymnastik.....	»	5.
Marsch .....	»	28.
Vändningar ....	»	34.
Fria språng.....	»	37.
Taktiska öfningar.....	»	41.
Gevärshandgrepp .....	»	51.
Bajonettfäktning .....	»	57.
Föreskrifter för Gymnastikens öfvande.....	»	69.
Öfningstabeller .....	»	73.
Vapenöfningstabeller.....	»	81.
Tillägg (Redskapsgymnastik).....	»	86.
Rörelseförteckning .....	»	92.

---





303950

Opiax 66.



## Förord.

---

Såsom förklarande denna boks utgångspunkt, syftning och ändamål anføres här följande utdrag af Kongl. Direktionens öfver Gymnastiska Central-Institutet underdåniga skrifvelse af den 20 Januari 1866 till Kongl. Maj:t med öfverlemnande af Förslag till reglemente för undervisning i gymnastik och vapenöfning vid Folkskolelärarseminarier och Folkskolor.

---

»Folkskolans lärjungar böra säkerligen endast på praktisk väg genom ändamålsenligt anordnade öfningar inhemta kännedom om detta läroämne, och reglementet \*) måste till följd häraf vara författadt icke till deras utan till folkskolelärarnes undervisning i ämnet och till desses hjälpreda vid öfningarnes ledning och verkställande. Ämnets så öfvervägande praktiska natur förorsakar, att det äfven af läraren endast på praktisk väg kan inhemtas, men för hans lärareverksamhet är det dock af högsta vikt, att dess grundbegrepp och de särskilda föreskrifternas enkla systematiska sammanhang för honom icke äro främ-

---

\*) Titeln Handledning o. s. v. har vid denna — af förändradt reglemente och ny instruktion i exercis, gymnastik och bajonettfäktning för Infanteriet föranledda omarbetning af den förra så kallade »Anvisningen» — blifvit ansedd såsom riktigare.



mande. Reglementet måste alltså i viss mån vara en lärobok, i hvilken intet, som för saken är väsendtligt, får vara helt och hållet förbigånget, men i hvilken dock allt måste vara så enkelt och klart framställt, att det utan svårighet kan fattas äfven af dem, som befinna sig på en lägre bildningsgrad, och då reglementet icke heller kunde få någon vidlyftighet, så har uppgiften varit att förena korthet och klarhet med så stor fullständighet, som af behovet var påkallad. Det Nådiga cirkuläret af den 9 Januari 1863 bjuder att vid Folkskolelärare-seminarierna den gymnastiska undervisningen bör omfatta vanlig pedagogisk gymnastik och för de manliga eleverna infanterirörelser, gevärsexercis och bajonettfäktning samt vid Folkskolorna pedagogisk gymnastik till den utsträckning, som omständigheterna medgifva, äfvensom för gossar vapenöfningar och enkla infanterirörelser, hvartill för de äldre komma exercis och de första grunderna för bajonettfäktning med trägevär».

»I öfverensstämmelse med hvad sålunda blifvit anfördt har reglementets innehåll blifvit: 1. Inledning. 2. Fristående gymnastik. 3. Marschöfningar. 4. Vändningar. 5. Fria språng. 6. Taktiska öfningar (infanterirörelser). 7. Gevärshandgrepp. 8. Bajonettfäktning. 9. Föreskrifter för gymnastikens öfvande. 10. Öfningstabeller och 11. Rörelseförteckning, hvartill — — — torde böra komma några enkla ritningar för rörelse-formernas klara uppfattning». — — —

»Härvid faller genast i ögonen att ingen redskaps-gymnastik i förslaget blifvit upptagen och skälen härför torde böra anföras. Det öfvervägande flertalet af folkskolor utgöres af skolor på landsbygden och det är följaktligen de här befintliga förhållandena, som i första rum-



met måste afses, hvarefter för folkskolorna i de större städerna, förnämligast hufvudstaden, de särskilda bestämmanden kunna tillkomma, som för dem anses nödiga, med afseende på den olikhet i lefnadsvilkor och lefnadsvanor, som här förekomma. För hufvudstadens skolor är tydligen redskapsgymnastik i allmänhet nödvändig, emedan endast derigenom den kraftigare eggelse till riktig utveckling för organismen kan beredas, som här af behovet är påkallad; på landsbygden är åter, vid närmare betraktande, denna förhöjda eggelse icke ovilkorligen nödvändig. Den långa vägen till och från skolan, tillryggalagd i fri och sund luft, underhjelper i betydligaste mån respirationsorganernas sunda utveckling på samma gång som den innebär en lämplig ansträngning för den allmänna muskelutvecklingen, helst barnen derunder vanligen röra sig på ganska omvexlande sätt, och då härtill kommer att landsbygdens barn ganska tidigt deltaga i föräldrarnes arbeten, så vinnes äfven derigenom betydlig, om också icke alltid till rörelseform så fördelaktig, ansträngning till kraftutveckling. Gymnastiköfningens uppgift blifver derföre här förnämligast att *reglera* den kroppsliga utvecklingen, lifva uppmärksamheten och framkalla de särskilda färdigheter, som häraf blifva en naturlig följd. Härtill är den fristående gymnastiken jemte omvexlande öfningar i gående, löpande, språng och vändningar samt de sig dertill anslutande vapenöfningarne att anse såsom tillräckliga. Redskapsgymnastikens användande i folkskolor erfordrar äfven, just för den starkare kroppsliga eggelse, som i densamma innebäres, hos läraren en säkrare och mera omfattande insigt i gymnastik än som af folkskolelärare i allmänhet torde kunna begäras, och dess användande för folkskolan måste alltid underkastas samma bestämmanden



som, för dess tillämpning i det lägre elementarläroverket, kunna blifva fastställda, hvarföre det äfven, för undvikande af onödig upprepning, ansetts vara rättast, att i reglementet för folkskolelärare-seminarier och folkskolor endast till dessa blifvande bestämmanden hänvisa. En vigtig anledning, hvarföre redskapsgymnastik icke torde böra åläggas folkskolan i allmänhet, ligger äfven deri, att redskapens anskaffande och lämpliga uppställning, skulle medföra kostnader, hvilka på många, kanske de flesta, ställen skulle i ej så ringa grad försvåra sakens verkställighet och lägga hinder i vägen för vinnande af det ändamål, som med den gymnastiska undervisningen här bör afses.» \*)

»Af reglementets särskilda afdelningar innehåller *inledningen* de *gymnastiska grundbegreppen* och de derpå hvilande allmännaste bestämmingarne; 1:a kapitlet innehåller *fristående gymnastik* i sina enklaste former till den fullständighet, att det elementära deraf härmed kan anses genomgånet; 2:a kapitlet innehåller *marschöfningar*, öfningar i gående och löpande med de enkla omvexlingar, som härvid naturligen erbjuda sig, och hvarigenom frihet och kraft i *gåendet*, människans egentligaste rörelsesätt, kan vinnas; 3:e kapitlet innehåller *vändningar* så väl på stående fot, som under marsch och utgör sålunda en naturlig utveckling af det föregående; 4:e kapitlet innehåller *fria språng*, naturligen anslutande sig så väl till den fristående gymnastiken, som till öfningar i löpande, hvilka

---

\*) Ett »tillägg», innehållande de hufvudsakligaste rörelser, som på det enklaste gymnastikredskapet, *bommen*, kunna verkställas, har dock här tillkommit för de folkskolor som vilja anskaffa en sådan, helst dessa rörelser utan fara eller olägenhet af en någorlunda kunnig lärare böra kunna ledas.

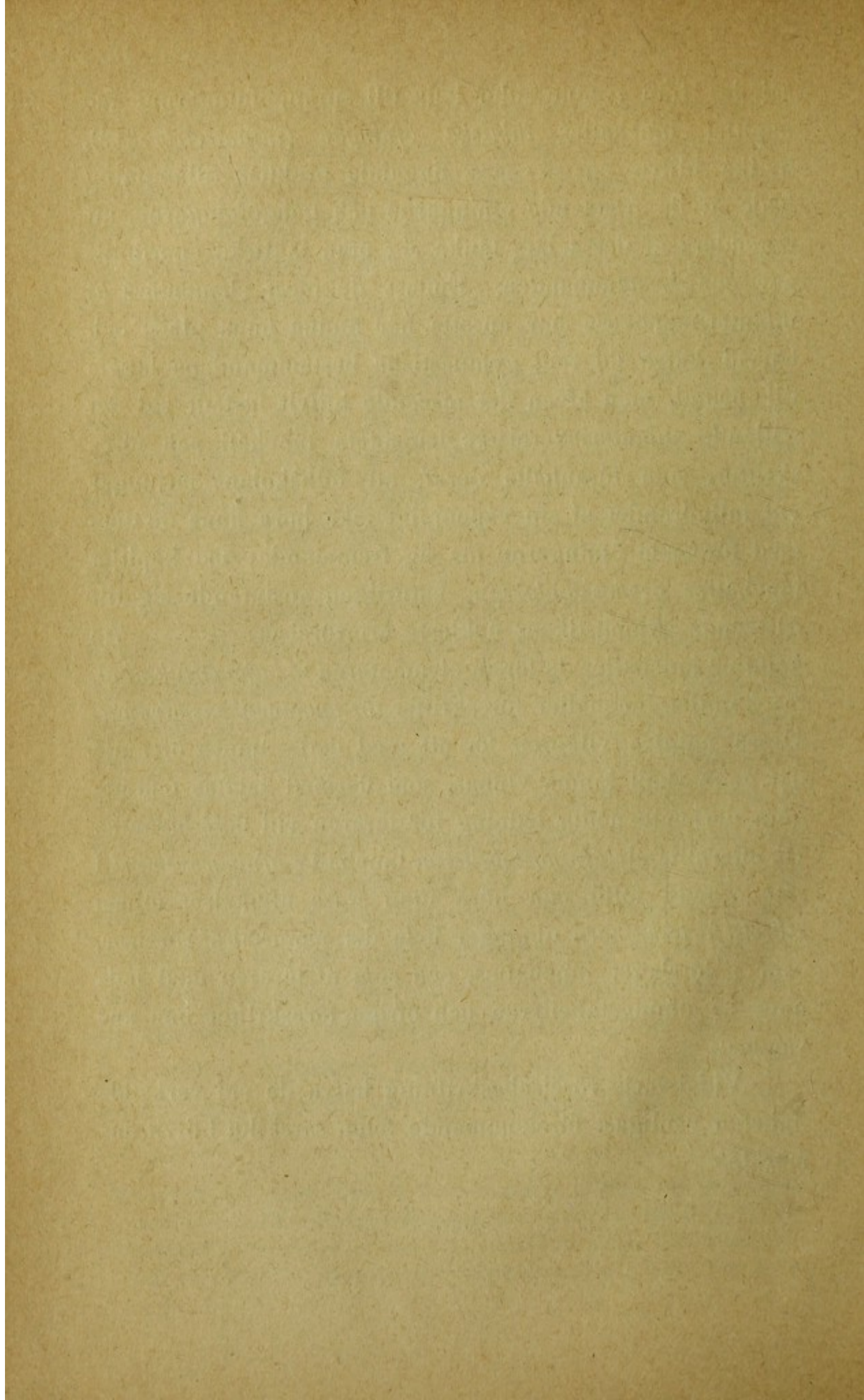


således från tvenne sidor leda till språngöfningarne; 5:e kapitlet innehåller *taktiska öfningar (infanterirörelser)*, hvilka blifva en så nära liggande praktisk tillämpning både af de fristående öfningarne och gångöfningarne, att ingendera af dessa låta tänka sig utan taktiska anordningar och bestämmanden. Endast de mest elementära af infanterimanövern har ansetts här kunna finna plats, och härvid hafva de rent gymnastiska bestämmandena laggts till grund, men äfven det afseende blifvit fästadt vid det gällande infanteriexercis-reglementets innehåll och föreskrifter, som föranledts deraf, att folkskolans lärjungar vid fullgörandet af sin vapenpligt icke böra finna de dermed förenade öfningarne för sig fremmande; 6:e kapitlet innehåller *gevärshandgrepp*, naturligen anslutande sig till fristående gymnastikens enklaste armrörelser. — — — 7:e kapitlet innehåller de första elementerna af *bajonettfäktning*. 8:e kapitlet innehåller föreskrifter för *gymnastikens öfvande*. Dessa angifva villkoren för att med detta ämnes öfvande det gagn skall kunna vinnas, som dermed åsyftas och utgöra derjemte nödig ledning för läraren vid dess öfvande. De efterföljande *öfningstabellerna* innehålla *öfningsexempel* i rätt ordnad följd och böra utan stora afvikelser följas. *Rörelseförteckningen* upptager hela det material af rörelser, som i förslaget innehållas, och som af läraren med ledning af öfningstabellerna och öfriga föreskrifter kan användas.»

»Vid hvarje rörelsebeskrifning hafva de vid verkställigheten vanligast förekommande felen särskildt blifvit anmärkta.»

---







# Inledning.

---

## Gymnastik i allmänhet.

1. Gymnastik är en konst, hvars ändamål är att utveckla *menskelig rörelseförmåga* och i förening dermed kraft och helse.
2. Detta vinnes genom öfning af *rätt* bestämda rörelser.
3. Hvarje rörelse bestämmes genom sin *form* (rumbestämning) och sin *rythm* (tidsbestämning).

### Rörelseform.

4. Den enklaste formen är för hvarje rörelse den *rätta*, emedan rörelsen derigenom säkrast utföres.

5. Den enklaste formbestämning uppkommer genom de lodräta och vågräta liniernas förhållande till hvarandra, uttryckt i den *räta vinkeln*.

6. Från denna grundform bör ingen afvikelse göras större än uppnåendet af rörelsens ändamål fordrar.

7. *Formen skall vara ren d. v. s. så enkel och så bestämd som möjligt.*

### Rörelserythm.

8. Genom olika hastighet i rörelse uppkommer olika grad af kraftansträngning.

Hastigheten måste derföre så lämpas efter den kraft, som skall utföra rörelsen, och det motstånd, som dermed skall öfvervinnas, att den med rörelsen afsedda ansträngning vinnes.

9. Är kraften och motståndet motsvariga hvarandra, sker rörelsen med minsta ansträngning på en måttlig tidrymd. I den mån hastigheten ökas eller minskas, uppkommer i båda händelserna en större kraftansträngning.

10. Är motståndet stort i förhållande till kraften, bör rörelsen ske med ringa hastighet.

11. Är motståndet ringa i förhållande till kraften, bör rörelsen ske med stor hastighet.



12. En rörelse är enkel, när den eger blott ett — kortare eller längre — tidsmoment (tempo), sammansatt, när den eger flera.

13. En enkel rörelse går långsamt, då den varar längre än tidrymden mellan 2:ne pulsslag; den går hastigt, då den varar kortare än denna tidrymd.

14. *Rörelsens hastighet skall lämpas efter motståndet och kraften.*

### **Rörelsehelhet.**

15. Vid alla gymnastiköfningar måste allsidig och jemn utveckling eftersträfvast.

16. Alla människokroppens hufvudsakliga delar måste derföre vid hvarje gymnastiköfning tagas i anspråk och öfningen, med särskildt fästadt afseende på kroppens båda sidohälfter, så bestämmas, att kraftansträngningen på dem alla i ett riktigt förhållande fördelas. På detta sätt blifver öfningen hel och fullständig, och endast sålunda kan all den kraft och rörelseförmåga, som hos den enskilda människan, till följd af hennes anlag, finnas inneboende, blifva fullt utvecklade.

17. *De särskilda rörelserna inom hvarje gymnastiköfning måste genom sin sammansättning bilda en helhet.*

### **Menniskokroppen såsom rörelsemedel.**

18. Menniskokroppen indelas såsom rörelsemedel i hufvud, bål, armar och ben, hvilka tillsammans bilda en mekanism af den största fullkomlighet med den genom rörelsen verkande kraften (viljan) inneboende i sig.

19. Benen äro tillsammans med fötterna medel för ställning och förflyttning.

20. Genom bålen bestämmes ställningen ytterligare, och den gifver i olika lägen förändrade utgångspunkter för armarnes och benens rörelser.

21. Armarne tillsammans med händerna äro egentligen medel för yttre verksamhet och handling, men kunna äfven användas såsom medel för förflyttning under försvårande omständigheter.

22. Hufvudet utgör genom sin i förhållande till de öfrige kroppsdelarne betydliga tyngd och genom sitt läge en regulator



för bålens ställning och derigenom äfven för ställning och rörelse i allmänhet.

23. Inom hufvudet är hjernan innesluten, hvilken företrädesvis är att anse såsom organ för det andliga lifvet; från densamma i förening med ryggmergen utgå till kroppens öfriga delar nerver både för intrycks förnimmande och för rörelse.

24. Inom bålen finnas de organer genom hvilka människokroppens näring och underhåll försiggå.

25. Underlifvet innesluter i sig magen jemte tarmkanalen, lefvern, magspottkörteln, mjelten och njurarne, genom hvilka organer näringsmedlens förvandlande till blod förnämligast verkställas, och de för närandet odugliga ämnen afsöndras.

26. Inom bröstet äro hjerta och lungor belägna. Dessa organer fullända blodberedningen och kringföra i förening med det från hjertat sig förgrenande kärlsystemet, blodet till kroppens alla delar, hvarigenom den näres och vidmakthålles.

27. De organer, genom hvilka blodberedningen sker, äfvensom de med dem nära förbundna fortplantningsorganerna lifvas af ett särskildt nervsystem (gangliesystemet), hvilket är starkast förgrenadt i underlifvet. Dess nervers verksamhet äro i hög grad oberoende af viljan, men de stå dock i nära förbindelse med hjernans nervsystem.

28. Armar och händer likasom ben och fötter bestå hufvudsakligen af ben och muskler, hvilka underhållas och lifvas genom till dem förgrenade kärl och nerver.

29. Benen, som utgöra människokroppens fastaste delar, tjena dels till skydd för de ömtåligare lifsorganerna, dels till häfstänger för rörelse. De äro förbundna med hvarandra genom senartade band.

30. Musklerna, som bilda kroppens köttiga delar, kunna sammandragas och eftergifvas och på sådant sätt beverka rörelse genom förändring i häfstängernas lägen. De hafva sina utgångspunkter och fästen på benen, med hvilka de genom senor äro förbundna.

31. Benen gifva, såsom utgörande människokroppens stomme, grundlinierna till dess form. Musklerna, som utgöra stommens beklädnad, gifva tillsammans med huden denna forms yttre linier.

32. Genom nervernas inverkan sammandraga sig musklerna, hvarigenom rörelse uppkommer. Genom sammandragning ansträngas musklerna, genom upprepad ansträngning åstadkommes öfning, och musklerna stärkas såmedelst och bringas under



viljans herravälde. För stark eller för ofta upprepad rörelse förorsakar öfveransträngning, hvilken verkar försvagande och nedstämmande. Muskelsystemets jemna utveckling, befordrar hela organismens helsa och kraft.

### Gymnastikens Indelning.

33. De gymnastiska rörelserna indelas med afseende på de särskilda kroppsdelar, som vid dem användas, i *hufvudrörelser*, *bålrörelser*, *armrörelser* och *benrörelser*. Dessa kunna sedan med hvarandra sammansättas.

34. Med afseende på de särskilda ändamål, som man med de gymnastiska rörelserna vill vinna, indelas gymnastiken i *Pedagogisk* eller *Allmän Gymnastik*, *Militärisk* eller *Stridsgymnastik*, *Medikal* eller *Sjukgymnastik* och *Estetisk* eller *Konstgymnastik*.

35. *Allmänna Gymnastikens* ändamål är att utveckla *rörelsekraft* och *sjelfbeherrskning* under rörelse.

36. *Stridsgymnastikens* särskilda ändamål är att utveckla förmågan att *besegra en fiende*.

37. *Sjukgymnastikens* särskilda ändamål är att genom rörelse *öfvervinna sjukdom*.

38. *Konstgymnastikens* särskilda ändamål är att utveckla förmågan af *skön och ädel rörelse*.

*Anmärkning.* Ingen kan komma längre i rörelseförmåga än hans naturliga anlag medgifva.

---



## Allmän Gymnastik.

39. Den allmänna gymnastiken eger tvenne hufvudafdelningar, Gymnastik utan yttre hjälpmedel, *Frigymnastik*, och Gymnastik med yttre hjälpmedel, *Redskapsgymnastik*.

40. Genom frigymnastiken vinnes företrädesvis sjelfbeherrskning, genom redskapsgymnastiken företrädesvis kraftutveckling.

### Frigymnastik.

41. Frigymnastiken innefattar Fristående gymnastik, Gångöfningar, Vändningar och Fria språng.

## Första Capitlet.

### Fristående Gymnastik.

#### Grundställning.

Kommandoord: *Ställning!*

42. För att vinna bestämd form måste hvarje rörelse börja utur en bestämd ställning, hvilken då får namn af utgångsställning.

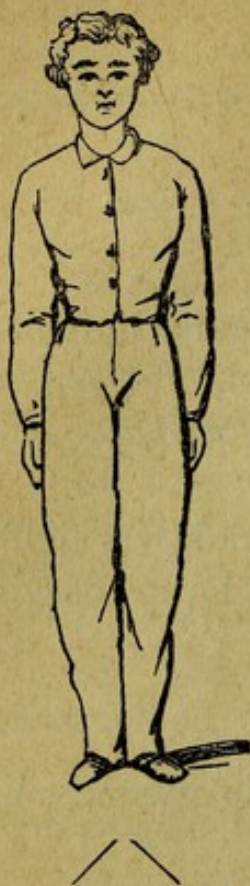
43. Såsom första utgångsställning, *grundställning*, antages lodrät ställning på rätvinklig grundyta. Härvid stå hälarne intill hvarandra med båda fötterna lika mycket utvridna och så att de bilda rät vinkel till hvarandra; benen äro sträckta utan styfhet och hela ställningen upprätt med full jemnvigt; hufvudet väl uppburet med ansigtet framåt; axlarne tillbakadragne och lika sänkte; armarne vid sidorna öfverlemnade åt sin egen tyngd, handlofvarne inåt vända och fingrarne lindrigt böjda. (Se fig. å nästa sida.)



## Hvilning på stället.

Kommandoord: På stället — Hvila!

Högra foten framflyttas en half fots längd, hvarefter man qvarstår på stället huru man behagar.



*Anmärkning.* Genom uppsträckning vinnes jemnvigt; genom rätvinklig grundyta, vinnes tillräckligt stöd i alla riktningar och ren rörelseform. På grundställningens noggrannhet bero alla de följande utgångsställningarnes riktighet, emedan de alla derifrån härledas, och på ställningarnes riktighet bero rörelsernas.

De fel, som vid frigymnastik begås, bestå i allmänhet deri, att utgångsställningen i större eller mindre grad är oriktig, att birörelser verkställas jemte den rätta rörelsen samt, att rörelsehastigheten icke noggrannt iakttages.

## Hufvudrörelser.

44. Genom att, efter intagen utgångsställning, först öfva hufvudrörelser, regleras denna på det nogaste, och den nödiga uppmärksamheten väckes genom dessa rörelser bättre än genom några andra. De kunna dock äfven lämpligen föregås af någon benrörelse.

45. *Sidovridning.*

Kommandoord: Hufvud till höger (venster) — vrid!

Framåt — vrid! \*)



Hufvudet vrides långsamt åt den nämnda sidan så långt bålens oförändrade ställning medgifver. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom hufvudets framåtvridning.

\*) Hvarje kommando, som består af mer än ett ord, delas i lystrings- och verkställighets-kommando. Genom graden af det sednares hastighet och skärpa angifves rörelsens hastighet.



*Anmärkning.* Denna rörelse verkställes äfven i hastigt tempo.

Vanliga fel äro: att axlarne genom bälens deltagande i rörelsen förlora sin rätta ställning samt att hufvudet äfven böjes åt den sida, hvaråt vridningen sker.

#### 46. *Bakåtböjning.*

Kommandoord: Hufvud bakåt — böj!

Uppåt — sträck!

Hufvudet böjes långsamt bakåt, så långt bälens oförändrade ställning medgifver. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt.

Vanligt fel: att bälens deltagar i böjningen.

#### 47. *Framåtböjning.*

Kommandoord: Hufvud framåt — böj!

Uppåt — sträck!

Hufvudet böjes långsamt framåt, så långt bälens oförändrade ställning medgifver. Utgångsställningen återtages på motsvarigt sätt genom hufvudets uppsträckning.

Vanligt fel: att bälens deltagar i böjningen.



#### 48. *Sidoböjning.*

Kommandoord: Hufvud till höger (venster) — böj!

Uppåt sträck!

Hufvudet böjes långsamt åt den nämnda sidan, så långt bälens oförändrade ställning medgifver. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt.

Vanliga fel: att bälens deltagar i böjningen, samt att hufvudet äfven vrides åt böjningssidan.



#### 49. *Bakåtböjning från sidovridning.*

Kommandoord: Hufvud till höger (venster) — vrid!

Bakåt — böj!

Uppåt — sträck!

Framåt — vrid!





Rörelserna verkställas enligt momenten 45 och 46 och i den riktning nacken efter vridningen är vänd.

Vanliga fel: att bålen deltagar både i vridningen och böjningen, samt att hufvudet äfven böjes åt den sida, hvaråt vridningen skett.

50. *Framåtböjning från sidovridning.*

Kommandoord: Hufvud till höger (venster) — vrid.

Framåt — böj!

Uppåt — sträck!

Framåt — vrid!

Rörelsen verkställas enligt momenten 45 och 47 och i den riktning ansigtet efter vridningen är vändt.

Vanliga fel: desamma, som vid föregående rörelse.

51. *Sidoböjning från sidovridning.*

Kommandoord: Hufvud till höger (venster) — vrid!

Till höger (venster) — böj!

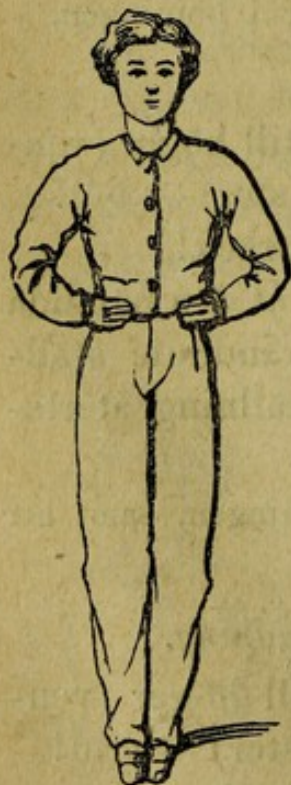
Uppåt — sträck!

Framåt vrid!

Rörelsen verkställas enligt momenten 45 och 48 åt samma sida, som vridningen skett.

Vanliga fel: att bålen deltagar både i vridningen och böjningen.

*Anmärkning.* Efter någon öfning öfvergår man vid hufvudets både vridningar och böjningar från ena sidan till den andra, samt framifrån bakåt och omvänt, utan att stanna i de mellanliggande riktningarne: *framåt och uppåt*. Kommandoorden lämpas derefter t. ex. Hufvud framåt och bakåt — böj!



**Benrörelser.**

52. *Fotslutning.*

Kommandoord: Fötter — slut!

Ställning!

Tårna upplyftas och föras hastigt tillsammans, så att insidorna af fötterna komma att beröra hvarandra, häl mot häl och tå



mot tå; båda fötterna få riktning framåt. Grundställning återtages på motsvarigt sätt genom tårnas hastige utåtföring, så att fötterna åter bilda rät vinkel till hvarandra.

Vanliga fel: att knäna något böjas, samt att äfven bål och hufvud något framböjas.

### 53. *Häfnings på tå.*

Kommandoord: På tå — häf!

Nedåt — sänk!

Kroppen höjes långsamt med bibehållen jemnvigt så högt den genom vristernas utsträckning kan komma. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom kroppens långsamma nedsänkning.

Vanliga fel: desamma, som vid föregående rörelse.

### 54. *Häfnings på tå från fotslutning (smal ställning).*

Kommandoord: Fötter — slut!

På tå — häf!

Nedåt — sänk!

Rörelsen verkställes i enlighet med föregående moment.

Vanliga fel: desamma.



### 55. *Knäböjning från häfnings på tå.*

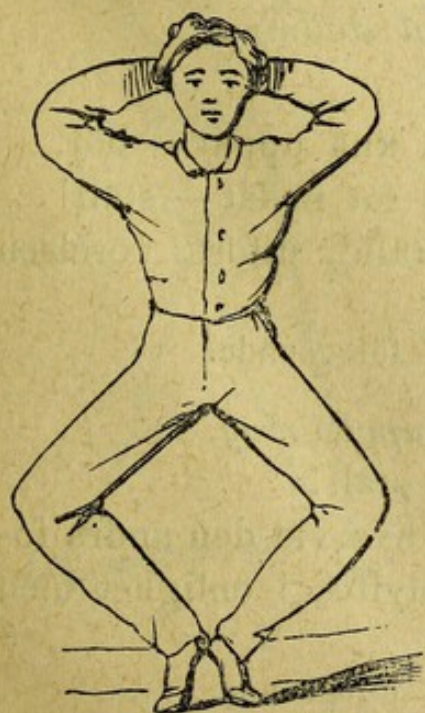
Kommandoord: På tå — häf!

Knäna — böj!

Uppåt — sträck!

Nedåt — sänk!

Sedan häfnings på tå blifvit verkställd ur grundställning, böjas knäna långsamt till dess rät vinkel bildas i knävecket. Utgångsställning återtages genom knänas långsamma sträckning. — Skola knäna böjas mera än till rät vinkel, repeteras





kommandoordet: böj!, hvarvid böjningen fortgår så långt knäleden medgifver.

Vanliga fel: att hälarne sänkas mot marken, att knäna böjas för mycket samt att bålen fälles framåt.

*Anmärkning.* Denna rörelse verkställles icke i den smala ställningen.

#### 56. *Knäuppböjning.*

Kommandoord: Höger (venster) knä  
uppåt — böj!

Höger (venster) fot nedåt — ställ!

Det nämnda knäet föres, under kroppstyngdens öfverflyttande på det andra benet, hastigt uppåt och framåt till dess låret kommer i rät vinkel till bålen; härunder böjes knäet så att benet bliver lodrätt från knäet till fotspetsen, hvilken genom vristens sträckning riktas mot marken. Utgångsställning återtages genom fotens hastiga nedsättning.

Vanliga fel: att det stående benets knä böjes, att det uppböjda knäet icke kommer nog högt, att den upplyftade foten icke nog framföres, att dess vrist icke bliver fullt sträckt samt att bålen vacklar.



#### 57. *Knäuppböjning i smal ställning.*

Kommandoord: Fötter — slut!

Höger (venster) knä uppåt — böj!

Höger (venster) fot nedåt — ställ!

Sedan fotslutning blifvit verkställd, utföres rörelsen enligt föregående moment.

Vanliga fel: desamma som vid föregående.

#### 58. *Fotskiftning från knäuppböjning.*

Kommandoord: Fötter bytom — ställ!

Den upplyftade foten nedsättes, hvarvid den andra foten genom knäets uppböjning upplyftes i enlighet med föregående momenters föreskrift.

Vanliga fel: desamma som vid föregående.



59. *Knäbakåtsträckning från knäuppböjning.*

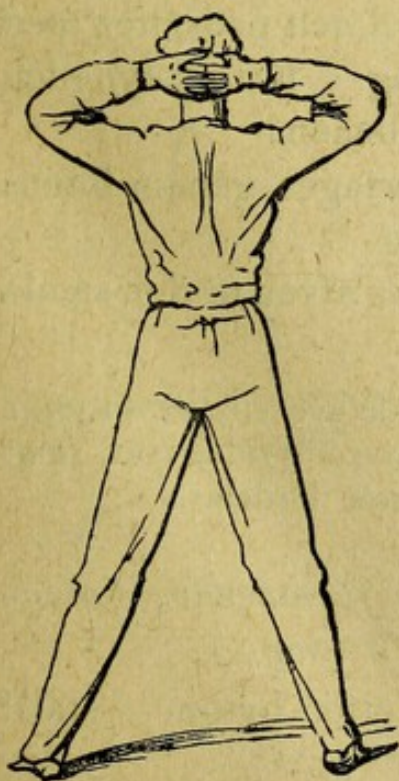
Kommandoord: Höger (venster) knä  
bakåt — sträck!

Höger (venster) knä uppåt — böj!

Det uppböjda knäet föres långsamt bakåt så långt bibehållandet af bälens lodräta ställning medgifver; härunder utsträcket knäet, så att benet från höften till tån bildar rät linie. Utgångsställning återtages genom knäets långsamma uppböjning.

Rörelsen verkställes äfven ur den smala ställningen.

Vanliga fel: att det stående benets knä böjes, att det upplyftade benet icke föres nog bakåt, att dess knä och vrist icke fullt sträcket, samt att bälken blifver framåtböjd och vacklande.

60. *Fotflyttning till sida.\*)*

Kommandoord: Höger (venster) fot  
till sida — ställ!

Ställning!

Höger (venster) fot flyttas hastigt rakt åt sidan två gånger sin längd. Kroppstyngden lika på båda benen. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom fotens hastiga återflyttning. +

Vanliga fel: att foten flyttas framåt, att afståndet mellan fötterna blifver för kort, samt att de starkare utvridas än vid grundställningen.

\*) De med tecknet + utmärkta ställningar och rörelser användas icke vid flickors gymnastiköfningar.



61. *Fotskiftning från föregående (bred ställning). (2 tempo.)*

Kommandoord: Fötter bytom — ställ!

1.

Den flyttade foten återflyttas i grundställning.

2.

Den andra foten flyttas åt sidan, enligt föregående mom. +

62. *Häfnings på tå från fotflyttning till sida, (bred ställning).*

Enligt moment 53. +

63. *Knäböjning från föregående.*

Enligt moment 55 med iakttagande af att böjningen icke bliver fullt så stark, som den der bestämmes. +

64. *Fotflyttning framåt.*

Kommandoord: Höger (venster) fot framåt — ställ!

Ställning!

Höger (venster) fot flyttas hastigt framåt tvenne gånger sin längd och nedsättes med bibehållen utåtvridning. Kroppstyngden fördelas lika på båda benen.

Utgångsställning återtages genom fotens hastiga tillbakaflyttning.

Rörelsen verkställes äfven ur den smala ställningen.

Vanliga fel: att afståndet mellan fötterna bliver för kort, att fötterna vridas inåt, samt att kroppstyngden ojemnt fördelas.

65. *Fotskiftning från föregående, (gångställning.) (2 tempo.)*

Kommandoord: Fötter bytom — ställ!

1.

Den framsatta foten flyttas tillbaka i grundställning.





## 2.

Den andra foten flyttas fram, enligt föregående mom.

Vanliga fel: desamma som vid föregående.

66. *Häfnings på tå i gångställning.*

Enligt moment 53.

Vanliga fel: att kroppstyngden ojemnt fördelas, hvarigenom jernvigten förloras.

67. *Knäböjning från föregående.*

Enligt moment 55.

Vanliga fel: desamma som vid föregående.

68. *Fotflyttning till sida — framåt.*

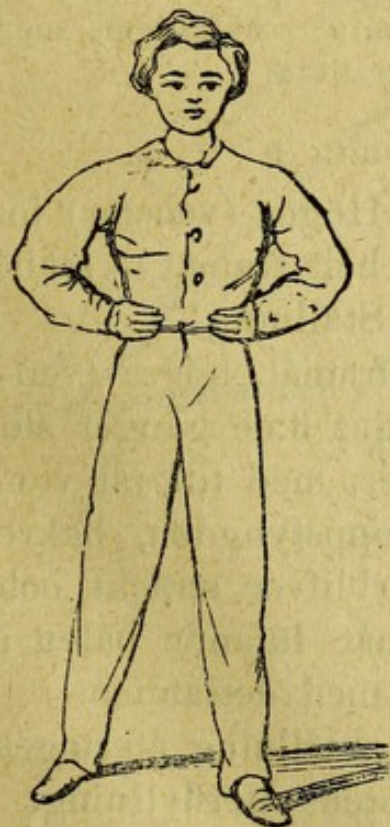
Kommandoord: Höger (venster) fot  
till sida — framåt — ställ!

Ställning!

Höger (venster) fot framflyttas hastigt tvenne gånger sin längd i den riktning han vid grundställning innehar och nedsättes; kroppstyngden lika på båda benen.

Utgångsställning återtages genom fotens hastiga återflyttning.

Vanliga fel: att afståndet mellan fötterna blifver för kort; att foten flyttas för mycket framåt samt att kroppstyngden ojemnt fördelas.



69. *Fotskiftning från föregående,  
(sidogångställning.)*

Enligt moment 65.

70. *Häfnings på tå i sidogångställning.*  
Enligt moment 53.

71. *Knäböjning från föregående.*

Kommandoord: Knäna — böj!

Uppåt — sträck!





Båda knäna böjas långsamt; här- under öfverföres tyngden, genom höf- ternas tillbakadragande, på det bakre benet; böjningen fortgår till dess bakre knäet bildar rät vinkel.

Utgångsställning återtages genom knänans långsamma utsträckning.

Vanliga fel: att höfterna framskjutas, hvarigenom tyngden öfverföres på det främre benet i stället för det bakre, samt att bålen för att motväga detta böjes bakåt.

*Anmärkning.* Såväl i grundställning, som bred ställning, gångställning och sido- gångställning, kunna knäböjningar verkstäl- las utan föregående påtå — häfningar, men blifva då ganska inskränkta.

## 72. *Stor fotflyttning framåt. +*

Kommandoord: Höger (venster) fot  
helt framåt — ställ!  
Ställning!



Kroppen fälles framåt, högra (ven- stra) foten framflyttas 3:ne gånger sin längd och öfvertager, med till rät vin- kel böjdt knä, kroppstyngden, bakre benet förblifver sträckt och den framåt lutande bålen i rät linie med detsamma.

Utgångsställning återtages genom fotens återflyttning.

Vanliga fel: att foten flyt- tas för långt framåt; att bakre benet icke bibehålles fullt sträckt,

att bålen uppböjes så att den får mera lodrät ställning än bakre benet, hvars häl äfven ofta upplyftes.

## 73. *Fotskiftning från föregående, (stor gångställning). (2 tempo.)*

Kommandoord: Fötter bytom — ställ!



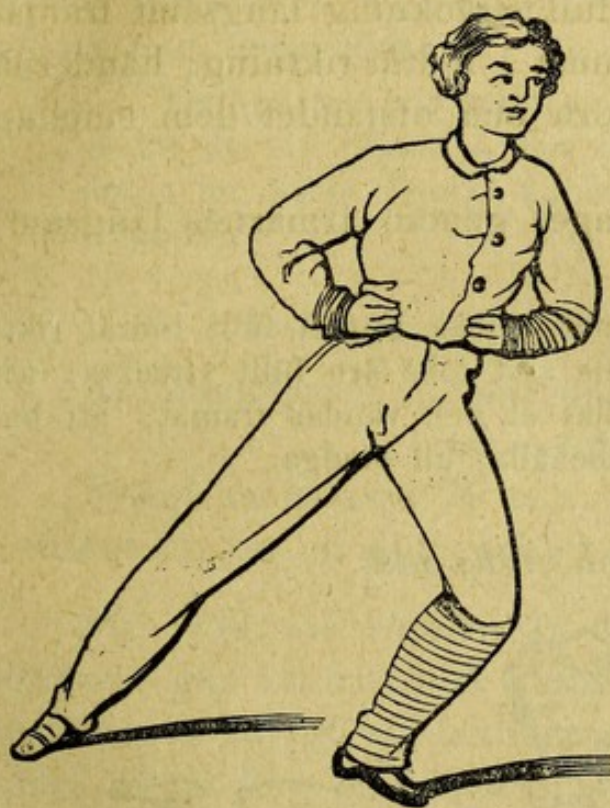
1.

Den framsatta foten återflyttas i grundställning.

2.

Den andra foten framflyttas tre gånger sin längd, enligt föregående moment.

74. *Stor fotflyttning till sida framåt. +*



Kommandoord: Höger (venster) fot helt till sida framåt — ställ!

Ställning!

Enligt moment 72 i den riktning den nämnda foten i grundställning innehåller.

Vanliga fel: desamma, som vid moment 72.

75. *Fotskiftning från föregående (stor sidogångställning). (2 tempo.)*

Enligt momentet 73.

Vanliga fel: desamma, som vid moment 73.

## Armrörelser.

76. *Armhäfning framåt.*

Kommandoord: Armar framåt — häf!

Nedåt — sänk!

Armarne häfvas med full sträckning långsamt framåt och uppåt till dess de komma i vågrät riktning; händerna blifva vända mot hvarandra och afståndet dem emellan motsvarande axelbredden.

Utgångsställning återtages genom armarnes långsamma nedsänkning.



Vanliga fel: att armarna komma för högt eller för lågt; att afståndet mellan händerna blifver för stort eller för litet; att bål och hufvud icke äro fullt stadiga.

### 77. *Armhäfning uppåt.*

Kommandoord: Armar uppåt — häf!  
Nedåt — sänk!

Armarne häfvas med full sträckning långsamt framåt och uppåt till dess de komma i lodrät riktning; händerna blifva vända mot hvarandra och afståndet dem emellan motsvarande axelbredden.

Utgångsställning återtages genom armarnes långsamma nedsänkning.

Vanliga fel: att armarne icke uppnå fullt lodrät riktning; att de vid rörelsens slut icke äro fullt sträckta; att händerna för mycket skiljas åt och vändas framåt; att bål och hufvudet icke bibehålla full stadga.

### 78. *Armhäfning utåt.*



Kommandoord: Armar utåt — häf!  
Nedåt — sänk!

Armarne häfvas med full sträckning långsamt utåt sidorna till dess de komma i vågrät riktning; händerna blifva vända med flata handen nedåt och stanna i plan med axlarna.

Utgångsställning återtages genom armarnes långsamma nedsänkning.

Vanliga fel: att armarne komma för högt eller för lågt; att händerna vändas bakåt eller framåt; att de föras ur axlarnes plan, antingen framåt eller bakåt; att bål och hufvud deltaga i rörelsen.



79. *Armhäfning utåt — uppåt.*

Kommandoord: Armar utåt — uppåt — häf!

Utåt — nedåt — sänk!

Armarne häfvas med full sträckning långsamt utåt och uppåt till dess de komma i lodrät riktning; vid öfvergången från den vågräta riktningen vändes flatan af händerna uppåt, så att de i den lodräta riktningen blifva vända mot hvarandra.

Vanliga fel: att armarne under häfningen föras framåt, så att de vid rörelsens slut icke äro fullt lodräta; att händerna för tidigt vändas uppåt; att hufvud och bål deltaga i rörelsen.

80. *Armhäfning uppåt och nedsänkning utåt.*

Kommandoord: Armar uppåt — häf!

Utåt — nedåt — sänk!

Enligt momenten 77 och 79; härvid iakttages att vid nedsänkningen en djup och full inandning göres.

81. Vid all rörelse är det af högsta vikt att anddragten går så fritt och lugnt som möjligt. I synnerhet måste man se till att inandningen blifver fullständig, serdeles straxt före en ansträngande rörelse. Försummandet häraf är ensamt tillräckligt att låta gymnastiken förfela sitt mål.

82. Sedan armhäfningarne någon tid blifvit öfvade i långsamt tempo kunna följande af dem verkställas i hastigt tempo med begagnande af räkneorden såsom verkställighets-kommando t. ex.

Kommandoord: Armhäfningar och nedsänkningar.

Framåt och nedåt — ett! tu!

Utåt och nedåt — ett! tu!

Uppåt och framåt (från framåthäfning) — ett! tu!

Hvarje sådan sammansättning repeteras 2 till 4 gånger.



83. *Armuppböjning.*

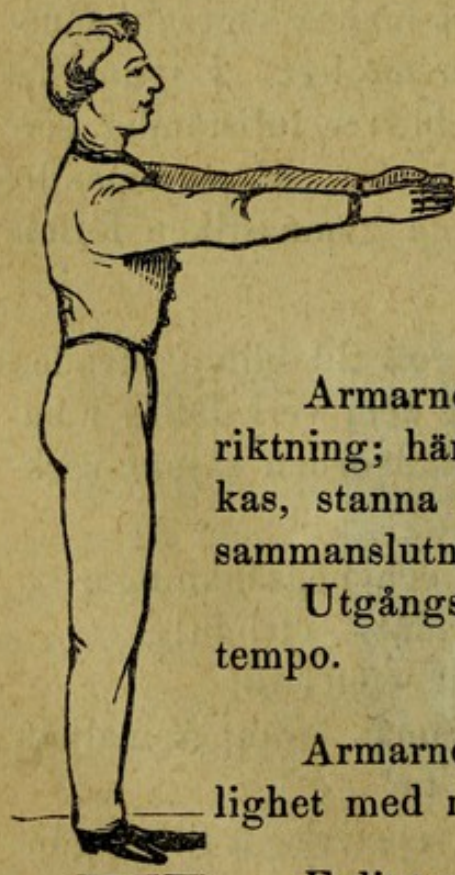
Kommandoord: Armar uppåt — böj!

Armar nedåt — sträck!

Armarne böjas hastigt, så att händerna komma upp mot axlarne, armbågarne slutas väl till sidorna, hvarvid öfverarmarne komma i lodrät ställning, skuldrorna väl tillbakadragna.

Utgångsställning återtages genom armarnes hastiga nedsträckning till sidorna, hvarvid de öfverlemnas åt sin egen tyngd.

Vanliga fel: att händerna föras emot bröstet i stället för emot axlarne, hvarigenom andedräkten försvåras; att armbågarne föras framåt eller utåt; att bröstet indrages; samt hufvudet fälles framåt.

84. *Armframåtsträckning. (2 tempo.)*

Kommandoord: Armar framåt — sträck!

Armar nedåt — sträck!

1.

Armuppböjning enligt föregående moment.

2.

Armarne sträckas hastigt framåt i vågrät riktning; händerna, hvilka härunder äfven sträckas, stanna med flatan vänd inåt och fingrarne sammanslutna.

Utgångsställning återtages äfvenledes i 2 tempo.

1.

Armarne böjas hastigt ned till sidorna i enlighet med mom. 83.

2.

Enligt moment 83.

Vanliga fel: desamma som vid mom. 83 och 76.



85. *Armuppåtsträckning. (2 tempo.)*

Kommandoord: Armar uppåt — sträck!  
Armar nedåt — sträck!

1.

Armuppböjning.

2.

Armarne sträckas hastigt uppåt i lodrät riktning; händerna stanna sträckta med flatan inåt, fingrarne tillsammans.

Utgångsställning återtages i tvenne tempo, enligt föregående moment.

Vanliga fel: att armarne icke fullt sträckas; att de icke blifva fullt lodräta; att händerna vändas något framåt; att hufvudet fälles framåt.

86. *Armutåtsträckning. (2 tempo.)*

Kommandoord:

Armar utåt —  
sträck!

Armar nedåt —  
sträck!

1.

Armuppböjning.

2.

Armarne sträckas hastigt utåt sidorna i vågrät riktning; händerna stanna sträckta med flatan nedåt.

Utgångsställning återtages enligt föregående moment.

Vanliga fel: desamma som vid mom. 83 och 78.





87. *Armframböjning och utåtsträckning. (2 tempo.)*

Kommandoord: Armar framför böj och utåt — sträck!

1.

Armarne böjas hastigt i vågrät plan, så att händerna med tummarne komma att vidröra bröstet.

2.

Armarne sträckas hastigt utåt och bakåt så långt skuldrorna möjligen kunna medgifva.

Vanliga fel: att då armarne böjas, armbågarne komma för lågt och händerna vridas så att flatan kommer inåt; att då armarne sträckas, händerna komma för lågt.

88. *Armsträckning i olika riktningar. (2 tempo.)*

Kommandoord: Höger (venster) arm framåt (uppåt) (utåt), venster (höger) arm uppåt (utåt) (framåt) — sträck!

1.

Armuppböjning.

2.

Hvardera armen sträckes hastigt i anbefalld riktning.

89. *Armskiftning från armsträckning i olika riktningar. (2 tempo.)*

Kommandoord: Armar byt om — sträck!

1.

Armuppböjning.

2.

Hvardera armen sträckes hastigt i den riktning, som den andra armen förut innehade.

Vanliga fel: att bålen genom vridningar och böjningar till en viss grad deltagar i armarnes rörelser.



90. *Handvändning uppåt och nedåt från armsträckning utåt.*

Kommandoord: Händer uppåt och nedåt — vänd!

1.

Händerna vändas hastigt, så att flatan kommer uppåt.

2.

Händerna vändas hastigt, så att flatan kommer nedåt.

91. *Handvändning utåt och inåt från armsträckning framåt.*

Kommandoord: Händer utåt och inåt — vänd!

1.

Händerna vändas hastigt från hvarandra.

2.

Händerna vändas hastigt mot hvarandra.

Vanliga fel: att armen ej bibehålles sträckt, utan böjning inträder i armbågsleden.

92. *Armslagning framåt och utåt från armsträckning utåt.*

Kommandoord: Armar framåt och utåt — slå!

1.

Armarne föras, under armbågs- och axelledernas lindriga böjning och sträckning, hastigt utifrån inåt till armsträckning framåt, hvarvid händerna vändas så, att flatan kommer uppåt.

1.

Armarne föras på motsvarigt sätt, inifrån utåt, hvarvid händerna vändas, så att flatan kommer nedåt.

Vanliga fel: att armar och axlar äro för stela, att armarne föras för mycket inåt, samt att de sänkas under det vågräta planet.



## Bålrörelser.

93. För att gifva bålen stadga och riktig hållning under rörelse, samt för att öka ansträngningen, göres vid bålrörelserna, såsom förberedande, *Höftfäste*, *Nackfäste* och *Armuppåtsträckning*. Dessa användas äfven vid benrörelserna.

### 94. *Höftfäste.*

Kommandoord: Höfter — fäst!

Ställning!

Båda händerna uppföras hastigt och omsluta bålen ofvanom höfterna med tummen bakom och de öfriga fingrarne sammanslutna framom och tvärtöfver bålen; armbågarne blifva riktade rätt utåt sidorna och det nedre af flata handen hvilande mot höftbenets öfre kant.

Utgångsställning återtages genom armarnes hastiga nedsträckning.

Vanliga fel: att fingrarne icke sammanslutas; att de riktas något nedåt i stället för tvärt öfver lifvet; att hela taget blifver för slapt; att armbågarne föras framåt eller bakåt.

### 95. *Nackfäste.*

Kommandoord: Nacke — fäst!

Ställning!

Båda händerna föras hastigt upp, sammanslutas och omsluta nacken med fingrarne instuckna mellan hvarandra; armbågarne hållas väl utåtförda och bröstet framskjutes.

Utgångsställning återtages genom armarnes obehindrade nedfällning till sidorna.

Vanliga fel: att armbågarne föras framåt; att hufvudet något framböjes; att bröstet icke blifver fullt upphväldt.

Arm-uppåt-sträckning göres enligt mom. 85.



96. *Sidovridning.*

Kommandoord: Till höger (venster)  
— vrid!

Framåt — vrid!

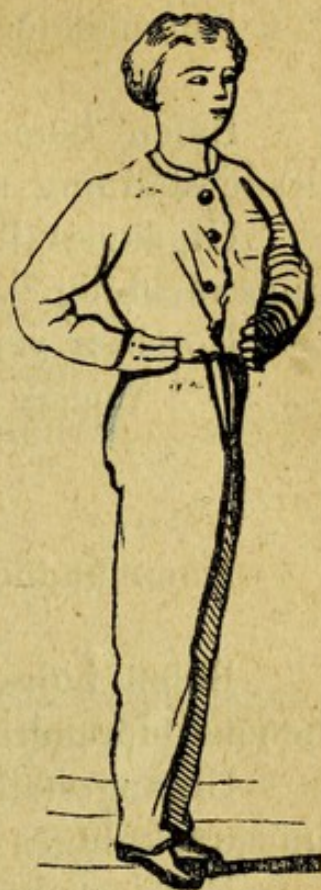
Öfverlifvet vrides långsamt åt den nämnda sidan så långt benens oförändrade ställning medgifver.

Utgångsställning återtages genom öfverlifvets långsamma vridning framåt.

Rörelsen verkställes äfven från den smala ställningen.

Vanliga fel: att benens ställning på ett eller annat sätt förändras; att bålen böjes åt den sida, hvaråt vridningen sker; att hufvudet vrides ytterligare åt denna sida.

*Anmärkning.* Höftfäste, Nackfäste eller Armuppåtsträckning föregår hvarje bålrörelse, hvarföre dessa rörelsers kommandoord icke särskildt upptagas.

97. *Framåtböjning.*

Kommandoord: Framåt  
— böj!

Uppåt — sträck!

Bålen böjes långsamt framåt, med rak rygg, tillbakadragna skuldror och väl uppburet hufvud, så långt benens oförändrade ställning medgifver.

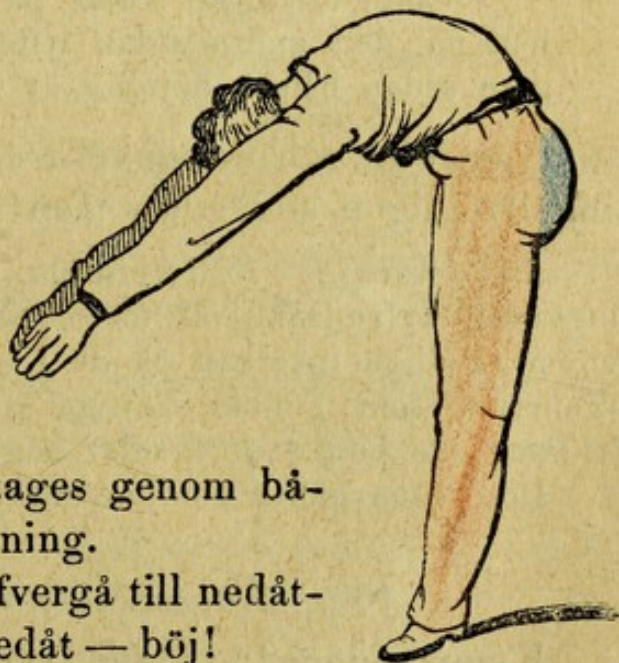
Utgångsställning återtages genom bålen långsamma uppsträckning.

Skall framåtböjning öfvergå till nedåtböjning, kommenderas: Nedåt — böj!

Böjningen fullföljes nedåt, med eftergifvande af ryggens sträckning samt skuldrornas och hufvudets hållning, så långt benens oförändrade ställning medgifver.

Rörelsen verkställes äfven i smal ställning.

Vanliga fel: att knäna böjas; att hufvudet vid framåtböjning icke tillräckligt uppbäres, och att ryggen ej bibehålles fullt sträckt.





98. *Bakåtböjning.*

Kommandoord: Bakåt — böj!

Uppåt — sträck!

Bålen böjes långsamt bakåt så långt benens oförändrade ställning medgifver.

Utgångsställning återtages genom bålens långsamma uppsträckning.

Rörelsen verkställes äfven i smal ställning.

Vanliga fel: att knäna böjas.

99. *Sidoböjning.*

Kommandoord: Till höger (venster) — böj!

Uppåt — sträck!

Bålen böjes långsamt åt den nämnda sidan, så långt benens oförändrade ställning medgifver.

Utgångsställning återtages genom bålens långsamma uppsträckning.

Rörelsen göres äfven i smal ställning.

Vanliga fel: att knäet på böjningssidan böjes, att hälen på den andra sidan lyftes; att hufvudet böjes ytterligare sedan bålens böjning är fulländad.

*Nackfäste och armuppåtsträckning* kunna vid sidoböjning lämpligen användas, men icke *höjtfäste*.

*Anmärkning.* *Bålrörelserna*, särdeles böjningarne, göras långsamt, hufvudsakligen för att undvika den häftiga och derigenom skadliga inverkan på de i bålen inneslutna egentliga lifsorganerna, som genom hastiga rörelser här skulle uppkomma. Vridningarne kunna dock efter någon öfning göras hastigt.

Detsamma gäller om hufvudrörelserna.

100. *Sidovridning i bred ställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot till sida — ställ!

Till höger (venster) — vrid!

Framåt — vrid!

Ställning!

Verkställes enligt mom. 60 och 96.

Vanliga fel: desamma som vid dessa mom. äro anmärkta.



101. *Framåtböjning i bred ställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot till sida — ställ!  
 Framåt — böj!  
 Uppåt — sträck!  
 Ställning!

Verkställes enligt mom. 60 och 97.

Vanliga fel: desamma som vid dessa mom. äro anmärkta.

102. *Bakåtböjning i bred ställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot till sida — ställ!  
 Bakåt — böj!  
 Uppåt — sträck!  
 Ställning!

Verkställes enligt mom. 60 och 98.

Vanliga fel: desamma som vid dessa mom. äro anmärkta.

103. *Sidoböjning i bred ställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot till  
 sida — ställ!

Bakåt — böj!

Uppåt — sträck!

Ställning!

Verkställes enligt mom. 60  
 och 99.

Vanliga fel: desamma som vid  
 dessa moment äro anmärkta.

104. *Sidovridning i gångställning.*

Kommandoord: Höger (venster)  
 fot framåt — ställ!

Till höger (venster) — vrid!

Framåt — vrid!

Ställning!

Verkställes enligt mom. 63  
 och 96 åt den framsatta  
 fotens sida.

Vanliga fel: desamma som  
 vid dessa m. äro anmärkta.



105. *Framåtböjning i gångställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot framåt — ställ!  
 Framåt — böj!  
 Uppåt — sträck!  
 Ställning!

Verkställes enligt mom. 63 och 97.

Vanliga fel: desamma som vid dessa moment äro anmärkta, samt att bälten vacklar.

106. *Bakåtböjning i gångställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot framåt — ställ!  
 Bakåt — böj!  
 Uppåt — sträck!  
 Ställning!

Verkställes enligt mom. 63 och 98.

Vanliga fel: desamma som vid dessa moment äro anmärkta, samt att bälten vacklar.

107. *Sidoböjning i gångställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot framåt — ställ!  
 Till höger (venster) — böj!  
 Uppåt — sträck!  
 Ställning!

Verkställes enligt mom. 63 och 99.

Vanliga fel: desamma som vid dessa moment äro anmärkta.

108. *Sidovridning i sidogångställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot till sida framåt — ställ!  
 Till höger (venster) — vrid!  
 Framåt — vrid!  
 Ställning!

Verkställes enligt moment 68 och 96.

Vanliga fel: desamma som vid dessa mom. äro anmärkta.



109. *Framåtböjning i sidogångställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot till sida framåt  
— ställ!

Halft till höger (venster) — vrid!

Framåt — böj!

Uppåt — sträck!

Framåt — vrid!

Ställning!

Verkställes enligt mom. 68, 96 och 97. Vid framåtböjningen lämpas vridningen så, att ansigtet får samma riktning som foten å den sida, hvaråt vridningen sker.

Vanliga fel: desamma, som vid dessa mom. äro anmärkta.

110. *Bakåtböjning i sidogångställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot till sida framåt  
— ställ!

Halft till höger (venster) — vrid!

Bakåt — böj!

Uppåt — sträck!

Framåt — vrid!

Ställning!

Verkställes enligt mom. 67, 96 och 98.

Vanliga fel: desamma som vid dessa mom. äro anmärkta.

111. *Sidoböjning i sidogångställning.*

Kommandoord: Höger (venster) fot till sida framåt  
— ställ!

Halft till höger (venster) — vrid!

Till höger (venster) — böj!

Uppåt — sträck!

Framåt — vrid!

Ställning!

Verkställes enligt mom. 67, 96 och 99.

Vanliga fel: desamma som vid dessa mom. äro anmärkta.

*Anmärkning.* Efter någon öfning öfvergår man i gångställning och sidogångställning från den ena sidan till den andra genom ombyte af fot, utan att stanna i grundställning. Li-



kaledes öfvergår man så väl vid vridning som vid böjning från ena sidan till den andra äfvensom framifrån bakåt och omvändt, utan att stanna i de mellanliggande riktningarne framåt och bakåt.

Grundställning kan återtagas från hvilken annan ställning som helst, genaste vägen på kommandoordet: Ställning!

## Andra Capitlet.

### Marsch.

(Öfningar i gång och löpande.)

112. Med marsch förstås en till form och rytm ordnad förflyttning genom gående eller löpande.

113. Gåendet sker genom bålens fortsatta fällning framåt, hvarunder benen vaxelvis stödjade och framskjutade densamma. Armarne bidraga härvid äfvenledes vaxelvis till reglerande af bålens hållning och till rörelsens underlättande.

114. *Marsch på stället.*

Kommandoord: På stället — marsch!

Halt!

Venstra foten upplyftes under kroppstyngdens öfverförande på högra benet, genom böjning af knä och höftled, en tum öfver marken och nedsattes åter, hvarvid den högra foten på samma sätt upplyftes. Rörelsen fortgår sålunda med jemn omvexling af fötterna till dess halt göres, då den upplyftade foten nedsattes intill den andra i grundställning (ställningssteg).

Takten är i början långsam (80 till 100 steg i minuten), men ökas efter hand (till 114—116 steg i minuten), i den mån stadga och säkerhet vinnas.

Vanliga fel: att foten lyftes för högt; att bälten vacklar åt sidorna; att takten icke väl bibehålles.



*Anmärkning.* Marschen börjar med venster fot, emedan den med någondera foten måste börja; foten föres uppåt, men icke framåt, emedan man vid marsch på stället icke vill framåt och emedan det första som vid gåendet är att göra, endast är att lyfta foten. Takten är långsam, ungefär motsvarande pulsslagen (den naturliga tidsmätaren inom människokroppen) för att från början vinna lugn och säkerhet i marschen. Rörelsen är icke egentlig gång utan förberedelse dertill.

### 115. *Vanlig marsch.*

Kommandoord: Framåt — marsch!

Halt!

Under bålens fällning och framskjutning förmedelst högra benet, upplyftes venstra foten, föres, med bibehållande af knäets lindriga böjning, framåt, nedsättes med fotspetsen något inåt förd på ett afstånd af  $2\frac{1}{2}$  gånger sin längd från den med fotbladet qvarstående högra foten och öfvertager, med i det närmaste sträckt knä, kroppstyngden; hvarefter den högra foten, utan afbrott i rörelsen, på samma sätt framflyttas o. s. v. Armarne föras vaxelvis framåt, ledigt och utan öfverdrift, i samma takt som fötterna, så att högra (venstra) armen framföres på samma gång som venstra (högra) foten. Hufvudet väl uppburet. Takten är liflig (114—116 steg i minuten). Halten göres med slutsteg och ställningssteg.

Vanliga fel: att bakre knäet och vristen för bålens framskjutande icke tillräckligt sträckas; att den främre foten nedsättes med för mycket böjdt knä; att bålen böjes framåt i stället för att fällas, eller ock att den hålles för mycket upprätt eller till och med bakåtböjd, hvarigenom framskridandet motarbetas; att bålen vacklar åt sidorna; att armarne föras antingen för stelt eller för slängande; att takten blifver ojemn.

*Anmärkning.* Vid öfvergång från annan marsch-art till vanlig marsch, kommenderas: Vanlig marsch!

### 116. *Marsch framåt med knäuppböjning.*

Kommandoord: Med knäuppböjning framåt — marsch!

Halt!



Lika med vanlig marsch, med den skilnad, att knäet, vid fotens framförande mera uppböjes och vid dess nedsättande fullt sträcket, samt att armarne blifva stilla vid lifvet; stegen blifva något kortare och takten högst 100 steg i minuten; hufvudet uppbäres väl.

Vanliga fel: att främre fotens knä för mycket uppböjes och sedan icke väl sträcket; att fotspetsen föres uppåt; att bälten vacklar; att armarne icke förblifva stilla vid sidorna.

### 117. *Marsch med förlängda steg.*

Kommandoord: Stora steg — marsch!

Halt!

Skiljer sig från vanlig marsch deruti, att bälten får starkare fällning framåt; att stegen förstöras till 3 gånger fotens längd; att den främre foten nedsättes med starkare knäböjning, hvilket genom starkare sträckning i nästa steg kraftigare bidrager till bälten framförande; att armarnes rörelser äfven blifva större.

Vanliga fel: desamma som vid föregående, med undantag af främre knäets starkare böjning, hvilken här är riktig.

### 118. *Marsch med förkortade steg.*

Kommandoord: Korta steg — marsch!

Halt!

Skiljer sig från vanlig marsch deruti, att bälten får mindre fällning framåt; att stegen förkortas till halfva längden; att armarnes rörelser blifva mindre.

Vanliga fel: att armarnes rörelser blifva för stora; att steget blifver för stort; att bälten vacklar åt sidorna.

### 119. *Marsch tillbaka.*

Kommandoord: Tillbaka — marsch!

Tyngden öfverföres bakåt och venstra foten flyttas ett halft stegs längd rätt tillbaka och öfvertager densamma, hvarefter rörelsen fortgår omvexlande med båda benen.

Denna marsch bör endast göras några steg i sender.

Vanliga fel: att dragning sker åt någondera sidan; att bälten vacklar.



120. *Marsch på tå.*

Kommandoord: På tå — marsch!

Halt!

Skiljer sig från vanlig marsch deruti, att hälen icke berör marken, samt att stegen blifva något kortare. Knäna böra härunder vara spänstiga utan styfhet. Halten göres äfven på tå och så lätt som möjligt, hvarefter nedsänkning på klackarne verkställles.

Denna marsch göres äfven med korta steg.

Vanliga fel: att fötterna nedsättas för tungt, så att rörelsen icke får den lätthet, som för densamma är utmärkande, samt att endera styfhet eller gungning i knäleden förekommer.

121. *Marsch med appell.*

Kommandoord: Tre-takt (fyra-takt, fem-takt o. s. v.)  
med appell på ett (två, tre o. s. v.)  
— marsch!

Vanlig — marsch!

För öfning i taktens noggranna bestämmande användas appeller. Härvid afräknas 3, 4, 5 o. s. v. steg och appellen förlägges på hvilket eller hvilka af dessa man behagar. Den verkställles med en lätt stampning och återkommer likformigt på det eller de inom den sålunda uppkommande rörelserytmen bestämda stegen. Härvid iakttages, att appellerna så förläggas, att båda benen vinna lika ansträngning. Vid alla rytmer med udda antal steg, gör detta sig sjelft, vid de jemna rytterna måste appellen omvexlande förläggas från ett udda till ett jemnt steg eller tvärtom, eller ock dubbla appeller användas.

Vid kommandoordet vanlig marsch upphöra appellerna.

Vanliga fel: att appellen blifver för tung och klumpig, emedan den göres med för stark knäböjning; att takten, särdeles i de kortare marschrytmerna ökas.

*Anmärkning.* Mindre än 3 steg bör en sådan marschrytm icke innehålla, emedan en med 2 steg blifver ett haltande. Mer än 9 steg böra ej heller i en marschrytm sammanföras, emedan den då blifver för svår att väl uppfatta. Genom de mångfaldiga



marschrytmer, som genom appellernas olika fördelning inom olika antal af steg uppkomma, uppöfvas taktsinnet i betydlig grad.

### 122. *Marsch i udda takt* (ombyte af fot).

Kommandoord: Udda takt — marsch!

Halt!

Den bakre foten stannar i steget på fotbladet tätt bakom den främre, hvilken ännu en gång tager ut steget; först derefter framföres den bakre foten förbi den främre såsom vid vanlig marsch, hvarefter marschen på lika sätt med den andra foten fortsättes.

Häraf uppkommer 3 taktdelar i hvarje steg.

På den första eller tredje af dessa kan sedan appell lämpligen läggas.

Denna marsch verkställes äfven på tå. Halten göres i jemn takt med slutsteg och ställningssteg.

Vanliga fel: att i mellantempot en ansats till språng inträder, hvarigenom takten blir osäker.

*Anmärkning.* Den jemna och udda takten, grundande sig den ena på talet 2, den andra på talet 3, innehåller de grundrytmer, hvaraf alla andra rytmer sammansättas. Genom sammansättning af marschrytmer innehållande både jemn och udda takt (t. ex. två steg jemn, ett steg udda takt) samt med appeller kan taktsinnet i hög grad uppöfvas på samma gång som formsinnet vinner utveckling genom det noggranna iakttagandet af rörelsernas form.

### 123. *Ombyte af fot.*

Kommandoord: Byt om — fot!

Verkställes medelst ett steg i udda takt.

### 124. *Språngmarsch.*

Kommandoord: Språng — marsch!

Halt!

Denna marsch, som är ett *löpande*, skiljer sig från marsch med stora steg, som ännu är ett gående, deruti, att härunder inträffar vid hvarje steg (som sålunda bliver ett språng) ett tidsmoment, hvarunder båda fötterna



äro höjda från marken, i stället för att under gåendet vid hvarje steg båda fötterna under någon tid samtidigt beröra marken. Den verkställles genom det ena benets framförande med väl böjdt knä, hvarvid det bakre benet, genom mycket hastig, men ej stor, böjning och sträckning af höft-, knä- och fotled, framkastar kroppen, (hvarunder båda benen naturligtvis medfölja) hvars tyngd härefter vid nedfallandet öfvertages af det framförda benet med bibehållen böjning i knä- och fotled; rörelsen fortgår medelst omvexling af båda benen, armarne deltaga i rörelsen, men bibehålla härunder någon böjning (ungefär rät vinkel) i armbågsleden, stegen få minst  $2\frac{1}{2}$  fots längd och takten blifver hastig (omkring 165 steg i minuten).

Halt göres med 3 slutsteg samt ställningssteg, således i 4 tempo.

Vanliga fel: att bakre knäet och vristen icke med nog hastighet sträckas; att främre knäets böjning icke väl afpassas, hvarigenom fartens jemnhet störes; att armarne föras för mycket sträckta; att vid halt för många slutsteg uttagas och att ställning icke nog hastigt och bestämdt intages.

*Anmärkning.* Språngmarschen kan i början göras långsammare, så att för stor ansträngning icke må uppkomma; den bör då ej heller räcka längre än en minut för hvarje gång, hvarefter den afbrytes med lagom marsch.

Efter hand ökas detta till 2, sedan 3 minuter o. s. v. men bör vid samfällda öfningar icke räcka längre än 4 minuter utan ett längre eller kortare afbrott.

Om denna öfning med nödig varsamhet användes, bidrager den i hög grad till stark utveckling af lungor och hjerta, missbrukas den åter, kan den blifva mycket skadlig.

Språngmarsch kan äfven göras på tå och kommenderas då: På tå språng — marsch! Halt göres då äfven på tå.

### 125. *Gå på marsch.*

Kommandoord: Gå på — marsch!

Vanlig — marsch!

Skiljer sig från språngmarsch deruti, att stegens längd och hastighet ökas så mycket, som med sammanhang i



trupp och någorlunda rättning är förenligt. På jemn takt fästes härvid icke afseende.

126. Vid gående och löpande uppåt ett lutande plan, ökas bålens fällning, äfvensom benens böjningar och sträckningar blifva starkare; går eller löper man åter utföre, minskas allt detta i samma mån lutningen är stark.

## Tredje Capitlet.

### Vändningar.

#### 127. *Sidovändningar.*

Kommandoord: Höger (venster) — om!

Högra (venstra) fotspetsen upplyftes från marken och på höger (venster) häl vändes med rakt knä och stadigt lif,  $\frac{1}{4}$  cirkel åt höger (venster); venstra (högra) fotbladet understödjer vändningen, hvarefter foten nedsättes utan stampning intill den högra (venstra) och ställning intages.

Vanliga fel: att den stående foten efter vändningen är för litet utvriden och den andra foten deremot för mycket; att vackling och slängning på kroppen under vändningen förekomma; att vändningen blir för knapp och den ena axeln längre tillbaka än den andra.

#### 128. *Halfva sidovändningar.*

Kommandoord: Halft höger (venster) — om!

På nyss beskrifne sätt vändes  $\frac{1}{8}$  cirkel åt höger (venster).

Vanliga fel: desamma som vid 127, med den skilnad, att denna vändning lätt blifver för stor.

#### 129. *Hel-omvändning.*

Kommandoord: Helt — om!

På venstra hälen vändes  $\frac{1}{2}$  cirkel åt venster efter samma grunder som för venster om.

*Anmärkning.* Samma vändning kan äfven göras åt höger. Den kommenderas då: Helt höger — om!



130. *Hel-omvändning på båda hälarne.*

Kommandoord: Åt höger (venster) helt — om!  
(3 tempo.)

1.

Högra (venstra) foten flyttas  $\frac{1}{2}$  fots längd framåt och så mycket inåt, att dess häl kommer rätt framför den venstra (högra) hälen.

2.

Båda fotspetsarne upplyftas och vändning af  $\frac{1}{2}$  cirkels storlek verkställles åt venster (höger) med stöd på båda hälarne.

3.

Ställningssteg med höger fot.

Vanliga fel: att i 1:sta tempo högra (venstra) foten flyttas för långt framåt och för mycket utåt; hvarigenom betydlig vackling och osäkerhet i 2:dra tempo uppkomma; att vändningen i detta tempo icke blifver fullständig, utan den högra (venstra) axeln stannar bakom den venstra (högra) och att ställningssteget göres för klumpigt.

131. Vändningar och marsch kunna förenas på det sätt, att efter vändningen marschen genast med venster fot anträdes.

Kommandoord: Höger (venster) (helt) om — marsch!

132. *Sidovändning under marsch.*

Kommandoord: Höger (venster) om — marsch!

Den fot, som är efterst, uttager ett något förkortadt steg, och på dess fotblad göres anbefalld vändning, hvar efter den andra foten uttager steget i nya marschriktningen.

Vanliga fel: att hela rörelsen sker för långsamt och obestämdt.

*Anmärkning.* Vid kommenderandet af denna rörelse, bör verkställighetsordet i takten, så vidt möjligt är, falla på den fot, åt hvilken sida vändningen skall ske. Faller detta ord på den andra foten, så kommer vändningen på den fot åt hvars sida den skall verkställas, och går då betydligt tyngre.



133. *Half sidovändning under marsch.*

Kommandoord: Halft höger venster om — marsch!

Enligt föregående mom. med den skillnad, som halfvändning medför.

Vanligt fel: att vändningen blifver för stor.

134. *Hel-omvändning under marsch.*

Kommandoord: Helt om — marsch!

Högra foten uttager första gången den efter kommando-ordet »marsch» framföres, ett något förkortadt steg; på båda fotbladen göres helomvändning åt venster (höger) hvarefter högra (venstra) foten uttager steget i nya marschriktningen.

Vanliga fel: att både hållning och takt under vändningen förloras.

*Anmärkning.* Vändningar under marsch böra ske på fotbladet, icke på hälen, emedan kroppstyngden såväl under gåendet som ännu mer under löpandet fortfarande är i stark öfverföring framåt, hvarföre hälarne, som vid ståendet äro de egentliga stödpunkterna, vid gåendet naturligen upphöra att vara detta. Vändningar under språngmarsch måste ske efter samma lagar som under gåendet. Vändningar kunna äfven förberedelsevis öfvas under marsch på stället. Vid vändningar under marsch skall takten väl bibehållas, hvarföre användandet af appeller i förening med vändningen är ganska lämpligt. Appellen göres då bäst på första steget efter vändningen, icke i vändningssteget.

135. Halt kan göras omedelbart efter sido- och halfsido-vändning under marsch.

Kommandoord: Höger (venster) (halft höger) (halft venster) om — halt!

Den fot, som är efterst, uttager ett något förkortadt steg i samma marschriktning, och på dess fotblad göres den anbefallda vändningen. Den andra foten sättes med ställningssteg intill den förstnämnda.

136. Halt efter hel-omvändning verkställes på kommandoord: Helt om — halt!

Verkställes såsom hel-omvändning under marsch, med den skilnad, att efter vändningen uttages icke steget utan bakre foten sättes med ställningssteg intill den andra.



137. Halt kan äfven förenas med omedelbart derpå följande vändning.

Kommandoord: Halt och höger (venster) — om!

Vändning göres genast efter halten i samma takt som marschen.

## Fjerde Capitlet.

### Fria Språng.

138. Redan vid löpandet inträder språnget, hvars egentliga kännemärke just är, att härvid båda fötterna på en gång äro höjda öfver marken. Hvarje språng innehåller fördenskull tre delar, hvilka från hvarandra tydligen kunna särskiljas nemligen: *sats*, *förflyttning* och *nedsprång*.

Genom satsen häfves kroppen med hastighet från den plats den innehar och förflyttas till det ställe den vid nedsprånget kommer att intaga.

139. Sprången indelas, likasom de öfriga gymnastiska rörelserna, i sådana som verkställas utan yttre stöd: *Fria Språng*, och sådana som ske med tillhjälp af ett sådant: *Stödsprång*.

Sprången indelas med afseende på satsens beskaffenhet i *Språng med samlad sats*, vid hvilka denna verkställs med båda fötterna på en gång, och *Språng med delad sats*, vid hvilka denna verkställs med den ena foten framför den andra.

Vid sprången underhjälpes rörelsen derigenom, att armarne lyftas i språngets riktning och derefter sänkas.

140. *Inledning till språng*, (4 tempo).

Kommandoord: Inledning till språng! — Ett!

Rörelsen verkställs på samma sätt som *häfning på tå* och *knäböjning* i grundställning, med den skillnad att hvarje särskild rörelse här sker med stor hastighet.



- |                |    |
|----------------|----|
|                | 1. |
| Häfning på tå. |    |
|                | 2. |
| Knäböjning.    |    |
|                | 3. |
| Uppsträckning. |    |
|                | 4. |
| Nedsänkning.   |    |

Vanligt fel: att bålen fälles framåt, hvarigenom jemnvigten förloras.

### **Språng med samlad sats.**

#### *141. I höjd.*

Kommandoord: I höjd — spring!

Satsen göres genom lindrig häfning på tå, knäböjning och derpå följande hastig men ej fullständig sträckning af fot-, knä- och höftled; förflyttningen sker rätt uppåt med knäuppböjning; nedsprånget sker på tå med lodrät hållning och efter språngets höjd afpassad knäböjning, hvar efter uppsträckning och nedsänkning följa.

Vanliga fel: att satsen göres för tungt; att vid förflyttningen bål och hufvud fällas framåt, hvarigenom jemnvigt vid nedsprånget förloras eller förflyttning framåt uppkommer.

#### *142. I höjd med vändning.*

Kommandoord: I höjd höger (venster) (helt höger (venster)) om — spring!

Lika med föregående, med den skilnad, att under förflyttningen  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) cirkels vändning, genom bålens hastiga vridning, göres åt höger (venster).

#### *143. I höjd och längd.*

Kommandoord: I höjd framåt — spring!

Verkställes i öfverensstämmelse med mom. 141, med den skilnad, att under satsen kroppen fälles framåt så att



förflyttningen, hvarunder knäna väl uppböjas, sker uppåt och framåt.

144. *I höjd åt sidan.*

Kommandoord: I höjd till höger (venster) — spring!

Verkställes i öfverensstämmelse med mom. 141, med den skilnad att under satsen venstra (högra) fot- och knälederna sträckas kraftigare än de andra, och att kroppen härunder fälles åt höger (venster), så att förflyttningen sker åt nämnde sida.

Under förflyttningen föras armarne något åt den nämnda sidan och sänkas åter vid nedsprånget.

**Språng med delad sats.**

145. *I höjd och längd.*

Kommandoord: Höger (venster) fot fram, i höjd framåt — spring!

Nämnda fot framsättes ett steg och tager sats; förflyttning och nedsprång ske med iakttagande af att båda fötterna, då språnget är på sin största höjd, jemnas tillsammans. Armarne föras ledigt framåt och sänkas åter vid nedsprånget.

Vanliga fel: att satsen göres för tungt; att vid förflyttningen knäna för litet uppböjas; att benen kastas åt den ena sidan; att bålen böjes eller vrides; att armarne föras stelt och obestämdt; att vid nedsprånget knäna blifva för litet böjda och att dervid jemnvigten förloras.

146. *I höjd och längd med vändning.*

Kommandoord: I höjd framåt höger (venster) om — — spring!

Höger (venster) fot framsättes och språnget verkställles i öfverensstämmelse med föregående mom., med den skilnad, att vändning under förflyttningen göres åt den framsatta fotens sida.



147. *I höjd och längd med hel-omvändning.*

Kommandoord: I höjd framåt helt höger (venster) om  
— spring!

Verkställes enligt föregående mom., med den skilnad, att vändningen blir af  $\frac{1}{2}$  cirkels storlek.

Vanliga fel: att vändningen blifver för liten och att språnget blifver osäkert.

148. *Anlopp.*

För vinnande af starkare sats och deraf beroende större förflyttning, användes, sedan språngets form med någon säkerhet är inlärd, förutgående anlopp. Detta, som till sin längd icke bör öfverskrida 30 fot, börjar med gående och öfvergår till löpande, hvars hastighet ökas ända till dess att satsen verkställles. Anloppet verkställles på särskild tillsägelse vid uppställning till språng.

Vanliga fel: att löpandet börjar för tidigt, hvarigenom kraft för satsen förloras; att dess hastighet innan satsen göres, något förminskas; att andedrägten icke går med full frihet.

149. Vid *höjdsprång* utställles på passande afstånd ett springmärke, hvilket efter hand kan sättas på knähöjd, höfthöjd eller brösthöjd. Vid *längdsprång* utmärkes på marken språngets längd, som efter ökad förmåga utsträcker. Skall språng göras i både höjd och längd, utsättas, med afstånd från hvarandra, två springmärken, hvilka på en gång öfverhoppas. Man bör dervid söka vinna först höjd och sedan längd, emedan längden är beroende af höjden.

Vid språng bör inandning göras före satsen, och utandning först vid nedsprånget. All oro inverkar störande på andedrägten och derigenom äfven på rörelsen. Lugnet och ifvern böra därför fullt motväga hvarandra.



## Femte Capitlet.

### Taktiska öfningar.

(Infanterirörelser.)

#### 150. Uppställning på ett led.

Kommandoord: Uppställning!

Lärjungarne uppställa sig bredvid hvarandra i rak linie efter längd från höger till venster och med en tvärhands afstånd mellan sig, räknadt från armbåge till armbåge.

Vanliga fel: att afstånden blifva för små så att trängsel uppkommer; att frontens riktning icke väl iakttages, utan att man står mer eller mindre i vändning åt endera sidan.

*Anmärkning.* Uppgår afdelningen till 24 och derutöfver, sker uppställningen efter längd från båda ändarne (flyglarne), så att den längsta blir 1:sta man från höger, den dernäst i längd 1:sta man från venster, den dernäst 2:dra man från höger, den dernäst 2:dra man från venster o. s. v. Härigenom vinnes större jemnhet och sammanhållning än om en så stor afdelning vid uppställningen ordnas endast från höger.

#### 151. Rättning i frontställning.

Kommandoord: Rättning — höger! (venster!)

Den, på hvilken rättningen sker, (första man på högra (venstra) flygeln) står stilla; de öfriga vända hufvudet åt rättningssidan, samt rätta sig hastigt åt höger (venster) noga in i linien med bibehållen kroppsställning. Rättning är i allmänhet vunnen, då man ser skymten af 2:dra och 3:dje mans bröst ifrån sig.

Vid kommandoord: Midtåt! eller på gifvet tecken af befälhafvaren, vända alla hufvudet rätt fram.

Såsom förberedelse till rättning, öfvas hufvudets vändning åt endera sidan på kommandoordet: Se till — höger (venster).

Vanliga fel: att man går öfver linien, så att tillbakarättning med deraf följande ryckningar fram och åter upp-



kommer; att icke blott hufvudet, utan äfven bålen vrides åt rättningssidan, hvarigenom rättningen för de följande försvåras; att fötterna något vändas åt rättningssidan; att ställningen förloras; att rättningen sker för långsamt.

### 152. *Rättning i flankställning.*

Kommandoord: Rättning — framåt!

Verkställes efter förutgången sidovändning på det sätt, att främste man står stilla och att hvar och en af de öfrige med i öfrigt bibehållen ställning hastigt flyttar sig så, att han kommer rätt bakom och på lagom afstånd från den, som står närmast framför honom.

Vanliga fel: att man kommer för mycket åt endera sidan, hvilket skönjes deraf att man ser hela ledet på denna sida; att afståndet till närmaste man blifver för kort, så att trängsel uppkommer, då man åter vänder in frontlinien.

### 153. *Indelning.*

Kommandoord: Indelning till — två!

Högra flygelkarlen vänder hufvudet hastigt åt venster och säger *ett*, nästa man förhåller sig på samma sätt och säger *två*, den dernäst *ett*, den följande *två* o. s. v.

Vanliga fel: att hufvudet icke vrides, hvarigenom närmaste man icke med säkerhet hör hvem som sednast sagt sin nummer, hvaraf åter osäkerhet och oreda uppkomma.

### 154. *Betäckning af luckor.*

Kommandoord: Andra! (Första!) luckor — betäck!

De, som erhållit N:o 2 (N:o 1), marschera två steg tillbaka och rätta sig derefter, med bibehållet afstånd åt höger.

Skall åter inryckas, kommenderas: Ryck in — marsch!

De som ryckt tillbaka, intaga med två korta steg åter sin plats i ledet och rätta sig åt höger.

Vanliga fel: att någon dragning åt endera sidan inträffar; att rättningen uraktlåtes eller göres ofullständigt.

### 155. *Formering af 2 led.*

Kommandoord: Formera två led — marsch!



Högra flygelkarlen i främre ledet står stilla, de öfriga göra »höger om marsch» och formera sig på två led; tvåorna bakom ettorna.

De, som stå i första ledet kallas *1:a män*, och de i andra ledet *2:a män*. Hvar 1:a man jemte den bakom honom stående 2:a man kallas tillsammans en *rote*. Fattas en man i roten, benämnes den blindrote.

Vanliga fel: att rättningen blir osäker.

#### 156. *Återformering af ett led.*

Kommandoord: Formera ett led — marsch!

Högra flygelkarlen i främsta ledet står stilla; de öfriga göra »venster om marsch», intaga sin plats i uppställningen på ett led och rätta sig åt höger.

Vanliga fel: att 2:a män tränga för häftigt på, att 1:a män komma för långsamt undan, samt att man marscherar längre än behöfligt är innan man vänder upp i linien.

*Anmärkning.* Vid rättning i frontställning på två led iaktages, att 2:a män ställa sig rätt bakom (betäcka på) 1:a män, och vid rättning i flankställning på 2 led, att inom hvarje rote 2:a man rättar sig på 1:a man.

#### 157. *Ledens öppnande och slutande.*

Kommandoord: Öppna leden — marsch!

Främre ledet står stilla. Bakre ledet marscherar 4 steg tillbaka, hvarefter venstra foten sättes intill den högra och rättning åt höger intages. Skall leden åter slutas, kommenderas: Slut leden — marsch!

Bakre ledet marscherar fram 4 steg, hvartdera af half längd, hvarefter venstra foten sättes intill den högra.

#### 158. *Förändring af afstånd mellan leden.*

Skall afståndet *förökas* kommenderas: Första (andra) led! Ett (två) (tre) (N) steg framåt (tillbaka) — marsch!

Skall afståndet *förminskas*, kommenderas: Andra (första) led! Ett (två) (tre) (N) steg framåt (tillbaka) — marsch!



159. Skall betäckning af luckor ske från uppställning på 2 led, öppnas leden, eller förökas afstånden mellan leden, hvarefter »indelning till två» och »luckor betäck» göres med båda leden.

160. *Rättning med helt afstånd.*

Kommandoord: Helt afstånd! Rättning — höger! (venster)!

Skiljer sig från vanlig rättning i frontställning deruti, att armen åt rättningssidan upplyftes så, att fingerändarne beröra sidokamratens axel, och att det afstånd intages, som bestämmes genom den utsträckta längden.

På kommandoordet: Ställning! återtages grundställning genom armens nedförande och hufvudets vändning framåt.

161. *Rättning med fullt afstånd.*

Kommandoord: Dubbelt afstånd! Rättning — höger (venster!)

Skiljer sig från föregående deruti, att båda armarne upplyftas så, att fingerändarne beröra sidokamraternas fingerändar, och att det afstånd intages, som bestämmes genom de utsträckta armarnes längd.

162. Med uppställning på ett led utan betäckning af luckor kunna redan de flesta af fristående gymnastikens rörelser af lärjungarne samfäldt verkställas, blott man iakttagar att för hvarje rörelse, som erfordrar utrymme på bredden, göra vändning åt sidan; men då utrymme icke fattas bör man genom betäckning af luckor undvika den trängsel, som uppställningen på slutet led lätt medför.

Uppställning på öppna led med betäckta luckor är den som helst vid dessa öfningar bör väljas, emedan den medgifver bästa utrymmet och bästa öfversigten på i både längd och bredd måttligt utsträckt grundyta.

Det är då endast armrörelserna i riktning utåt, som erfordra förutgående sidovändning. Har man godt utrymme på längden, så kan man använda *uppställning på öppna*



*led med helt afstånds rättning*, men fronten blifver då dubbelt så lång och öfversigten försvåras. *Rättning med dubbelt afstånd* är mindre behöflig, men kan vid fäktöfnin-  
garne komma till användning.

Marschöfningarne böra öfvas på ett och på två slutna led, mest det sednare.

### 163. *Frontmarsch.*

Frontmarsch utföres utaf en afdelning, formerad på ett eller två led, och i senare fallet äfven med andra ledet främst. Rättningen blifver på flygelkarlen i främre ledet, så framt ej särskild riktrote ställes bredvid flygelroten. Riktroten består då blott af en man.

Rättningen är under frontmarsch, då ej annorlunda är bestämdt, till *höger* då *första* ledet är främst, och till *venster* då *andra* ledet är främst. Skall rättningen tagas åt motsatt sida kommenderas: Venster! (höger!)

Frontmarsch anträdes framåt på kommandoord:

Afdelning! Framåt — marsch!

Den, på hvilken rättningen är, marscherar rakt ut med fulla och lediga steg, samt i väl bestämd takt.

De som gå i främre ledet iakttaga:

- att hålla hufvudet väl uppburet;
- att hafva uppmärksamheten riktad åt rättningssidan;
- att från sidomannen åt rättningssidan bibehålla behörigt afstånd;
- att aldrig rusa eller stanna när rättningen förloras, utan efter hand återtaga densamma;
- att småningom gifva efter för tryckning från rättningssidan, men motstå den, som kommer från motsatta sidan; samt att ej förhastadt följa sidomannens rörelser, utan bibehålla rättning på det hela.

De som gå i bakre ledet, marschera med bibehållet afstånd, rättade på dem som gå i främre ledet.

När frontmarsch skall upphöra, kommenderas:

Afdelning — halt!



Frontmarsch anträdes bakåt på kommandoord:

Afdelning! Helt om — marsch!

Utföres efter verkställd vändning, enligt ofvanstående.

Skall vid derpå följande halt vändning göras till *första* ledet, kommenderas: Afdelning! Helt om — halt!

Vanliga fel: att takten blifver ojemn; att trängsel åt rättningssidan uppkommer; att rättningen genom ryckningar framåt och tillbaka förloras; att bakre ledet förlorar sitt rätta afstånd; att, genom fel i marschens riktning, luckor mellan rotarne uppkomma.

#### 164. *Flankmarsch.*

Flankmarsch utföres så väl från frontställning som från frontmarsch utaf en afdelning formerad på ett eller två led på kommandoord: (Afdelning!) Höger (venster) om — marsch!

Främsta man i första ledet (riktroten) marscherar, sedan vändningen blifvit gjord, rakt ut; främsta man i andra ledet marscherar rättad på honom; de öfrige följa efter i säker takt, den efterföljande rättande sig på den föregående. 1:a män bibehålla afstånden derigenom att de stiga in i de föregåendes steg d. v. s. sätter sin främre fot bredvid den föregåendes bakre. 2:a män rätta sig på 1:a män och rotarne hålla väl tillsammans.

När flankmarsch skall upphöra, kommenderas:

Afdelning — halt!

Skall vid halt vändning göras åt sidan, kommenderas:

Afdelning! Höger (venster) om — halt!

Skall frontmarsch återtagas, kommenderas:

Venster (höger) om — marsch!

Vanliga fel: att takten blifver ojemn; att afstånden blifva för stora; att rotarne icke hålla väl tillsammans.

*Anmärkning.* Då rättning och takt med en mindre trupp lättast bibehållas i flankmarsch, så är det ändamålsenligt att öfva denna före frontmarschen, äfvensom att begagna den vid inöfvandet af olika slags marsch. Vid första inöfvandet af flankmarsch, anträdes denna sedan man förut genom vändning intagit flankställning.



165. *Dragningsmarsch.*

Skall från frontställning eller frontmarsch göras dragning åt någondera sidan, kommenderas: (Afdelning!) Halft höger (halft venster) om — marsch!

Halfvändning verkställes och marschen anträdes (fortgår) i den riktning som härigenom uppkommer. Rättningen tages åt dragningsidan, och riktroten marscherar rakt ut. De öfrige bibehålla de förhållanden till hvarandra, som genom halfvändningen uppkommit. Detta vinnes derigenom att rotarne hålla väl tillsammans och att 2:a män marschera rakt i spåren af 1:a män i närmaste rote åt dragningsidan.

Skall dragning upphöra och halt göras kommenderas: Afdelning! Halft venster (halft höger) om — halt!

Vanligt fel: att vändningen vid marschens anträdande göres för stor, hvarigenom rättning och sammanhållning blifva omöjliga.

Skall frontmarsch återtagas, kommenderas:

Halft venster (halft höger) om — marsch!

Från flankställning eller flankmarsch verkställes dragning på samma sätt genom halfvändning och marsch i den deraf uppkommande nya riktningen.

166. *Svängning under frontmarsch.*

Kommandoord: 1. Till höger (venster) (halft till höger) halft till venster — marsch!

Lystringsorden utsägas 4 steg nära det ställe der afbrytningen skall ske.

Rättningen tages till den sida, hvaråt svängningen kommenderas, i fall den icke redan är åt denna sida. På »marsch», vända alla, med undantag af riktroten (flygelkarlen), hufvudet åt höger (venster). Flygelkarlen på den svängande flygeln ökar genast stegens längd; riktroten (flygelkarlen), marscherar på stället med uppmärksamheten riktad åt venster (höger), och vänder sig åt höger (venster), allt efter som den svängande flygeln hinner medfölja. Den karl i främre ledet, som är närmast intill rikt-



roten (flygelkarlen) rättar sig på denne och svänger framåt med små steg. De öfrige i främre ledet afpassa stegens längd efter sina afstånd från högra (venstra) flygeln, så att rättningen bibehålles. Bakre ledets karlar åtfölja sina rotekamrater med bibehållet afstånd mellan leden.

Vanliga fel: att flygelmannen på svängningspunkten vänder för fort; att svängningen afbrytes för sent.

## 2. Framåt — marsch!

Afpassas så, att marsch utsäges då afdelningen uppkommer i den nya riktningen, hvilket bör inträffa, då riktroten marscherat på stället så många steg, som afdelningens hela (halfva) frontlängd utgör. Alla vända hufvudet rätt fram, och stegen uttagas till vanlig längd.

### 167. *Afbrytning under flankmarsch.*

Kommandoord: Rotevis till höger (venster) (halft till höger) (halft till venster) — marsch!

Têten (främsta roten) afbryter genast  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ) cirkel till höger (venster) på det sätt, att den karl, som är närmast åt den sida ditåt afbrytningen skall ske, gör höger (venster) om marsch, med iakttagande att de tvenne första stegen förkortas; rotekamraten följer i bredd med honom medelst ökande af stegens längd; de öfriga afbryta, rote efter rote, på samma ställe och efter enahanda grunder, med bibehållande af afstånden.

Vanligt fel: att afbrytningen bliver för stor eller för liten.

### 168. *Uppslutning från frontställning.*

Kommandoord: Afdelning! Till höger (venster) (halft till höger) (halft till venster) slut upp — marsch!

Högra (venstra) flygelkarlen i främre ledet gör höger (venster) (halft höger) (halft venster) om. De öfriga göra halft höger (halft venster) om marsch, och upprycka, rote efter rote, i vanlig marsch kortaste vägen till ett steg nära nya frontlinien, samt rätta sig genast på densamma.

Vanliga fel: att man marscherar öfver linien; att denna får felaktig riktning.



169. *Uppslutning från frontmarsch.*

Kommandoord: Till höger (venster) (halft till höger) (halft till venster) slut upp — marsch!

Lystringsorden utsägas 4 steg nära det ställe, der afbrytningen skall ske. Rättningen tages till den sida, hvaråt uppslutningen kommenderas, i fall den icke förut är deråt.

På »marsch» gör riktrotten (flygelkarlen) höger (venster) (halft höger) (halft venster) om marsch och marscherar rakt ut i nya riktningen; de öfrige göra halft höger (halft venster) om marsch och upprycka med språngmarsch på nya frontlinien, skyndsamt intagande rättning, takt och steg.

Vanliga fel: desamma som vid föregående mom.

170. *Uppslutning från flankställning.*

Kommandoord: Afdelning! Slut upp — marsch!

1:a man af den i têtén stående roten blifver stillastående (upprycker till venster (höger) om den i têtén stående riktrotten). De öfriga göra halft venster (halft höger) om marsch och upprycka, rote efter rote, i vanlig marsch kortaste vägen till ett steg nära nya frontlinien, samt rätta sig genast på densamma.

Uppslutning med andra ledet främst sker enligt samma grunder, men i omvänd ordning för leden, på kommandoordet: Afdelning! med 2:a män slut upp — marsch!

Vanligt fel: att vändningen göres för stor, hvarigenom onödig omväg i uppmarschen föranledes.

171. *Uppslutning från flankmarsch.*

Kommandoord: Slut upp (med 2:a män slut upp) — marsch!

Verkställes på samma sätt, som uppslutning från stället, med den skilnad att têtén fortsätter marschen rakt fram, och att de öfriga medelst språngmarsch upprycka å nya frontlinien, skyndsamt intagande rättning, takt och steg.



Vanliga fel: att språngmarschen blir för häftig, hvarigenom den ena springer förbi den andra, hvilket åstadkommer oreda och långsamhet i liniens formering; att takt och steg för långsamt blifva ordnade.

172. *Utryckning af rotar i flankställning,*

Kommandoord: Jemna rotar ryck ut — marsch!

De jemna rotarne utrycka åt andra ledets sida, i bredd med framför (bakom) varande udda rotar, så att de, som tillhöra samma rote-par, (1:sta och 2:dra roten, 3:dje och 4:de, 5:te och 6:te o. s. v.) komma bredvid hvarandra.

Skall åter inryckning verkställas, kommenderas:

Jemna rotar ryck in — marsch!

De jemna rotarne inrycka bakom (framom) de udda.

Vanliga fel: att utryckning göres åt orätt sida; att den utryckande roten ansluter till oriktig stående rote, så att roteparen ej blifva rätt sammansatta.

173. *Utryckning af rotar under flankmarsch.*

Kommandoord: Jemna rotar ryck ut — marsch!

Verkställes enligt föregående mom.

Skall åter inryckning verkställas, kommenderas:

Jemna rotar ryck in — marsch!

Verkställes enligt föregående mom.

Vanliga fel: att afstånden under marschen icke väl bibehållas; att takten oroas och blifver ojemn.

174. Infanterirörelser göras i vanlig marschtakt, så framt man ej särskildt vill använda annan marschtakt. Efter någon öfning kunna både frontmarsch och flankmarsch öfvas med stora steg och i språngmarsch; flankmarschen användes vid inöfvandet af hvarje särskild marschtakt.



## Strids-Gymnastik.

175. Stridsgymnastiken har 2:ne delar: Handgrepp och Fäktning. Genom handgrepp läres vapnets rätta bärande utom striden, genom fäktning läres dess användande till strid.

*Anmärkning.* Bajonettgeväret är både skjutvapen, till strid på längre håll, och stötvapen, till strid på nära håll; det är endast i den sednare egenskapen som dess förande faller inom det gymnastiska området, ty skjutkonsten verkar med annan kraft än den i människokroppen inneboende.

### Sjette Capitlet.

#### Gevärshandgrepp.

176. *Ställning med hviladt gevär.*

I denna ställning hålles geväret lutande mot venstra axeln med pipan uppåt och rätt i roten, af venstra handen, hvilken omfattar bakplåten, med tummen frampå densamma och det flata af handen mot kolfvens yttre sida. Öfverarmen lodrät och ledig till lifvet; armen böjd, så att handen kommer något lägre än armbågen. Kroppens ställning i öfrigt såsom i grundställning, med den skilnad, att fötterna icke äro mera utvända, än att afståndet mellan tåspetsarne motsvarar fotens längd.

Ställning med hviladt gevär, intages alltid vid uppställning till exercis.





177. *För fot gevär från hvila gevär.*

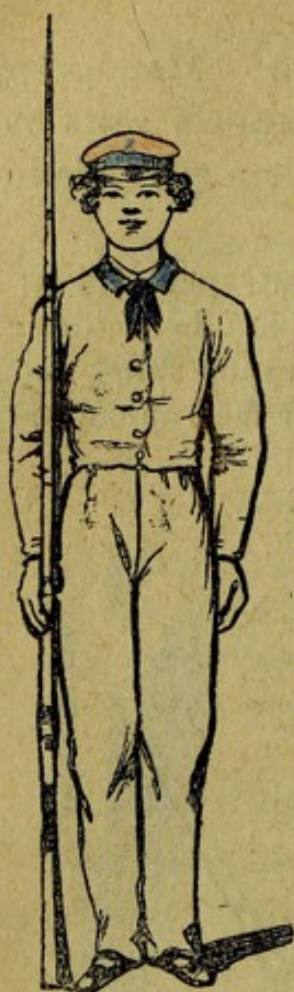
Kommandoord: För fot — gevär!

1.

Venstra handen för, under vridning inåt, kolfven tillbaka, så att geväret bliver lodrätt, och sänker det i detsamma, så att armen bliver nära rak. Högra handen fattar om geväret ungefär i höjd med munnen.

2.

Högra handen för geväret med stöd af lillfingret, lodrätt och tätt intill lifvet, till högra sidan, hvarest det, med pipan bakåt, nedsättes i marken utan stöt, invid yttre sidan af högra foten; pipan hvilande i tumgreppet, de två främre fingrarne fram-på geväret, högra armen nära rak.



Vanliga fel: i 1:sta tempot: att geväret icke nog sänkes; att högra handen fattar för lågt. I 2:dra tempot: att lillfingret icke i tid kommer bakom pipan, hvarigenom geväret kommer att slänga bakåt; att det föres för långt från lifvet; att det nedsättes för hårdt mot marken.

178. *Hvila gevär från för fot gevär.*

Kommandoord: Hvila — gevär!

1.

Högra handen uppför geväret och venstra handen fattar det så, att ställningen blirver såsom i 1:sta tempot af för fot gevär.

2.

Ställning med hviladt gevär intages, medelst gevärets höjning och vändning, samt högra handens återförande till sin sida.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att bålen deltagar i armarnes rörelser, så att vackling i ställningen uppkommer. I 2:dra tempot: att geväret fälles för mycket bakåt; att kolfven föres utåt, hvarigenom geväret kommer bakom hufvudet; att högra armen slänges undan i stället för att sträckas till sidan.



179. *Skyldra gevär från hvila gevär.*

Kommandoord: Skyldra — gevär!

1.

Venstra handen vänder geväret såsom i 1:a tempot af för fot gevär. Högra handen fattar med fullt tag om kolfhalsen.

2.

Högra handen för geväret lodrätt, med pipan bakåt, midt för venstra låret, hvarest venstra handen återfattar det tätt ofvanför nedra bandet (i höjd med axelvecket), tummen längs pipan, armbågen till sidan, högra armen nära rak.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att geväret icke nog sänkes. I 2:dra tempot: att geväret hålles för högt; att det får lutning framåt; att högra armen icke tillräckligt sträcket.

180. *Hvila gevär från skyldra gevär.*

Kommandoord: Hvila — gevär!

1.

Högra handen för geväret och venstra handen fattar det så, att ställningen blifver såsom i 1:sta tempot af skyldra gevär.

2.

Ställning med hviladt gevär intages.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att geväret icke föres lodrätt. I 2:dra tempot: samma fel som i mom. 177.

181. *Färdigt gevär från hvila gevär.*

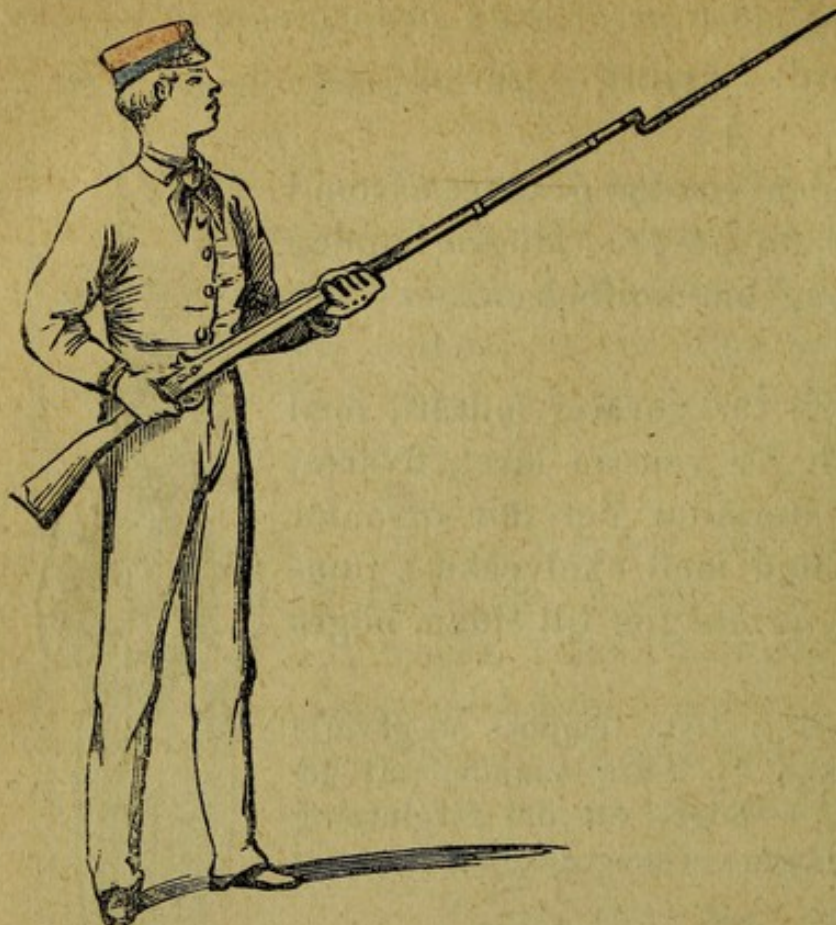
Kommandoord: Färdigt — gevär:

1.

Venstra handen vänder geväret såsom i 1:sta tempot af för fot gevär. Högra handen fattar med fullt tag om kolfhalsen. Bakre ledet framflyttar högra foten  $\frac{1}{2}$  steg i







fotens förlängning, och venstra foten efterflyttas i ställning intill den högra.

## 2.

Högra handen för geväret lodrätt, tätt utmed och midt för lifvet, hvar efter geväret, medelst en hastig uppryckning af kolfven, fälles i venstra handen, rätt i

roten, mynningen i höjd med hakan och kolfven sänkt mot höften; venstra handen med fullt tag om nedra bandet (tyngdpunkten), naglarne uppåt, venstra armbågen stödd mot lifvet; högra handen med full fattning om kolfven; samtidigt härmed göra båda leden halft höger om och framflytta dervid venstra foten  $\frac{1}{2}$  steg; högra foten i riktning med frontlinien. Kroppstyngden lika på begge fötterna; ansigtet vändt framåt och blicken riktad rakt ut.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att geväret icke nog sänkes, att 2:dra ledets fotflyttningar blifva för obestämda. I 2:dra tempot: att gevärsmynningen kommer för högt; att det får någon riktning åt sidan i stället för rätt framåt; att steget blifver för stort och fötternas riktningar obestämda.

182. *Hvila gevär från färdigt gevär.*

Kommandoord: Hvila — gevär!

## 1.

Venstra handen upplyfter geväret och högra handen nedför kolfven, så att geväret kommer lodrätt midt för



lifvet; derefter för högra handen det till venstra sidan, hvarest det återfattas af venstra handen, så att ställningen blifver såsom i 1:sta tempot af färdigt gevär. Samtidigt härmed göres halfvändning till venster på högra hälen, under det att venstra foten föres tillbaka i ställning intill den högra.

## 2.

Ställning med hviladt gevär intages, hvarvid bakre ledets karlar återtaga sina ställen i rotarne medelst tillbakaflyttning  $\frac{1}{2}$  steg i högra fotens förlängning.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att geväret icke föres lodrätt; att venstra handen släpper för sent, hvarigenom dess fattning blifver osäker; att vändningen och fotens tillbakaflyttning blifva osäkra. I 2:dra tempot: samma fel som i mom. 178 samt att 2:dra ledets fotflyttningar blifva osäkra.

183. *I handen gevär från hvila gevär.*

Kommandoord: I handen — gevär!



## 1.

Likasom 1:sta tempot till för fot gevär, med den skillnad blott, att högra handen fattar geväret något ofvanför tyngdpunkten.



## 2.

Högra handen för geväret till högra sidan, hvarest det hålles med pipan uppåt och mynningen framåt, i den lutning, som uppkommer genom gevärets egen tyngd; armen i naturlig sträckning.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: samma fel som i mom. 177 i 2:dra tempot: att geväret får för stark framåtlutning; att det kommer att slängas.

184. *Hvila gevär från i handen gevär.*

Kommandoord: Hvila — gevär!

I 2 tempo och på enahanda sätt som från för fot gevär.

185. Handgrepp öfvas i sluten uppställning först på ett och sedan på två led. De verkställas, då de blifvit fullständigt inöfvade, med en hastighet af omkring 85 tempo i minuten.



## Sjunde Capitlet.

### Bajonettfäktning.

186. Bajonettfäktning är den del af stridsgymnastiken, hvarigenom man lär, att till eget försvar och fiendens besegrande rätt använda ett tvåhands stötvapen. Den sammanfaller sålunda med pikföring.

187. Bajonettgeväret är såsom stötvapen att anse såsom en tung, men genom sin måttliga längd icke dess mindre ganska handterlig pik, och utgör sålunda ett både kraftigt och fullt användbart vapen.

188. Bajonettgeväret består af bajonetten, pipan jemte låset samt stocken med kolfven, hvartill kommer läskstång och de mindre delar, som för gevärets sammansättning m. m. äro nödvändiga.

Hvarje handvapen indelas i försvarsdel och anfallsdel. Försvarsdelen ligger vid fäktning närmast egen kropp, anfallsdelen närmast fienden. Bajonettgevärets försvarsdel består af hela geväret utom bajonetten, denna utgör anfallsdelen. För att så mycket möjligt är bevara geväret såsom skjutvapen, mötes fiendens vapen vid afböjandet af hans angrepp, med den sidan af geväret, på hvilken läskstången sitter. Kolfhalsen (det runda af stocken) är handtaget för den ena (bakre) handen; den andra (främre) handen håller, när geväret är fäldt mot fienden, omkring dess tyngdpunkt. Härigenom blifver geväret i jemnvigt, och så väl försvarsrörelserna som de inledande anfallsrörelserna med geväret kunna då verkställas med största möjliga lätthet omkring dess på detta sätt understödda tyngdpunkt.

*Anmärkning.* Vid fäktöfningar med skolgossar är, likasom vid öfvandet af gevärshandgrepp, begagnandet af trägevär fullt ändamålsenligt. Dessa böra då vara gjorda någorlunda i form



af verkliga gevär, men med en mot bajonetten svarande jemförelsevis något ökad längd, dock få de ej vara längre än att de passa för lärjungarnes storlek.

### **Gardställning, vändningar och marsch.**

189. Vid undervisning i bajonettfäktning iakttages, att rörelserna verkställas med så stor hastighet, som med deras riktiga utförande är förenligt. Rörelser hvilka äro delade i afdelningar (tempo) äfvensom sammansättning af enkla rörelser, inöfvas så, att till sist allt uppehåll mellan afdelningarne eller de olika rörelserna försvinner.

190. *Gard* kallas den ställning, som man intager för att vara beredd på afvärjande af fiendens anfall, och för att så snart som möjligt sjelf angripa. Gardställningen är således utgångsställning så väl till anfall som försvar.

Gardställning är följande: Fötterna i sidogångställning enligt mom. 68; knäna böjda så, att det bakre knäet kommer ungefär rätt öfver fotspetsen och det främre öfver hälen; höfterna något tillbakadragna, kroppen rätt öfver höfterna; ansigtet vändt i främre fotens riktning; blicken riktad rakt framåt.

Geväret hålles med fullt tag af båda händerna tätt intill lifvet, i riktning med främre foten och så mycket framfördt, som kan ske utan att främre öfverarmen skiljes från lifvet; främre handen om tyngdpunkten, med naglarne uppåt, bakre handen med tumgreppet rätt öfver kolfhalsen och tummen mot lifvet, armbågen rätt bakåt; främre underarmen i vågrät ställning; bajonettspetsen i höjd med hakan; gevärskolfven med lös känning mot bakre låret. Ställningen otvungen med full jemnvigt.

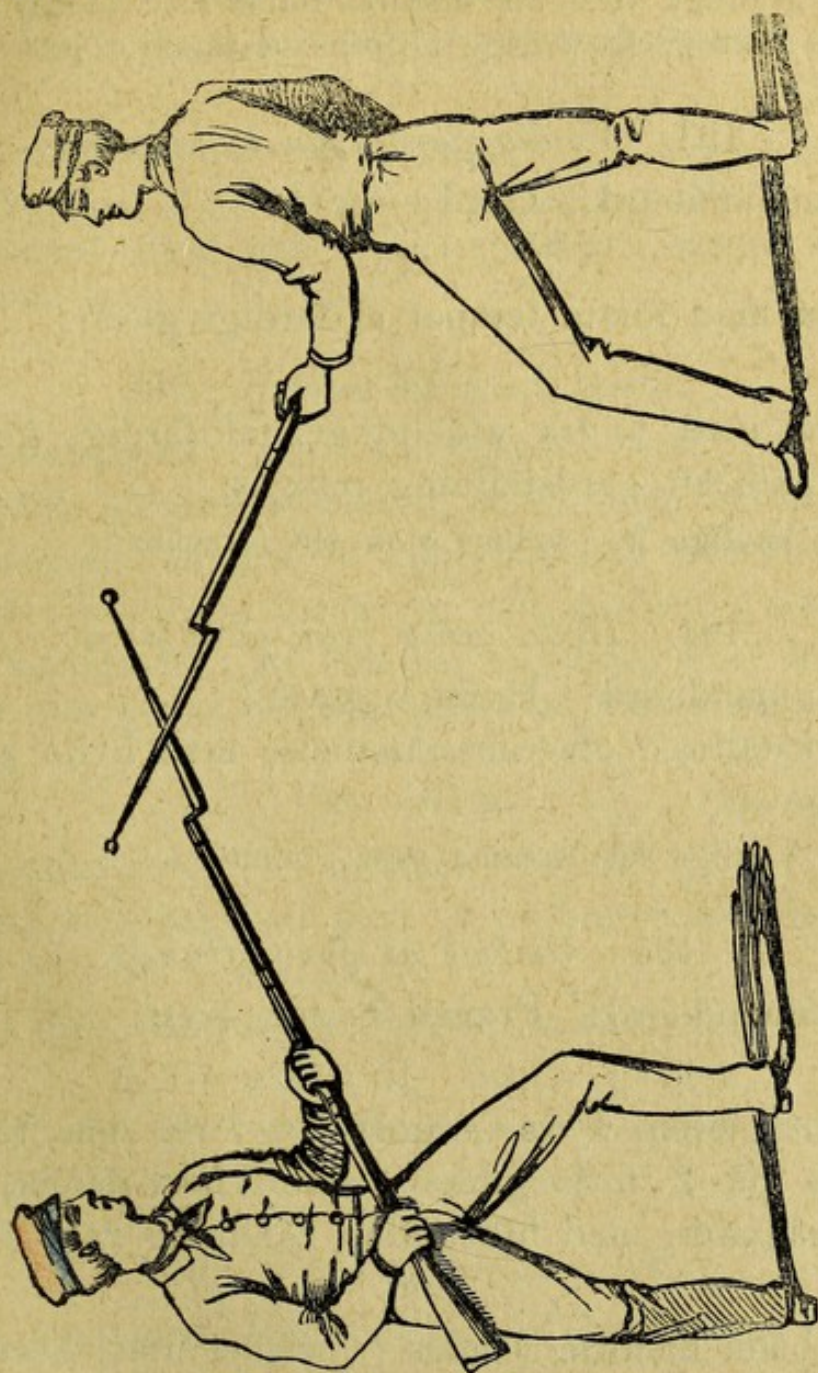
När venstra armen och foten är främst och geväret hålles till höger om kroppen, kallas gardställningen *vanlig gard* och i motsatt fall *ombytt gard*.

I gardställning kallas den riktning, hvori ansigtet och främre foten äro vände, *framåt*, och den motsatta *bakåt*,



samt den riktning, hvori bröstet och bakre foten äro vände, inåt och den motsatta utåt.

191. *Vanlig gard från färdigt gevär.*  
Kommandoord: Gard — gevär!



Gardställning enligt föregående mom. intages med bibehållande af bakre foten på sin plats.

Vanliga fel: att knäna för litet böjas; att främre höften framskjutes, så att tyngden kommer öfvervägande på främre benet; att bålen böjes bakåt, hvarigenom den bakre axeln kommer lägre än den främre; att geväret blir för mycket tillbakadraget.



192. *Färdigt gevär från gard gevär.*

Kommandoord: Färdigt — gevär!

Färdigställning intages, med bibehållande af bakre foten på sin plats.

Vanliga fel: att främre foten icke återflyttas på sin plats; att gevärets läge blifver obestämdt.

193. *Vanlig gard från hvila gevär.*

Kommandoord: Gard — gevär!

1.

Lika med första tempot af färdigt gevär.

2.

Lika med andra afdelningen af färdigt gevär, med den skilnad, att gardställning intages.

Vanliga fel: samma som vid föregående.

194. *Hvila gevär från gard gevär.*

Kommandoord: Hvila — gevär!

Verkställes i öfverensstämmelse med hvila gevär från färdigt gevär.

Vanliga fel: samma som i mom. 181.

195. *Ombyte af gard, framåt.*

Kommandoord: Framåt bytom — ett!

1.

Bakre foten flyttas framåt tätt förbi den främre och nedsättes på 2 fotlängders afstånd från denna, från häl till häl räknadt, med bibehållen vändning rakt åt sidan.

2.

På båda hälarne vändes  $\frac{1}{4}$  cirkel utåt; härunder föres kolfven nedåt och förbi lifvet till andra sidan; händerna ömsa tag och gardställning intages.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att foten flyttas åt inre sidan, att knäna blifva styfva. I 2:dra tempot: att främre foten vändes för mycket, så att han får någon riktning åt sidan; att den bakre riktas något bakåt; att geväret framskjutes; att händerna för sent ömsa tag.



196. *Ombyte af gard, tillbaka.*

Kommandoord: Tillbaka bytom — ett!

1.

Främre foten flyttas tillbaka tätt förbi den bakre och nedsättes på 2 fotlängders afstånd från denna, från häl till häl räknadt, med bibehållen riktning framåt.

2.

Lika med föregående mom.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att den tillbakagående foten vändes något inåt. I 2:dra tempot: samma som i föregående mom.

197. *Ombyte af gard, bakåt.*

Kommandoord: Helt om bytom — ett!

På båda hälarne vändes  $\frac{1}{4}$  cirkel inåt; härunder nedtryckes kolfven, bajonetten upplyftes och öfverföres i riktning bakåt; händerna ömsa tag och gardställning intages.

Vanliga fel: att fötternas riktningar efter vändningen blifva osäkre; att tyngden blifver på främre benet.

198. *Hvila.*

Kommandoord: På stället — hvila!

Knäna sträckas och geväret nedsättes af främre handen med kolfven i marken.

Skall gardställning återtagas, kommenderas:

1. Gif — akt! 2. Gard — gevär!

Vanliga fel: att kolfven stötes i marken; att fötterna ej bibehålla sina platser.

199. *Vändningar åt sidan.*

Kommandoord: Höger (venster) (halft höger (venster)) — om!

På främre fotens häl vändes  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ) cirkel åt höger (venster), hvarunder bakre foten upplyftes och nedsättes i gardställning bakom den andra.

Vanliga fel: att vändningen blifver för stor eller för liten; att fötterna efter vändningen ej stå i rät vinkel till hvarandra och att tyngden hvilar för mycket på främre benet.



200. *Marsch framåt (tillbaka.)*

Kommandoord: Framåt (tillbaka) — ett!

1.

Bakre (främre) foten flyttas, utan att förändra riktning, intill den andra, häl till häl; knäna bibehållas böjda.

2.

Främre (bakre) foten flyttas framåt (bakåt) och gardställning intages.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att knäna upprätas. I 2:dra tempot: att fotflyttningen blir för kort.

201. *Helmarsch framåt (tillbaka.)*

Kommandoord: Helt framåt (tillbaka) — ett!

1.

Bakre (främre) foten flyttas framåt (bakåt) förbi den andra såsom i 1:sta tempot af gardombyte framåt (tillbaka); knäna bibehållas böjda.

2.

Bakre (främre) foten flyttas framåt (bakåt) och gardställning intages.

Vanliga fel: att fotflyttningen i 1:sta tempot blir för kort, samt att 2:dra tempot ej följer nog hastigt på det 1:sta.

202. Skall blott en fotflyttning af helmarschen göras, kommenderas: Halft framåt (tillbaka) — ett!

Vanliga fel: samma som i mom. 195 och 196.

203. *Marsch till sidan.*

Kommandoord: Inåt (utåt) — ett!

1.

Bakre foten flyttas 2 gånger sin längd rätt fram (tillbaka) i sin egen riktning.

2.

Främre foten flyttas framför den andra och gardställning intages.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att foten flyttas icke blott åt sidan, utan äfven framåt. I 2:dra tempot: att fotens riktning ej blir fullt bestämd.



## Stötar.

204. Stötar användas vid angrepp på motståndaren; de äro *vanlig stöt*, *långstöt* och *kortstöt*.

Den ena eller andra af dessa stötar användes allt efter afståndet till motståndaren.

Stötar riktas mot motståndarens bröst, hufvud eller underlif, företrädesvis mot bröstet. Midten af brösthvållningen blifver den egentliga anfallspunkten.

### 205. *Vanlig stöt.*

Kommandoord: Stöt (öfver) (under) — ett!

#### 1.

Under det att bakre handen riktar geväret med bajonettspetsen mot anfallspunkten, framföres detsamma af båda händerna så långt, att främre armen blir sträckt; båda händerna bibehålla full fattning och bakre underarmen sluter kolfven intill lifvet.

#### 2.

Gardställning återtages.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att kolfven föres för högt, hvarigenom stadga och säkerhet i rörelsen förloras; att spetsen riktas för högt; att främre armen sträcket för litet, hvarigenom stöten blifver för kort. I 2:dra tempot: att geväret drages för långt tillbaka.

### 206. *Långstöt.*

Kommandoord: Långstöt (öfver) (under) — ett!

#### 1.

Verkställes likasom vanlig stöt, med den skilnad, att geväret framföres så långt, att bakre armen blifver nära sträckt, samt att främre handen derunder släpper sitt tag och återfattar geväret vid varbygeln.

#### 2.

Gardställning återtages.

Vanliga fel: att spetsens riktning blifver sväfvande och osäker; att främre handen icke med fullt tag återfattar geväret.



207. *Kortstöt.*

Kommandoord: Kortstöt — ett!

1.

Bakre handen rycker geväret så långt tillbaka, att armen blir nära sträckt, och riktar detsamma med bajonettspetsen mot anfallspunkten; härunder släpper främre handen geväret och återfattar det med fullt tag om öfre bandet.

2.

Båda händerna framföra geväret så långt, att främre armen blir nära sträckt.

3.

Gardställning återtages.

Vanliga fel: i 1:sta tempot: att spetsens riktning blir osäker och främre handens fattning obestämd. I 2:dra tempot: att geväret föres ut från lifvet, så att hela rörelsen blir osäker.

208. Lystringsorden »öfver» eller »under» begagnas blott när detta befinnes nödvändigt för bestämmande af stötens riktning öfver eller under motståndarens främre hand.

### Afböjningar.

209. Afböjningar användas för att afvärja motståndarens angrepp; de äro hög afböjning och låg afböjning. Den förra användes mot angrepp öfver främre handen; den senare mot angrepp under densamma.

210. *Hög afböjning.*

Kommandoord: Hög böj af — ett!

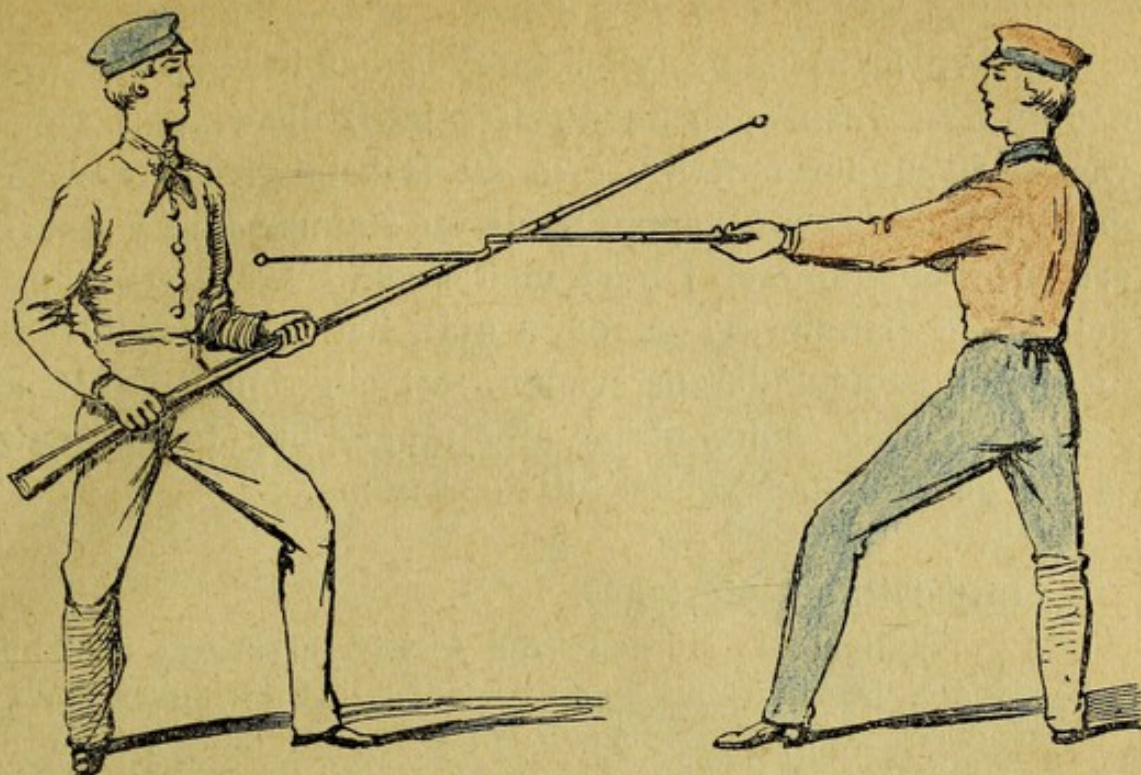
1.

Bakre handen vänder geväret så, att pipan kommer mot lifvet och läskstångsidan mot motståndarens vapen; härunder öppnar sig främre handen så att geväret kan vändas uti densamma, och för geväret så mycket inåt, mot motståndarens vapen, att angreppet afvärjes.

2.

Gardställning återtages.





Vanliga fel: att bakre handen släpper tag, så att geväret till en viss grad vrides i densamma; att främre handen icke öppnar sig, utan i dess ställe deltagar i vridningen.

### 211. *Låg afböjning.*

Kommandoord: Lågt böj af — ett!





## I.

Bakre handen upplyfter kolfven och för den härunder något från lifvet och sedan åter intill detsamma; pipan vändes härunder mot lifvet så att läskstångsidan kommer mot motståndarens vapen; kolfven stannar under underarmen, som kommer i höjd med axeln. Gevärets främre del föres sålunda i en båge utåt, nedåt och så mycket inåt mot motståndarens vapen, att angreppet afvärjes. Främre handen höjes under afböjningen något och öppnas så att geväret kan vändas uti densamma.

## 2.

Gardställning återtages.

Vanliga fel: att den båge spetsen beskriver icke bliver nog bestämd; att främre handen icke förblifver stadig; att bakre armbågen kommer för högt; att kolfven icke tillräckligt indrages under armen, hvarigenom afböjningen bliver svag.

### Spetsflyttningar.

212. Spetsflyttningar användas för att flytta geväret från ena sidan af motståndarens vapen till den andra; de äro spetsunderflyttning och spetsöfverflyttning.

#### 213. *Spetsunderflyttning.*

Kommandoord: Första (andra) spets under — ett!

Bajonettspetsen föres, genom kolfvens upplyftande-och nedsänkande af bakre handen, tätt under och till andra sidan af motståndarens vapen, främre handen bibehåller sitt läge.

Sker spetsunderflyttning i förening med stöt, höjes bajonettspetsen icke mera än att den kommer i höjd med anfallspunkten.

Vanliga fel: att främre handen icke förblifver stadig; att spetsen vid rörelsens slut kommer för högt.

#### 214. *Spetsöfverflyttning.*

Kommandoord: Första (andra) spets öfver — ett!



Bajonettspetsen föres, genom kolfvens nedsänkande och upplyftande af bakre handen, tätt öfver och till andra sidan af motståndarens vapen; främre handen bibehåller sitt läge.

Vanliga fel: desamma som vid föregående.

### 215. *Utbrytning.*

Utbrytning användes för att kasta motståndarens vapen undan till endera sidan, och derigenom öppna väg för eget angrepp.

Kommandoord: Bryt ut — ett!

#### 1.

Främre handen höjer bajonetten till spetsen af motståndarens vapen, och gifver, under det att geväret vändes så att läskstångsidan kommer mot detta vapen, medelst främre armens sträckning, en kraftig tryckning utefter detsamma från spetsen nedåt, så att vapnet kastas undan åt sidan.

#### 2.

Gardställning återtages.

Vanliga fel: att rörelsen göres för stor; att det blifver ett slag i stället för en tilltagande tryckning.

### 216. *Fint. (Låtsadt angrepp.)*

Fint är en låtsad stöt, som användes för att förleda motståndaren att göra en afböjning, och derigenom blotta sig för ett påföljande angrepp.

Kommandoord: Blindt öfver (under) — ett!

#### 1.

Geväret riktas såsom till stöt öfver (under) motståndarens främre hand.

#### 2.

Gardställning återtages.

Vanligt fel: att stöten något framföres, hvarigenom den påföljande verkliga stöten försenas.



217. *Formering.*

Skall öfning ske på ett led, intages, om så behöfves, större afstånd mellan manskapet, på kommandoord: Ett (två) (tre) stegs afstånd, Rättning — höger (venster)!

Skall öfning ske på två led mot hvarandra, låter man, sedan indelning enligt mom. 153 blifvit verkställd, tvåorna (ettorna) genom frammarsch och helomvändning med halt intaga afstånd från ettorna (tvåorna).

218. *Rättning.*

Rättning i gardställning användes antingen för att få manskapet rättade på samma frontlinie, eller för att få motståndare midt framför och på passande afstånd från hvarandra.

219. *Rättning på frontlinien.*

Kommandoord: Rättning — höger! (venster)!

Flygelkarlen på rättningssidan står stilla, de öfrige rätta sig, med bibehållet afstånd, så att de komma i höjd med honom.

Vanliga fel: att icke alla komma väl upp i linien; att en eller annan går derutöfver; att gardställningen efter rättningen ej är väl bibehållen.

220. *Rättning på motståndare.*

Kommandoord: Andra (första) rättning — framåt!

Tvåorna (ettorna) rätta sig så, att de komma midt framför sina motståndare och så nära dessa, att de, med marsch framåt och vanlig stöt, kunde med bajonettspetsen intränga till midten af motståndarens bröst (anfallsafstånd). I vanlig (ombytt) gard hålles geväret till venster (höger) om motståndarens, med lindrig känning mot detta.

Vanliga fel: att motståndarena stå för långt ifrån och något på sida om hvarandra; att ingen känning af motståndarens vapen sökes.



## Åttonde Capitlet.

### Gymnastikens öfvande.

221. För högre folkskolor samt folkskolor i stad eller på landet, som ega särskild gymnastikinrättning och gymnastikredskap, gälla de föreskrifter, som för de lägre elementarläroverken kunna blifva fastställda.

222. Till gymnastik och vapenöfning erfordras tillräckligt utrymme. Dessa öfningar försiggå redan af denna anledning bäst ute på öppen plan. Härtill kommer, att huru frisk man än må bemöda sig att genom luftvexling hålla luften inne i ett större eller mindre rum, den dock aldrig kan blifva så ren och lifvande, som ute i den fria luftströmmen. Då vid all kroppsrörelse andedrägten, genom hvilken blodets friskhet skall upprätthållas, blifver liffigare, är det lätt att inse vigten af att dessa öfningar ske i så frisk luft som möjligt.

223. En tillräcklig öfningsplats skall därför finnas i skolans närhet. Den bör vara någorlunda rätvinklig, plan eller sakta sluttande samt minst så lång, att det antal lärjungar man derpå vill öfva, får godt rum uppställda på ett led utefter långsidan; bredden  $\frac{3}{4}$  till  $\frac{2}{3}$  af längden. Marken bör vara fast och torr, helst belagd med fint grus.

224. På denna plan böra öfningarne försiggå så vidt årstid och väderlek medgifva. Vid regnväder och om vintern ske öfningarne inne i skolrummet, der något utrymme dertill bör kunna beredas.



225. Öfningarne böra företagas på förmiddagen. De böra vara dagliga och avslutas på  $\frac{1}{2}$  till  $\frac{3}{4}$  timme, hvar efter bör följa  $\frac{1}{2}$  minst  $\frac{1}{4}$  timmes hvila.

226. Den fullständiga öfningen skall bestå af:

1. En följd af fristående rörelser (en till två gånger afbruten af några sekunders hvila på stället).
2. Marsch och infanterirörelser.
3. Fria språng.
4. Fristående avslutningsrörelser.

Allt enligt rörelsetabellerna.

227. Öfning inne i skolrummet skall bestå af:

1. En följd af fristående rörelser.
2. Marschöfning ur flankställning på ett eller två led.

228. Öfningarne börja för lärjungarne efter fyllda 9 år, och efter fyllda 13 år öfvas af gossarne fristående rörelserna omvexlande med gevärshandgrepp och fäkrörelser.

229. Under det 10:de året verkställas de fristående rörelserna endast i *grundställning*; under det 11:te året tillkommer dessas öfvande äfven i *bred ställning*; under det 12:te tillkommer *gångställning* och under det 13:de *sido-gångställning* o. s. v. Detta hindrar icke att skilda årsklasser kunna på en gång öfvas, blott man uppställer dem hvar för sig och tillsäger hvilken utgångsställning hvardera af dem på kommandot skall intaga; ty både benrörelser och bålrörelser äro de samma i alla dessa utgångsställningar, och på hufvudrörelser och armrörelser hafva de olika utgångsställningarne så ringa inflytande, att desse alltid kunna göras i *grundställning*. Knäuppböjning med deraf följande rörelser måste alltid verkställas från *grundställning* eller *smal ställning*.

230. Flickorna böra gymnastisera på särskilda tider och icke tillsammans med gossarne. Deras öfningar bestå af fristående rörelser, gångöfningar på ett led jemte löpande och fria språng. Vid flickornas öfningar använ-



des icke den *breda ställningen*, ej heller *stor gångställning* eller *stor sidogångställning*.

231. Vid all gymnastiköfning bör klädedräkten vara så lätt och ledig som möjligt, icke för trång och icke för varm. Tunga skor äro särskildt olämplige.

232. Öfningarne få icke företagas strax efter middagsmåltiden, utan, om den skall ske på eftermiddagen, först  $1\frac{1}{2}$  à 2 timmar derefter, så att nödig tid lemnas till ostörd matsmältning.

233. Födan bör vara enkel och så sund som möjligt. Spirituösa drycker och tobak få icke af barnen, och böra knappast af läraren begagnas, åtminstone bör detta ske med största måttlighet.

234. I skolrummet bör flitig luftvexling ega rum, ty den dåliga luften kan förstöra mer än man med undervisningen vinner. Intet skolrum bör få vara under 12 fot högt.

235. På fristunderna skola barnen uppmuntras till i orten brukliga lekar, och deras beteende dervid af läraren öfvervakas. Läraren bör äfven häri gifva dem undervisning, men dervid noga taga sig till vara, att ej med sin myndighet störa den frihet som härvid bör råda. Kapplopfningar, varsamt anordnade brottningar samt bollspel böra af gossarne allestädes öfvas. För flickorna öfvergår leken naturligen till dans.

236. Under den varma årstiden böra, då tillfälle dertill finnes, gymnastiköfningarne tidtals utbytas mot simning, hvaruti läraren bör söka att förvärfva sig nödig färdighet, samt mot af läraren anordnade gymnastiska lekar, i hvilka då lärjungarne skola vara skyldige att deltaga. Barnens renlighet bör af läraren noga öfvervakas.

237. Vid kommenderandet iakttages, att rörelsens större hastighet angifves genom kommandoordets högre ton och hastigare uttal, dess mindre hastighet genom lägre ton och långsammare uttal.



238. Alla rättelser böra, särdeles under de fristående rörelserna, ske kort och bestämdt, *så att rörelseföljdens jemna gång icke derigenom förhindras*. Äro längre rättelser eller förklaringar nödvändiga, afbrytes rörelseföljden genom »på stället hvila».

239. Vid de rörelser der icke båda sidor af kroppen samtidigt lika tagas i anspråk, omvexlas, så att rörelsens verkan å båda sidor blifver jemnt fördelad.

240. Vid språngöfningar bör man fästa vida mer afseende på att rörelsen sker i sin rätta form än på språngens största möjliga utsträckning i höjd och längd.

241. Det största fel, som vid gymnastik begås, är att rörelsen så högt uppdrifves, att öfveransträngning och deraf härflytande skador uppkomma. Läraren måste sköta sin sak med varsamhet och omtanka.

242. Öfningarne måste noga lämpas efter lärjungarnes ålder och styrka. Med barn böra de ske med den lätthet och liflighet, som är öfverensstämmande med det friska barnasinnet, men utan att ordningen i någon mån åsidosättes.

243. Allt bemödande att genom gymnastik väcka obildade personers undran och förvåning, är långt från den sanne läraren. Gymnastiken bör skötas med insigt, med allvar och med gladt sinne.

---



## Ofnings-Tabeller.

Dessa tabeller böra utan afvikelse följas. Hufvudsak är, att rörelserna inom hvarje rörelseklass införas i riktig ordning, så att den ena förbereder den andra samt att ordningen rörelseklasserna emellan vid öfningen iakttages.

Efter genomgångna 8 tabeller kan öfning i gevärshandgrepp, omvexlande hvarannan eller hvar tredje dag med de fristående rörelserna, införas; efter genomgångne 10 tabeller kunna fäktöfningarne börja.

### Tab. I.

Uppställning på ett led.

1. Uppställning!

Rättning i frontställning.

1. Rättning — höger (venster).
2. Midtåt!

Sidovändningar.

1. Höger (venster) — om!

Indelning.

1. Indelning till — två:

Betäckning af luckor.

1. Andra (Första) luckor — betäck!

Fotslutning.

1. Fötter — slut!
2. Ställning!

Häfning på tå.

1. På tå — häf!
2. Nedåt sänk!

Höftfäste.

1. Höfter — fäst!
2. Ställning!

Marsch på stället.

1. På stället — marsch!
2. Halt!



## Nackfäste.

1. Nacke — fäst!
2. Ställning!

## Tab. II.

## Repetition af Tab. I. \*)

## Rättning i flankställning.

1. Rättning — framåt!

## Formering af 2 led (från betäckning af luckor).

1. Formera 2 led — marsch!

## Hufvudets sidovridning.

1. Hufvud till höger (venster) — vrid!
2. Hufvud framåt — vrid!

## Knäböjning från häfning på tå (höftfäste).

1. Knäna — böj!
2. Uppåt — sträck!

## Armuppböjning.

1. Armar uppåt — böj!
2. Armar nedåt — sträck!

## Sidovridning (höftfäste).

1. Till höger (venster) — vrid!
2. Framåt — vrid!

## Framåtböjning (höftfäste).

1. Framåt — böj!
2. Uppåt — sträck!

## Vanlig marsch.

1. Afdelning, framåt — marsch!
2. Afdelning — halt!

## Afbrytning under flankmarsch.

1. Rotevis till höger (venster) (halft till höger) (halft till venster) — marsch!

## Armhäfning framåt.

1. Armar framåt — häf!
2. Armar nedåt — sänk!

## Armhäfning uppåt.

1. Armar uppåt — häf!
2. Armar nedåt — sänk!

## Tab. III.

## Repetition af Tab. II.

## Återformering af ett led (från två).

1. Formera ett led — marsch!

\*) Mer eller mindre af den föregående tabellen repeteras i den ordning det der förekommer.



Ledens öppnande och slutande.

1. Öppna leden — marsch!
2. Slut leden — marsch!

Häfning på tå från fotslutning.

Hufvudets bakåtböjning.

1. Hufvud, bakåt — böj!
2. Uppåt — sträck!

Knäböjning från häfning på tå (nackfäste).

Armframåtsträckning.

1. Armar framåt — sträck!
2. Armar nedåt — sträck!

Armuppåtsträckning.

1. Armar uppåt — sträck!
2. Armar nedåt — sträck!

Framåt- och nedåtböjning (höftfäste).

1. Framåt — böj!
2. Nedåt — böj!
3. Uppåt — sträck!

Marsch med förkortade steg.

1. Korta steg — marsch!
2. Vanlig marsch!

Armhäfning utåt.

1. Armar utåt — häf!
2. Armar nedåt — sänk!

## Tab. IV.

Repetition af Tab. III.

Uppställning på 2 led.

Förändring af afstånd mellan leden.

1. Första (Andra) led! Ett (Två) (Tre) (N.) steg framåt (tillbaka) — marsch!
2. Andra (Första) led! Ett (Två) (Tre) (N.) steg framåt (tillbaka) — marsch!

Rättning med helt afstånd.

1. Helt afstånd! Rättning — höger! (venster!)
2. Ställning!

Halfva sidovändningar.

1. Halft höger (venster) — om!

Knäböjning från häfning på tå (armuppåthäfning).

Hufvudets framåtböjning.

1. Hufvud framåt — böj!
2. Uppåt — sträck!

Fotflyttning till sida.

1. Höger (venster) fot till sida — ställ!
2. Ställning!

Armframåtsträckning.

1. Armar framåt — sträck!
2. Armar nedåt — sträck!



## Armuppåtsträckning.

1. Armar uppåt — sträck!
2. Armar nedåt — sträck!

## Armutåtsträckning.

1. Armar utåt — sträck!
2. Armar nedåt — sträck!

## Bålens sidovridning (nackfäste).

## Bålens framåt- och bakåtböjning med nackfäste.

## Marsch på tå.

1. På tå — marsch!
2. Vanlig — marsch!

## Fotflyttning till sida.

1. Höger (venster) fot till sida — ställ!
2. Ställning!

## Armhäfningar.

## Tab. V.

## Repetition af Tab. IV.

## Rättning med dubbelt afstånd.

1. Dubbelt afstånd! Rättning — höger! (venster!)

## Helomvändning.

1. Helt — om!

## Häfning på tå i bred ställning.

## Knäböjning från häfning på tå i bred ställning (höftfäste).

## Hufvudets sidoböjning.

1. Hufvud till höger (venster) — böj!
2. Uppåt — sträck!

## Armsträckning utåt.

1. Armar utåt — sträck!
2. Armar nedåt — sträck!

## Armframförböjning och utåtsträckning.

1. Armar framför böj och utåt — sträck!
2. Ställning!

## Bålens sidoböjning.

1. Till höger (venster) — böj!
2. Uppåt — sträck!

## Marsch med appell.

1. Tretakt med appell på ett (två) (tre) — marsch!
2. Vanlig — marsch!

## Marsch framåt med knäuppböjning.

1. Med knäuppböjning framåt — marsch!
2. Halt!

## Inledning till språng.

1. Inledning till språng — ett!



Fotskiftning i bred ställning.

1. Fötter bytom — ställ!
2. Ställning!

Armhäfningar.

## Tab. VI.

Repetition af Tab. V.

Helomvändning på båda hälarne.

1. Åt höger (venster) helt — om!

Knäböjning från häfning på tå i bred ställning (nackfäste).

Knäuppböjning (höftfäste).

1. Höger (venster) knä uppåt — böj!
2. Höger (venster) fot nedåt — ställ!

Hufvudrörelser (enligt föregående tabeller).

Armsträckningar.

Armsträckning och armskiftning i olika riktningar.

1. Höger (venster) arm framåt — sträck!
2. Armar bytom — sträck!
3. Ställning!

Bålens sidoböjning i smal ställning.

Bålens sidovridning i bred ställning (höftfäste).

Bålens framåt- och bakåt-böjning i smal ställning (armuppåtsträckning).

Marsch med förlängda steg.

1. Stora steg — marsch!
2. Vanlig — marsch!

Vändning med marsch.

1. Afdelning höger (venster) om — marsch!

Språng med samlad sats i höjd.

1. I höjd — spring!

Fotflyttning framåt.

1. Höger (venster) fot framåt — ställ!
2. Ställning!

Armhäfningar.

## Tab. VII.

Repetition af Tab. VI.

Häfning på tå i gångställning.

Knäböjning från häfning på tå i bred ställning (armuppåtsträckning).

Knäuppböjning i smal ställning (höftfäste).

Fotskiftning från knäuppböjning.

1. Fötter bytom — ställ!

Hufvudrörelser.

Armsträckningar.



Armsträckning och armskiftning i olika riktningar.

1. Höger (venster) arm uppåt — sträck!
2. Armar bytom — sträck!
3. Ställning!

Bålens sidoböjning i bred ställning (nackfäste).

Bålens sidovridning i gångställning (höftfäste).

Bålens framåt- och bakåt-böjning i bred ställning (höftfäste).

Marsch med appell.

1. Fyratakt med appell på ett och två (tre och fyra) — marsch!
2. Vanlig — marsch!

Språngmarsch!

1. Språng — marsch!
2. Vanlig — marsch!

Sidovändning under marsch (flankmarsch).

1. Höger (venster) om — marsch!

Språng med samlad sats i höjd med vändning.

1. I höjd höger (venster) (helt höger (venster)) om — spring!

Fotskiftning i gångställning.

1. Fötter bytom — ställ!
2. Ställning!

Armhäfningar.

## Tab. VIII.

Repetition af Tab. VII.

Knäböjning från häfning på tå i gångställning (höftfäste).

Knäbakåtsträckning från knäuppböjning.

1. Höger (venster) knä bakåt — sträck!
2. Höger (venster) knä uppåt — böj!

Hufvudets bakåtböjning från sidovridning.

Armsträckningar.

Armsträckning och armskiftning i olika riktningar.

1. Höger (venster) arm framåt (uppåt) (utåt), venster (höger) arm uppåt (utåt) (framåt) — sträck!
2. Armar bytom — sträck!
3. Ställning!

Bålens sidoböjning i gångställning (nackfäste).

Bålens sidovridning i gångställning (nackfäste).

Bålens framåt- och bakåtböjning i bred ställning (armuppåtsträckning).

Halfva sidovändningar under marsch.

1. Halft höger (halft venster) om — marsch! (dragningsmarsch).

Språng med samlad sats i höjd och längd.

1. I höjd framåt — spring!

Språng med samlad sats i höjd åt sidan.

1. I höjd till höger (venster) — spring!



Fotflyttning till sida — framåt.

1. Höger (venster) fot till sida — framåt — ställ!
2. Ställning!

Armhäfningar.

## Tab. IX.

Repetition af Tab. VIII.

Knäböjning från häfning på tå i gångställning (nackfäste armuppåtsträckning).

Hufvudets framåtböjning från sidovridning.

Dubbla armsträckningar.

1. Armar uppåt (framåt) (utåt) och nedåt (utåt) (framåt) — sträck!
2. Ställning!

Bålens sidoböjning i gångställning (armuppåtsträckning).

Bålens sidovridning i gångställning (armuppåtsträckning).

Bålens framåt- och bakåtböjning i gångställning (höftfäste).

Marsch med appell.

1. Femtakt med appell på ett (två) (tre) (fyra) (fem) — marsch!
2. Vanlig — marsch!

Helomvändning under marsch.

1. Helt om — marsch!

Marsch i udda takt (ombyte af fot).

1. Udda takt — marsch!
2. Halt.  
(Byt om — fot.)

Frontmarsch bakåt.

1. Afdelning, helt om — marsch!

Språng med delad sats i höjd och längd.

1. Höger (venster) fot fram, i höjd framåt — spring!

Fotskiftning i sidogångställning.

Armhäfningar.

## Tab. X.

Repetition af Tab. IX.

Häfning på tå i sidogångställning.

Knäböjning från häfning på tå i sidogångställning (höftfäste).

Hufvudets framåt- och bakåtböjning från sidovridning.

Dubbla armsträckningar.

Bålens sidovridning i sidogångställning (höftfäste).

Bålens framåt- och bakåtböjning i gångställning (armuppåtsträckning).

Svängning under frontmarsch.

1. Till höger (venster) (halft till höger) (halft till venster) —  
— marsch!
2. Framåt — marsch!



Språng med anlopp.

Stor fotflyttning framåt.

1. Höger (venster) fot framåt — ställ!
2. Ställning!

Armhäfningar.

## Tab. XI.

Repetition af Tab. X.

Knäböjning från häfning på tå i sidogångställning (nackfäste).

Hufvudrörelser.

Dubbla armsträckningar.

Handvändning uppåt och nedåt från armsträckning utåt.

1. Händer uppåt och nedåt — vänd!

Handvändning utåt och inåt från armsträckning framåt.

1. Händer utåt och inåt — vänd!

Bålens sidovridning i sidogångställning (nackfäste).

Bålens framåt- och bakåt-böjning i sidogångställning (höftfäste).

1. Höger (venster) fot till sida — framåt — ställ!
2. Halft till höger (venster) — vrid!
3. Framåt — böj! etc. etc.

Bålens sidoböjning i sidogångställning (nackfäste).

1. Höger (venster) fot till sida — framåt — ställ!
2. Halft till höger (venster) — vrid!
3. Till höger (venster) — böj! etc. etc.

Gå på marsch.

1. Gå på — marsch!
2. Vanlig — marsch!

Uppslutning från flankställning.

1. Afdelning slut upp — marsch! (Afdelning med 2:a män slut upp — marsch!)

Språng med anlopp.

Språng med delad sats i höjd och längd med vändning.

1. I höjd framåt, höger (venster) om — spring!

Fotskiftning från stor fotflyttning framåt.

Armhäfningar.

## Tab. XII.

Repetition af Tab. XI.

Knäböjning från häfning på tå i sidogångställning (armuppåtsträckning).

Hufvudets sidoböjning från sidovridning.

Dubbla armsträckningar.



Armslagning framåt och utåt från armsträckning utåt.

1. Armar framåt och utåt — slå!

Bålens sidovridning i sidogångställning (armuppåtsträckning).

Bålens framåt- och bakåtböjning i sidogångställning (armuppåtsträckning).

Bålens sidoböjning i sidogångställning (armuppåtsträckning).

Uppslutning från frontställning.

1. Afdelning, till höger (venster) (halft till höger) (halft till venster) slut upp — marsch!

Uppslutning från flankmarsch.

1. Slut upp (med 2:a män slut upp) — marsch!

Uppslutning från frontmarsch.

1. Till höger (venster) (halft till höger) (halt till venster) slut upp — marsch!

Utryckning af rotar i flankställning (under flankmarsch).

1. Jemna rotar ryck ut — marsch!
2. Jemna rotar ryck in — marsch!

Stor fotflyttning till sida — framåt.

1. Höger (venster) fot helt till sida — framåt — ställ!

Fotskiftning från föregående.

Språng.

Armhäfningar.

## Vapenöfnings-Tabeller.

### Tab. I.

Ställning med hviladt gevär.

1. Uppställning!

För fot gevär från hvila gevär.

1. För fot — gevär!

Hvila gevär från för fot gevär.

1. Hvila — gevär!

Skyldra gevär från hvila gevär.

1. Skyldra — gevär!

Hvila gevär från skyldra gevär.

Färdigt gevär från hvila gevär.

1. Färdigt — gevär!

Hvila gevär från färdigt gevär.

I handen gevär från hvila gevär.

1. I handen — gevär!

Hvila gevär från i handen gevär.

*Gymnastik och Vapenöfning.*



## Tab. II.

Repetition af Tab. I.

Vanlig gard från färdigt gevär.

1. Gard — gevär!

Färdigt gevär från gard gevär.

Vanlig gard från hvila gevär.

Hvila gevär från gard gevär.

Ombyte af gard framåt.

1. Framåt byt om — ett!

Rättning på frontlinien.

1. Rättning — höger! (venster!)

Ombyte af gard tillbaka.

1. Tillbaka byt om — ett!

Ombyte af gard bakåt.

1. Helt om, byt om — ett!

## Tab. III.

Repetition af Tab. II.

Vändningar åt sidan,

1. Höger (venster) (halft höger (venster)) — om!

Marsch framåt.

1. Framåt — ett!

Marsch tillbaka.

1. Tillbaka — ett!

Helmarsch framåt.

1. Helt framåt — ett!

Helmarsch tillbaka.

1. Helt tillbaka — ett!

Halfmarsch framåt.

1. Halft framåt — ett!

Halfmarsch tillbaka.

1. Halft tillbaka — ett!

Marsch till sidan.

1. Inåt (utåt) — ett!

## Tab. IV.

Repetition af Tab. III.

Vanlig stöt.

1. Stöt (öfver) (under) — ett!

Hög afböjning.

1. Høgt böj af — ett!

Låg afböjning.

1. Lågt böj af — ett!



*Öfningar på två led.*

Rättning på motståndare.

1. Andra (Första) Rättning — framåt!

Spets-underflyttning.

1. Första (Andra) spets under — ett!

Spetsöfverflyttning.

1. Första (Andra) spets öfver — ett!

Stöt och hög afböjning.

1. Första (andra) stöt, andra (första) högt böj af — ett!

Understöt och låg afböjning.

1. Första (andra) stöt under, andra (första) lågt böj af — ett!

**Tab. V.**

Repetition af Tab. IV.

Långstöt.

1. Långstöt (öfver) (under) — ett!

Kortstöt.

1. Kortstöt — ett!

Stöt med marsch framåt.

1. Framåt, stöt — ett!

Hög afböjning med marsch tillbaka.

1. Tillbaka, högt böj af — ett!

Låg afböjning med marsch tillbaka.

1. Tillbaka, lågt böj af — ett!

*Öfningar på två led.*

Stöt med marsch framåt och hög afböjning med marsch tillbaka.

1. Första (andra) framåt stöt, andra (första) högt böj af — ett!
2. Aandra (första) stöt, första (andra) tillbaka högt böj af — ett!

Stöt med marsch framåt och låg afböjning med marsch tillbaka.

1. Första (andra) framåt stöt, andra (första) högt böj af — ett!
2. Andra (första) stöt under, första (andra) tillbaka lågt böj af — ett!

**Tab. VI.**

Repetition af Tab. V.

Stöt med helmarsch framåt.

1. Helt framåt, stöt — ett!

Hög afböjning med helmarsch tillbaka.

1. Helt tillbaka högt böj af — ett!

Låg afböjning med helmarsch tillbaka.

1. Helt tillbaka lågt böj af — ett!



*Öfningar på två led.*

## Utbrytning.

1. Första (andra) bryt ut — ett!

## Fint.

1. Första (andra) blindt öfver (under) — ett!

## Långstöt och hög afböjning.

1. Första (andra) långstöt, andra (första) högt böj af — ett!
2. Andra (första) långstöt, första (andra) högt böj af — ett!

## Långstöt och låg afböjning.

1. Första (andra) långstöt, andra (första) högt böj af — ett!
2. Andra (första) långstöt under, första (andra) lågt böj af — ett!

## Tab. VII.

## Repetition af Tab. VI.

## Långstöt med marsch framåt.

1. Framåt långstöt — ett!

## Hög afböjning med halfmarsch tillbaka.

1. Halft tillbaka högt böj af — ett!

## Låg afböjning med halfmarsch tillbaka.

1. Halft tillbaka lågt böj af — ett!

*Öfningar på två led.*

## Utbrytning och stöt med marsch framåt samt hög afböjning med marsch tillbaka.

1. Första (andra) bryt ut, framåt stöt; andra (första) högt böj af — ett!
2. Andra (första) stöt, första (andra) tillbaka högt böj af — ett!

## Fint och understöt med marsch framåt, samt hög afböjning med marsch tillbaka.

1. Första (andra) blindt öfver, framåt stöt under, andra (första) högt och lågt böj af — ett!
2. Andra (första) stöt öfver, första (andra) tillbaka högt böj af — ett!

## Fint med understöt och öfverstöt med marsch framåt samt låg afböjning med marsch tillbaka.

1. Första (andra) blindt under, framåt stöt öfver, andra (första) lågt och högt böj af — ett!
2. Andra (första) stöt under, första (andra) tillbaka lågt böj af — ett!

## Tab. VIII.

## Repetition af Tab. VII.

## Långstöt med helmarsch framåt.

1. Helt framåt långstöt — ett!

## Kortstöt med marsch tillbaka.

1. Tillbaka kortstöt — ett!



*Öfningar på två led.*

Spetsunderflyttning med stöt och marsch framåt och hög afböjning med marsch tillbaka.

1. Första (andra) spets-under, framåt stöt, andra (första) spets-under högt böj af — ett!
2. Andra (första) stöt, första (andra) tillbaka högt böj af — ett!

Spetsöfverflyttning med stöt och marsch framåt och låg afböjning med marsch tillbaka.

1. Första (andra) spets-öfver framåt stöt, andra (första) spets-under högt böj af — ett!
2. Andra (första) stöt under, första (andra) tillbaka lågt böj af — ett!



# Tillägg.

---

## Redskaps-Gymnastik.

1. Vid de folkskolor som vilja förskaffa sig någon gymnastikredskap, bör denna bestå af en eller två bommar med stöd af stolpar, hvilka nedsättas i jorden å ena sidan af öfningsplatsen; se ritningen å följ. sida.

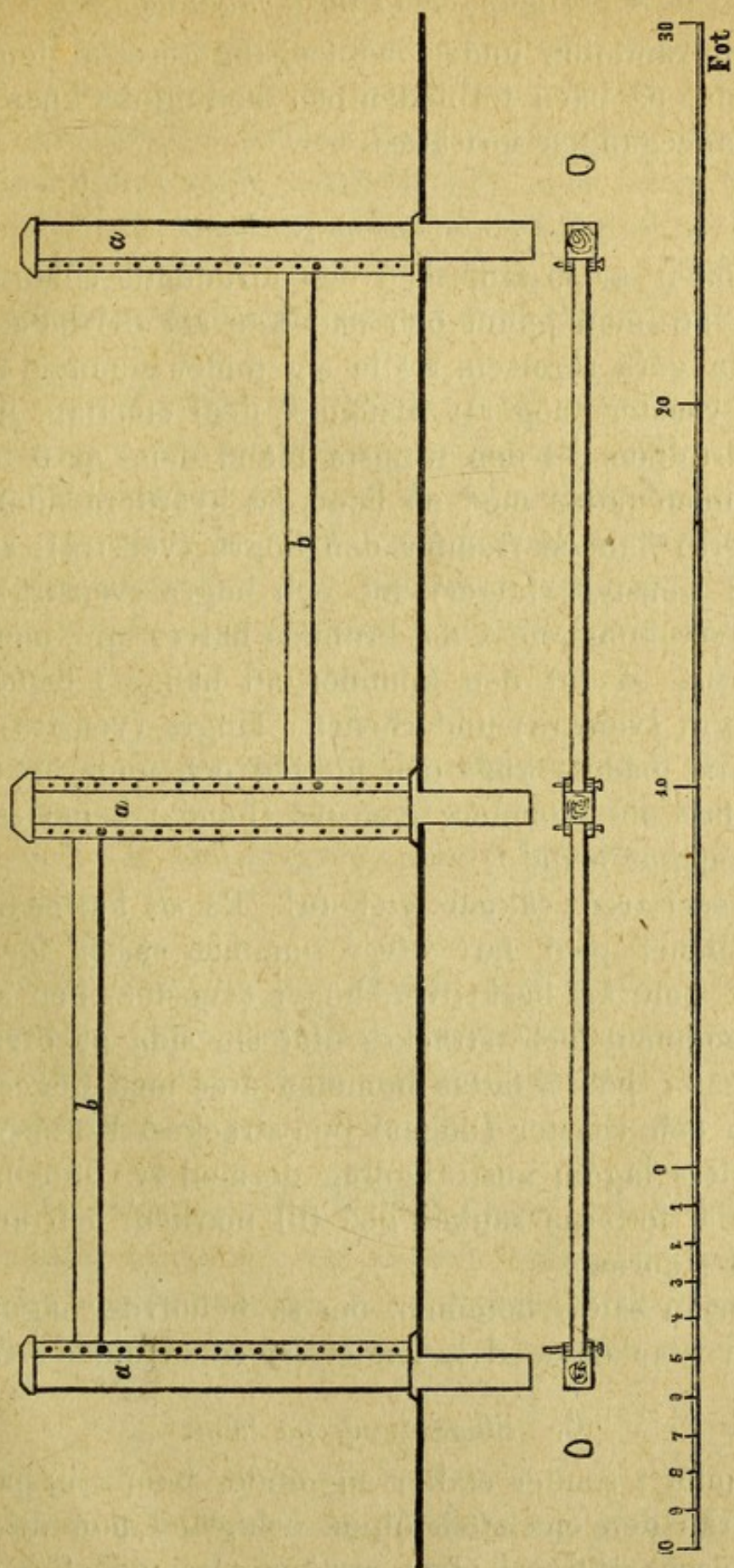
### 2. *Balancegång.*

Bommen sättes i början mycket lågt och med den afplattade kanten uppåt. Ställning intages på bommen med kroppstyngden hvilande på ena foten, som är framåt och något utåt vänd; den andra foten lägges bakom den förre med insidan löst mot bommen; båda knäna lindrigt böjda; bålen och hufvudet upprätt utan stelhet; blicken fästad på andra ändan af bommen; armarne hänga ledigt vid sidorna. Vill jemnvigten gå förlorad, hjälper man sig först med en liten böjning af det knä, hvarpå tyngden hvilar; är detta otillräckligt, lyftes den ena eller båda armarne eller det fria benet så mycket utåt sidan, som är behöfligt för jemnvigtens återvinnande: bål och hufvud deltaga äfven, genom små sidoböjningar, i bemödandet att bibehålla jemnvigten. Ju mera stillhet desto bättre. Gång anträdes härefter utefter bommen med något böjda knän och förkortade steg, i lugn, jemn takt. När ändan af bommen uppnås, göres nedsprång på båda fötterna.

### 3. *Balancegång baklänges.*

Sedan ställning blifvit intagen på ena ändan af bommen med ryggen vänd mot denna, verkställes balancegång i riktning bakåt, hvarunder man vid hvarje steg känner sig för mot bommen med insidan af foten.





a. Stöd Stolpar med rännor. b. Bommar med sprintar.



#### 4. *Balancegång med vändning.*

Helomvändning under balancegång göres åt den bakre fotens sida, på båda fotbladen och med mjuka knän, hvar efter balancegången fortsättes.

#### 5. *Äntringslag på bom.*

Bommen är fästad, med den afrundade sidan uppåt, så högt, att man jemnt och nätt kan stå derunder. De, som skola göra rörelsen, ställa sig under bommen i vändning åt venster (höger); afståndet dem emellan, likasom från stödstolpen till den främsta bland dem, är 6 fot.

Bommen fattas med en hand på hvardera sidan, venstra (högra) handen framför den högra (venstra); sats tas med venster (höger) fot och högra (venstra) benet kastas öfver bommen, i det kroppen häfves upp, med hjälp af armarne, så att den kommer att hänga i båda dessa och i högra (venstra) underbenet. Högra (venstra) benet böjes starkt både i knä- och höftled och underbenet håller väl fast om bommen; venstra (högra) benet sträcket utåt och något nedåt.

Undervisaren räknar ett! tu! På *ett* kastas venstra (högra) benet med fart öfver bommen såsom för höger (venster) ben är beskrifvet, höger (venster) ben släpper härvid bommen och sträcket utåt sin sida på ofvan beskrifna sätt; på *tu* fattas bommen åter med höger (venster) ben och venster (höger) ben sträcket. Rörelsen fortgår till dess lagom ansträngning dermed är vunnen, hvar efter båda fötterna sänkes ned till marken, och armarne fällas till sidorna.

I början sättes bommen, om så behöfves, något lägre och man står då med hufvudet på sidan om densamma.

#### 6. *Slagäntring på bom.*

En man i sender ställer sig under bommen, på 6 fots afstånd från den ena stödstolpen och vänd mot denna.

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med föregående mom. med den skilnad, att höger (venster) knä, vid



äntringslaget, genom starkare böjning i höftleden drages närmare bålen, så att underbenet kommer att anläggas mellan denna och det ställe af bommen, hvarpå venstra (högra) underbenet hvilat, samt att derefter venster (höger) hand flyttas förbi hufvudet och ånyo fattar bommen. Rörelsen fortgår härefter på samma sätt med venster (höger) ben och höger (venster) hand o. s. v. Takten är i början långsam, men ökas något i den mån säkerhet vinnes.

#### 7. *Häfnings på armarne med undertag.*

Så många som utan trängsel få rum ställa sig under bommen, som anbringas med den afrundade kanten uppåt, så högt att man kan nå med handen öfver densamma. Armarna uppsträckas och bommen fattas med undertag (händerna vända mot ansigtet); härefter kommenderas

1. Häf!

2. Sänk!

På första kommandot lyfter man sig, med måttlig hastighet, upp så högt som möjligt, på andra kommandot sänker man sig åter långsamt ned. Rörelsen upprepas 3 till 4 gånger.

#### 8. *Häfnings på armarne med öfvertag.*

Bommen fattas af båda händerna med öfvertag, (händerna vända från ansigtet), och rörelsen verkställes enligt föregående mom.

#### 9. *Häfnings på armarne med under- och öfvertag.*

Bommen fattas af ena handen med undertag och af den andra med öfvertag, och rörelsen verkställes enligt mom. 7. Härefter ombyta händerna tag och rörelsen förnyas.

#### 10. *Armgång med undertag.*

Häfnings på armarne med undertag göres å ena ändan af bommen; den ena handen flyttas utes efter plankan så långt det utan egentlig svårighet låter sig göra, hvarpå



den andra handen flyttas efter; armarne böjde, kroppens och benens hållning oförändrad. Rörelsen fortsättes på detta sätt, hvarefter nedsprång göres.

#### 11. *Armgång med öfvertag.*

Verkställes enligt föregående mom., med den skilnad, att bommen fattas med öfvertag.

#### 12. *Armgång med under- och öfvertag.*

Verkställes enligt mom. 10 med den skilnad, att bommen fattas med under- och öfvertag. Denna armgång kan äfven utföras på det sätt, att händerna vaxelvis flyttas förbi hvarandra, hvarvid hufvudet, vid hvarje flyttning af handen, föres under och till andra sidan af bommen.

13. Sedan någon öfning vunnits sättes vid armhåfning och armgång bommen så högt, att den endast med ett litet höjdsprång kan fattas.

#### 14. *Stödsprång på bom med vändning inåt.*

Bommen fästes på höfthöjd (i början något lägre). Två man i sender ställa sig vid bommen vända mot denna och 2 steg från hvarandra: händerna anläggas på bommen med öfvertag (tummen bakom, öfriga fingrar framom), samlad sats göres, kroppen häfves upp på nära sträckta armar, med hufvudet väl uppburet; båda benen föras på en gång, med lindrig böjning i knäleden, öfver bommen åt venster (höger) och nedsprång göres med vändning åt höger (venster), hvarvid venster (höger) hand släpper bommen och höger (venster) hand ömsar tag.

#### 15. *Stödsprång på bom utan vändning.*

Verkställes i öfverensstämmelse med föregående; med den skilnad, att vid benens öfverförande ingen vändning göres, utan både hufvud och bål bibehålla sin riktning framåt, samt att vid nedsprånget båda händerna släppa bommen.



16. *Stödsprång på bom med vändning utåt.*

Verkställes i öfverensstämmelse med nästföregående, med den skilnad, att då benen föras öfver åt venster (höger), vändning göres åt samma sida, hvarvid båda händerna släppa tag, men den venstra (högra) återfattar bommen såsom stöd.

17. Stödsprång på bom öfvas äfven med anlopp, hvarvid bommen något höjes.

18. Balancegång öfvas i samband med öfriga gångöfningar. Slagäntring införes näst före språngöfningarne; likaledes armhäfnings och armgång. Stödsprång på bom öfvas i samband med de fria sprången.

19. Redskapsgymnastiken fordrar af undervisaren stor uppmärksamhet och varsamhet, men måste dock drivas med lif och fart.

---



# Rörelseförteckning.

## Fristående rörelser.

### Hufvudrörelser.

1. Sidovridning.
2. Bakåtböjning.
3. Framåtböjning.
4. Sidoböjning.
5. Bakåtböjning från sidovridning.
6. Framåtböjning från sidovridning.
7. Sidoböjning från sidovridning.

### Benrörelser.

1. Fotslutning.
2. Häfning på tå.
3. Häfning på tå från fotslutning (smal ställning).
4. Knäböjning från häfning på tå.
5. Knäuppböjning.
6. Knäuppböjning i smal ställning.
7. Fotskiftning från knäuppböjning.
8. Knäbakåtsträckning från knäuppböjning.
9. Fotflyttning till sida.
10. Fotskiftning från föregående (bred ställning).
11. Häfning på tå från fotflyttning till sida.
12. Knäböjning från föregående.
13. Fotflyttning framåt.
14. Fotskiftning från föregående (gångställning).
15. Häfning på tå i gångställning.
16. Knäböjning från föregående.
17. Fotflyttning till sida — framåt.
18. Fotskiftning från föregående (sidogångställning).
19. Häfning på tå i sidogångställning.
20. Knäböjning från föregående.
21. Stor fotflyttning framåt.
22. Fotskiftning från föregående (stor gångställning).
23. Stor fotflyttning till sida — framåt.
24. Fotskiftning från föregående (stor sidogångställning).

### Armrörelser.

1. Armhäfning framåt.
2. Armhäfning uppåt.



3. Armhäfning utåt.
4. Armhäfning utåt — uppåt.
5. Armhäfning uppåt och nedsänkning utåt.
6. Armuppböjning.
7. Armframåtsträckning.
8. Armuppåtsträckning.
9. Armutåtsträckning.
10. Armframförböjning och utåtsträckning.
11. Armsträckning i olika riktningar.
12. Armskiftning från armsträckning i olika riktningar.
13. Handvändning uppåt och nedåt från armsträckning utåt.
14. Handvändning utåt och inåt från armsträckning framåt.
15. Armslagning framåt och utåt från armsträckning utåt.

### Bålrörelser.

Förberedande { Höftfäste.  
Nackfäste.

1. Sidovridning.
2. Framåtböjning.
3. Bakåtböjning.
4. Sidoböjning.
5. Sidovridning i bred ställning.
6. Framåtböjning i bred ställning.
7. Bakåtböjning i bred ställning.
8. Sidoböjning i bred ställning.
9. Framåtböjning i gångställning.
10. Bakåtböjning i gångställning.
11. Sidoböjning i gångställning.
12. Sidovridning i sidogångställning.
13. Framåtböjning i sidogångställning.
14. Bakåtböjning i sidogångställning.
15. Sidoböjning i sidogångställning.

### Marsch.

1. Marsch på stället.
2. Vanlig marsch.
3. Marsch framåt med knäuppböjning.
4. Marsch med förlängda steg.
5. Marsch med förkortade steg.
6. Marsch tillbaka.
7. Marsch på tå.
8. Marsch med appell.
9. Marsch i udda takt (ombyte af fot).
10. Språngmarsch.
11. Gå på marsch.

### Vändningar.

1. Sidovändningar.
2. Halfva sidovändningar.
3. Helomvändning.
4. Helomvändning på båda hälarne.



5. Sidovändning under marsch.
6. Half sidovändning under marsch.
7. Helomvändning under marsch.

### Fria språng.

1. Inledning till språng.
2. Språng med samlad sats i höjd.
3. Språng med samlad sats i höjd med vändning.
4. Språng med samlad sats i höjd och längd.
5. Språng med samlad sats i höjd åt sidan.
6. Språng med delad sats i höjd och längd.
7. Språng med delad sats i höjd och längd med vändning.
8. Språng med delad sats i höjd och längd med helomvändning.

### Taktiska öfningar.

1. Uppställning på ett led.
2. Rättning i frontställning.
3. Rättning i flankställning.
4. Indelning.
5. Betäckning af luckor.
6. Formering af 2 led.
7. Återformerung af ett led.
8. Ledens öppnande och slutande.
9. Förändring af afstånd mellan leden.
10. Rättning med helt afstånd.
11. Rättning med dubbelt afstånd.
12. Frontmarsch.
13. Flankmarsch.
14. Dragningsmarsch.
15. Svängning under frontmarsch.
16. Afbrytning under flankmarsch.
17. Uppslutning från frontställning.
18. Uppslutning från frontmarsch.
19. Uppslutning från flankställning.
20. Uppslutning från flankmarsch.
21. Utryckning af rotar i flankställning.

### Gevärshandgrepp.

1. För fot gevär från hvila gevär.
2. Hvila gevär från för fot gevär.
3. Skyldra gevär från hvila gevär.
4. Hvila gevär från skyldra gevär.
5. Färdigt gevär från hvila gevär.
6. Hvila gevär från färdigt gevär.
7. I handen gevär från hvila gevär.
8. Hvila gevär från i handen gevär.

### Bajonettfäktning.

1. Vanlig gard från färdigt gevär.
2. Färdigt gevär från gard gevär.



3. Vanlig gard från hvila gevär.
4. Hvila gevär från gard gevär.
5. Ombyte af gard framåt.
6. Ombyte af gard tillbaka.
7. Ombyte af gard bakåt.
8. Hvila.
9. Vändningar åt sidan
10. Marsch framåt (tillbaka).
11. Helmarsch framåt (tillbaka).
12. Marsch till sidan.
13. Vanlig stöt.
14. Långstöt.
15. Kortstöt.
16. Hög afböjning.
17. Låg afböjning.
18. Spetsunderflyttning.
19. Spetsöfverflyttning.
20. Utbrytning.
21. Fint.
22. Formering.
23. Rättning på frontlinien.
24. Rättning på motståndare.

---

## Tillägg.

### Redskapsgymnastik.

1. Balancegång.
2. Balancegång baklänges.
3. Balancegång med vändning.
4. Äntringslag på bom.
5. Slagäntring på bom.
6. Häfning på armarne med undertag.
7. Häfning på armarne med öfvertag.
8. Häfning på armarne med under- och öfvertag.
9. Armgång med undertag.
10. Armgång med öfvertag.
11. Armgång med under- och öfvertag.
12. Stödsprång på bom med vändning inåt.
13. Stödsprång på bom utan vändning.
14. Stödsprång på bom med vändning utåt.









